

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Кафедра теорії та методики фізичної культури



# СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Матеріали XXIII Міжнародної науково-практичної  
конференції молодих учених

23-24 листопада 2023 року



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ А.С. МАКАРЕНКА  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії та методики фізичної культури

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

**Матеріали XXIII Міжнародної  
науково-практичної конференції  
молодих учених**

23-24 листопада 2023 року

Суми  
2023

*Друкується згідно з рішенням вченої ради  
Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка  
(протокол № 4 від 27 листопада 2023 року)*

**Редакційна колегія:**

- Томенко О. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка
- Рибалко П. Ф.** – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка
- Іваній І. В.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка
- Лянной М. О.** – кандидат педагогічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка
- Бугаєнко Т. В.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри терапії та реабілітації, заступник директора з навчально-методичної роботи Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка
- Копитіна Я. М.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри терапії та реабілітації, заступник директора з наукової роботи та інформатизації Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка

**Рецензенти:**

- Сергієнко В. М.** доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Сумського державного університету
- Лазоренко С. А.** доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спортивних дисциплін Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

**С91** Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали ХХІІІ Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених : / відповід. ред. Я. М. Копитіна, наук. ред. О. А. Томенко. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. – 338 с.

Збірник складають наукові статті студентів, аспірантів, науковців з актуальних проблем теорії, методики й організації фізичного виховання, оздоровчої, адаптивної фізичної культури, спортивного тренування дітей, молоді та дорослого населення.

Матеріали конференції будуть корисними для вчителів фізичного виховання, тренерів, фахівців з фізичної терапії та ерготерапії, викладачів закладів вищої освіти, менеджерів у сфері фізичного виховання і спорту, студентів й усіх, хто цікавиться даною проблематикою.

Індексується в Google Scholar.

## ЗМІСТ

<b>Копитіна Я. М., Лянной М. О.</b> Підсумки науково-дослідної роботи професорсько-викладацького складу кафедр навчально-наукового інституту фізичної культури сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка за 2022-2023 н. р.....	7
<b>Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ</b>	
<b>Андрєєва О. В., Гакман А. В., Волосюк А. О.</b> Фактори якості життя внутрішньо переміщених жінок зрілого віку.....	16
<b>Бакотін А. В., Леоненко Є. А.</b> Спортивно-оздоровча діяльність у закладах загальної середньої освіти.....	20
<b>Балашов Д. І., Фортонюк К. В.</b> Дослідження мотивації студентів закладів вищої освіти до занять фізичним вихованням і спортом.....	26
<b>Балашов Д. І., Ярошенко Д. О.</b> Розвиток фізичних якостей дітей початкової школи засобами фізичного виховання в умовах дистанційного навчання.....	30
<b>Бендюг К. В., Дубинська О. Я.</b> Технології застосування засобів фітнес пол денс в оздоровчо-рекреаційній діяльності.....	36
<b>Білан Р. С., Гвоздецька С. В.</b> Особливості організації занять з туризму в позакласній роботі зі школярами.....	40
<b>Бондарєв В. О., Леоненко А. В.</b> Організаційні можливості анімаційних програм для дітей старшого шкільного віку.....	45
<b>Боцун С. А., Леоненко А. В.</b> Позакласна робота з учнями старших класів ЗЗСО: військово-патріотичний аспект.....	49
<b>Головенко М. М., Леоненко А. В.</b> Пауерліфтинг у навчально-тренувальній діяльності студентів закладів вищої освіти.....	54
<b>Гордієнко В. А.</b> Спортивні ігри як засіб фізичного виховання людей різного віку.....	59
<b>Довгопол М. О., Гвоздецька С. В.</b> Особливості проведення занять з фізичної культури з дітьми дошкільного віку із затримкою психічного розвитку.....	62
<b>Душко М. О., Гвоздецька С. В.</b> Підвищення фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку засобами боксу.....	68
<b>Жужгіна А. В., Дубинська О. Я.</b> Методики секційних занять на основі переважного застосування засобів біатлону для дівчат старшого шкільного віку.....	73
<b>Іваній І. В., Кривохижа М. І.</b> Стан і перспективи вдосконалення фізичного виховання школярів у світі сучасних концептуальних підходів.....	78
<b>Іваній І.В., Полуботько К.О.</b> Особливості оздоровчо-рекреативної та оздоровчо-реабілітаційної фізичної культури для людей різновікових періодів.....	85
<b>Кузів О. П., Гаркавина С. М.</b> Особливості організації занять з фізичного виховання студентів медичних закладів фахової передвищої освіти із недостатнім рівнем фізичної підготовленості.....	90
<b>Личова А. О.</b> Організація оздоровчих дистанційних занять з елементами фітнесу для дітей старшого шкільного віку.....	95
<b>Любімова М. І.</b> Підвищення стресостійкості старшокласників на уроці фізичної культури.....	100
<b>Перепеченко О. М., Копитіна Я. М.</b> Адаптація занять фізичною культурою для військовослужбовців з пораненнями органів зорового аналізатора.....	106
<b>Скопчак М. М., Балашов Д. І.</b> Ціннісно-мотиваційне ставлення студентів педагогічних університетів до фізичного виховання.....	110

<b>Степанюк В. В., Кобалінова О. І., Божук Н. М., Андрєєва О. В.</b> Сучасні виклики організації оздоровчо-рекреаційної та фізкультурно-спортивної роботи в системі вищої освіти.....	114
<b>Стеценко Є. Ю., Гвоздецька С. В.</b> Організаційно-методичні основи проведення секційних занять із карате-до з дітьми молодшого шкільного віку.....	118
<b>Тітарєв О. В., Балашов Д. І.</b> Ефективні засоби та методи розвитку швидкісних здібностей учнів професійних (професійно-технічних) закладів освіти.....	122
<b>Ткаченко Є. О., Томенко О. А.</b> Диференційований підхід до системи фізичного виховання учнів 5–6 класів основної школи.....	126
<b>Трикоз В. М., Терновенко В. І., Тонкопей Ю. Л.</b> Підвищення рівня фізичної активності в умовах дистанційного навчання серед учнів старших класів.....	132
<b>Харченко С. М.</b> Використання здоров'явідновлювальних технологій у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури.....	137
<b>Холод О. Б., Рибалко П. Ф.</b> Функції оздоровчої фізичної культури в життєдіяльності дорослого населення.....	141
<b>Хрущова Є. О., Іваній І. В.</b> Застосування ІКТ як інноваційних технологій на уроках фізичної культури.....	146
<b>Чередніченко С. В., Бондаренко Р. С.</b> Методичні засади організації занять з тенісу у процесі позакласної роботи з фізичної культури зі здобувачами освіти профільної школи.....	150
<b>Шакотько Д. П.</b> Розвиток силових показників учнів старших класів засобами армспорту.....	154
<b>Шматко О. О., Гвоздецька С. В.</b> Особливості використання рухливих ігор на уроках фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку з послабленим здоров'ям.....	159
<b>Шудрець К. В., Тонкопей Ю. Л.</b> Анімаційний супровід та сучасні технології на уроці фізичної культури.....	163
<b>Щербаков Є. А., Іваній І. В.</b> Значення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів для формування здоров'я у закладах загальної середньої освіти.....	170
<b>Яковенко Є. О.</b> Методика розвитку швидкісно-силових якостей дівчат на секційних заняттях з хокею на траві.....	174
<b>Розділ 2. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ, ЛОГОПЕДІЇ ТА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ</b>	
<b>Буглак А. М., Демченко Л. В.</b> Реабілітаційний масаж як засіб фізичної терапії при травматичному вивиху колінного суглоба у спортсменів.....	180
<b>Галета В. С., Бугаєнко Т. В.</b> Вплив кінезіотерапії з використанням блочних тренажерів на гнучкість поперекового відділу хребта при поперековому остеохондрозі.....	184
<b>Зацаринна К. О., Бугаєнко Т. В.</b> Особливості реабілітаційного програмування при вальгусній деформації нижніх кінцівок у дітей з церебральним паралічем.....	191
<b>Звіряка О. М., Хрущова Є. О.</b> Сучасні тенденції фізичної терапії спортсменів після травм колінного суглобу на етапі відновлення функціонування.....	195
<b>Литвиненко В. С., Бугаєнко Т. В.</b> Особливості діагностики посттравматичної нейропатії ліктьового нерву.....	199

<b>Нехай А. С., Лянной Ю. О.</b> Ефективність впровадження програми фізичної терапії для пацієнтів із постімобілізаційною контрактурою плечового суглоба.....	201
<b>Песоцька І. О.</b> Інноваційні підходи до фізичної терапії в лікуванні тендінопатії колінного суглоба у легкоатлетів: перспективи та ефективність.....	205
<b>Позня І. С., Бугаєнко Т. В.</b> Результати впровадження програми фізичної терапії після ампутації нижньої кінцівки пацієнтів з синдромом діабетичної стопи.....	210
<b>Торяник Ю. А. Копитіна Я. М.</b> Результати впровадження програми фізичної терапії після ендопротезування колінного суглоба чоловіків другого зрілого віку.....	215
<b>Цибань А. В., Беспалова О. О.</b> Фізична терапія пацієнтів з посттравматичною іммобілізаційною контрактурою ліктьового суглобу.....	220
<b>Розділ 3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ</b>	
<b>Кириленко Є. М., Бугаєнко Т. В.</b> Важливість ранньої діагностики спінально-м'язової атрофії у дітей.....	225
<b>Леоненко А. В., Оношко Ю. С.</b> Принцип дії електричної стимуляції м'язів під час занять силовими тренуваннями.....	228
<b>Розділ 4. ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, УПРАВЛІНСЬКІ, ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ</b>	
<b>Chen Dongdong, Anastasiia Bondar, Liu Shaoying</b> Spread of chinese national traditional sports among students in China.....	234
<b>Гальцова С. В.</b> Формування стресостійкості сучасного педагога засобами усвідомленості.....	239
<b>Дубинська О. Я., Сергієнко В. О.</b> Становлення та розвиток кікбоксингу як самостійного виду спорту.....	244
<b>Іваній І.В., У Сі</b> Методологічні шляхи ознайомлення з проблемою професійної підготовки спеціалістів з фізичного виховання до проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності.....	253
<b>Коломієць А. Я.</b> Методологічні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів закладів фахової передвищої освіти.....	258
<b>Колтаков І. Ф.</b> Особливості виникнення і становлення силових видів спорту Глухівщини у персоналіях.....	263
<b>Лазоренко С. С.</b> Організаційно-методичні умови освітньої-професійної підготовки майбутніх вчителів предмету «Захист України».....	267
<b>Приходько В. В., Томенко О. А.</b> Залучення науковців до вдосконалення розвитку сфери фізичної культури і спорту в умовах регіону.....	273
<b>Снагощенко Л. В.</b> Візуальні джерела як засіб популяризації стрільби з лука серед молоді.....	278
<b>Титович А. О., Колісник Р. В., Головченко О. І.</b> Роль психічного стану в діяльності студентів–спортсменів.....	284
<b>Томенко О. А., Москаленко Т. В.</b> Особливості спортивних майданчиків закладів освіти Сумської міської територіальної громади.....	289
<b>Чжун Бовень, Балашов Д. І.</b> Аналіз виступів спортсменів Китайської народної республіки на олімпійських зимових іграх.....	293

## **Розділ 5. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

<b>Дрозд В. В., Павленко І. О.</b> Оптимізація тренувальних засобів спортивної підготовки юних футболістів в умовах секції ЗЗСО.....	298
<b>Іваній І. В., Буркацький Є. О.</b> Вікові особливості та оцінка здібностей юних футболістів.....	303
<b>Іваній І. В., Стегній К. А.</b> Вплив індивідуально-психологічних особливостей на розвиток та вдосконалення координаційних здібностей юних каратистів.....	309
<b>Легкий М. О., Чередніченко С. В.</b> Підвищення рівня фізичної підготовленості футболістів за допомогою різних видів фітнесу.....	313
<b>Страшненко С. С., Дубинська О. Я.</b> Вивчення особливостей фізичної підготовленості воротарів у футболі.....	319
<b>Титович А. О., Колісник Р. В.</b> Ознаки психічних станів студентів-спортсменів, що впливають на реалізацію максимального результату.....	323
<b>Чередніченко С. В., Павленко Л. М.</b> Педагогічні умови розвитку спритності та координації рухів у панкратіоні.....	327
<b>Штинда В. І., Титович А. О.</b> Особливості темпераменту та психоемоційного стану юних боксерів в динаміці тренувальних занять.....	331

Копитіна Я. М., Лянної М. О.

**ПІДСУМКИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ ПРОФЕСОРСЬКО-ВИКЛАДАЦЬКОГО  
СКЛАДУ КАФЕДР НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОГО ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
СУМСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА ЗА 2022-2023 н. р.**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

Проаналізована інформація станом на 01.11.2023 року про кадровий науково-педагогічний потенціал дозволяє констатувати, що кількість викладачів ННІФК із ученими ступеннями і науковими званнями, які працюють за основним місцем роботи становить 58 осіб, із них 9 професорів та/або докторів наук. Серед викладачів ННІФК: 6 Заслужених працівників фізичної культури і спорту, 12 Заслужених тренерів з різних видів спорту, 1 заслужений журналіст України.

Станом на вищезазначену дату в аспірантурі навчаються 16 осіб (3 аспіранта – у академічних відпустках) за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, з них:

✓ 1 курсі: Страшненко С.С. (науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент О.Я. Дубінська), Карпов А. Є. (науковий керівник – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор О. А. Томенко), Дейкун І.О. (науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент О.М. Звіряка), Михальченко П.В. (науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент А.Д. Красілов), Власенко А.П. (науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор П.Ф. Рибалко).

✓ на 2 курсі – Гаркавіна Є.М. (науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор П.Ф. Рибалко), Перепеченко О.М. (науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Я.М. Копитіна), Буркацький Є.О. (науковий керівник – доктор педагогічних наук, доцент І.В. Іваній), Гордієнко В.А. (науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент Д.В. Бермудес), Маслов В.Г. (науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор Ю. О. Лянної), Ліщенко О.Я. (науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор П.Ф. Рибалко), Короваєва Б.М. (науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор П.Ф. Рибалко);

✓ 3 курсі – Лазоренко С.С. (науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор П.Ф. Рибалко), Снагощенко Л. В. (науковий керівник – кандидат педагогічних наук, професор М. О. Лянної);

✓ на 4 курсі – Бондаренко І.М. (науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор Ю.О. Лянної), Фоменко І. С. (наразі знаходиться у відпустці по догляду за дитиною) (науковий керівник – кандидат педагогічних наук, професор М. О. Лянної).

За поточний навчальний рік професорсько-викладацьким складом ННІФК було отримано три атестата доцентів кафедр:

1. Рішенням атестаційної колегії Міністерства освіти і науки України від 23 грудня 2022 року вчене звання доцента кафедри логопедії присвоєно О.В. Ласточкіній (атестат АП № 011961).

2. Рішенням атестаційної колегії Міністерства освіти і науки України від 20 червня 2023 року вчене звання доцента кафедри логопедії присвоєно Т.Г. Харченко (атестат АД № 013261).

3. Рішенням атестаційної колегії Міністерства освіти і науки України від 20 червня 2023 року вчене звання доцента кафедри теорії та методики спорту присвоєно Л.Максименко (атестат АД № 013260).

До святкування Днів Науки в Україні, у травні 2023 р. Грамотою Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації за вагомими результатами та



активну участь у науково-дослідній роботі було нагороджено канд. пед. наук, доцента А.В. Леоненка та аспірантку Н.В. Бездідько (науковий керівник – проф. Ю.О. Лянной).

Також було відзначено низку здобувачів вищої освіти Грамотами Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації за вагомими результатами та активну участь у науково-дослідній роботі та з нагоди Дня науки: Вялкова Євгена, студент-магістрант спеціальності 227 Фізична терапія (955 група); Довгопол Маргариту, студентка-магістрантка спеціальності 014 Фізична культура (951 група); Галушкіну Єлизавету, студентка спеціальності 242 Туризм (949 група); Линник Каріну, студентка спеціальності 016 Спеціальна освіта (логопедія) (947 група).

На базі ННІФК працюють наступні наукові лабораторії та ресурсні центри:

- ❖ Ресурсний центр технологій, спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я дітей і молоді (керівник – доктор медичних наук, професор І. О. Калиниченко), створений у 2011 році;

- ❖ Навчально-науковий центр кафедри логопедії (керівник – кандидат педагогічних наук, професор А. І. Кравченко), створений у 2014 році;

- ❖ Лабораторія гігієни навчальної діяльності та фізіології (керівник – доктор медичних наук, професор І. О. Калиниченко), створена у 2008 році;

- ❖ Лабораторія інноваційних корекційно-розвивальних, арт-технологій та ерготерапії (керівник – кандидат педагогічних наук, доцент В. А. Литвиненко), створена у 2016 році;

- ❖ Навчально-науковий центр естетичної реабілітації (керівник – доктор медичних наук, професор І. О. Калиниченко), створений у 2018 році;

- ❖ Навчально-реабілітаційна лабораторія кафедри ЗФТРЕ (керівник – Г. Ю. Лянна), створена у 2009 році.

- ❖ Школа майстерності тренера з елементами інклюзії на кафедрі ТМС (керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент І. М. Скрипка), створена у 2020 році.

У ННІФК у 2022–2023 навчальному році було проведено наступні науково-методичні та виховні заходи:

27 вересня 2022 р. кафедрою туризму та готельно-ресторанного сервісу спільно з Обласною універсальною науковою бібліотекою було проведено VII Регіональну науково-практичну конференцію «Брендування Сумського регіону засобами подієвого туризму».

30 вересня 2022 кафедрою здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії було проведено I Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Сучасні проблеми фізичної терапії та ерготерапії: теорія і практика», що була приурочена до Всесвітніх Днів фізичного терапевта та ерготерапевта.

5 жовтня 2022 р. кафедрою теорії та методики спорту було організовано і проведено II Міжнародну науково-практичну конференцію «Інноваційні і фійрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання».

17–18 жовтня 2022 року кафедрою теорії та методики фізичної культури було проведено XXII Міжнародну науково-практичну конференцію молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення».

21 жовтня 2022 р. кафедрою теорії та методики спорту було проведено II Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту».

18 листопада 2022 р. кафедра логопедії організувала VI Всеукраїнську студентську науково-практичну конференцію «Актуальні проблеми спеціальної педагогіки, психології та фізичної терапії».

24–25 листопада 2022 р. кафедрою туризму та готельно-ресторанного сервісу було проведено VIII Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Стан і перспективи сучасного туризму».

10 грудня 2022 р. кафедрою здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії було проведено студентський круглий стіл «Перспективи, реалії, проблеми застосування арт-технологій під час дистанційного навчання в умовах військового стану в Україні». Захід здійснено у межах роботи лабораторії інноваційних корекційно-розвивальних, арт-технологій та ерготерапії.

14 грудня 2022 р. кафедрою теорії та методики спорту було проведено II студентську кафедральну науково-практичну конференцію «Формування професійної компетентності фахівців фізичної культури і спорту», захід організовувався у три етапи.

22 грудня 2022 р. кафедрою здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії організовано VIII Всеукраїнську дистанційну науково-практичну інтернет-конференцію «Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії».

3 грудні 2022 р. по квітень 2023 р. завдяки професорсько-викладацькому складу кафедри громадського здоров'я і медико-біологічних основ фізичної культури відбувся цикл тренінгів щодо надання домедичної допомоги постраждалим у надзвичайних ситуаціях.

17 березня 2023 р. кафедра логопедії провела круглий стіл «Сучасні погляди щодо надання корекційно-розвиткових послуг у закладах освіти».

31 березня 2023 р. на кафедрі логопедії відбувся науково-практичний семінар «Сенсорна інтеграція дитини з особливими освітніми потребами».

10–11 квітня 2023 р. професорсько-викладацький склад ННІФК був залучений до роботи круглого стола «Транснаціональна взаємодія університетів в умовах євроінтеграції», що відбувся на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини та семінарі «Інноваційний розвиток університетської освіти» (Університет Григорія Сковороди, м. Переяслав).

13 квітня 2023 р. кафедри теорії та методики спорту спільно з кафедрою громадського здоров'я і медико-біологічних основ фізичної культури організували науково-практичний семінар «Фітнес-школа».

19 квітня 2023 р. кафедрою теорії та методики спорту проведено регіональний науково-практичний семінар «Педагогічна майстерність тренера ДЮСШ».

28 квітня 2023 р. кафедра логопедії провела Всеукраїнський логопедичний фестиваль «ЛОГОФЕСТ-2023».

5 травня 2023 р. кафедрою теорії та методики спорту проведено II кафедральну науково-практичну конференцію «Формування професійної компетентності фахівців фізичної культури і спорту».

10 травня 2023 р. на базі кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання відбувся круглий стіл з колегами з СумДУ та СНАУ «Фізичне виховання у ЗВО України – перспективи та проблеми».

16–17 травня 2023 р. кафедрою громадського здоров'я і медико-біологічних основ фізичної культури було проведено XIII науково-практична конференція із міжнародною участю «Освіта і здоров'я».

18–19 травня 2023 р. на базі кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу проведено V Міжнародну науково-практичну конференцію «Індустрія туризму та гостинності: досвід, проблеми, перспективи».

25 травня 2023 р. кафедрою логопедії було проведено VII Всеукраїнську студентську науково-практичну конференцію «Актуальні проблеми спеціальної педагогіки, психології та фізичної терапії».

26 травня 2023 р. кафедрою логопедії було проведено науково-практичний семінар «Корекційна робота з дітьми із ЗНМ I рівня».

31 травня 2023 р. професорсько-викладацький склад кафедри логопедії та кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії було проведено науково-практичний семінар «Сучасна команда супроводу».

23 червня 2023 р. на кафедрі теорії та методики фізичної культури відбулась III кафедральна науково-практична конференція «Теоретичні і методичні засади загальної та професійної фізкультурної освіти різних груп населення».

Цього навчального року було подано такі грантові заявки до ERASMUS-JMO-2023-MODULE:

❖ «Інтеграція європейського досвіду організації корекційно-розвивального середовища для дітей із особливими освітніми потребами». Розробники: М. Бойченко – керівник проєкту, виконавці проєкту – К. Зелінська-Любченко, Л. Мороз, Л. Стахова, А. Кравченко, І. Кравченко, Т. Харченко, О. Ласточкіна.

❖ «Імплементация Європейського досвіду спорту для інвалідів в освітні практики закладів вищої освіти України». Розробники: І. Скрипка – керівник проєкту, виконавці проєкту – О. Боряк, Д. Бермудес, В. Ворона, Д. Балашов.

Відповідно до Наказу МОН «Про затвердження персонального складу Експертної ради МОН, її секцій за фаховими напрямками та визнання окремих пунктів наказів Міністерства освіти і науки України такими, що втратили чинність» № 1014 від 22.09.2021 р. до секції № 7 «Україна у мінливому світі: інклюзивне, інноваційне, мисляче суспільство» було включено доцента кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Я.М. Копитіну, до секції № 9 «Охорона здоров'я: нові речовини та матеріали для профілактики та лікування, розвиток біотехнологій та обладнання для якісного медичного обслуговування» було включено старшого викладача кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії А.М. Руденко.

Відповідно до наказу МОН від 31.01.2023 р. № 101 «Про затвердження складу журі дрогого туру всеукраїнського конкурсу «Учитель року – 2023» професор кафедри теорії та методики фізичної культури О.А. Томенко був долучений до складу журі Всеукраїнського конкурсу «Учитель року – 2023» у номінації «Фізична культура».

Відповідно до наказу ректора Глухівського НПУ імені О.Довженка №11 від 11.01.2023 р. професор кафедри теорії та методики фізичної культури П.Ф. Рибалко працював у склад журі Всеукраїнського творчого конкурсу для студентської молоді «Здорова дитина – здорова нація».

Упродовж усього 2022/2023 навчального року на кафедрах переважно у режимі дистанційного навчання працювали студентські наукові гуртки та проблемні групи.

Професорсько-викладацький склад ННІФК щорічно готує студентів до участі у Всеукраїнських конкурсах студентських наукових робіт та Всеукраїнських предметних олімпіад, Всеукраїнського конкурсу «Здорова дитина – здорова нація», посідаючи призові місця.

Так, у поточному навчальному році за підсумками Конкурсу студентський наукових робіт з галузей знань і спеціальностей Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка у секції «Біологія та охорона здоров'я» диплом I ступеня отримав Едуард Кириченко (науковий керівник – доц. Я.М.Копитіна); у секції «Суспільні науки» диплом III ступеня отримали Ілля Шульга (науковий керівник – І.М.Кравченко) та Юрій Оношко (науковий керівник – доц. А.В.Леоненко).

15–16 травня 2023 р. у м. Глухів відбувся VI Всеукраїнський творчий конкурс для студентської молоді «Здорова дитина – здорова нація», на якому диплом II ступеня отримала студентка Довгопол Маргарита (науковий керівник – доц. С.В. Гвоздецька).

Сертифікати учасників даного Конкурсу отримали студенти, яка не пройшли до II туру: Неровня Денис, Сліпухін Андрій, Линник Каріна, а їх наукові керівники – доц.

І.М. Скрипка та доц. Л.Л. Стахова були відзначені Подяками від Глухівського національного педагогічного університету імені О. Довженка.

Студентка 949 кафедри туризму і готельно-ресторанного сервісу Гаушкіна Єлизавета здобула перше місце з проектом «Мінімізація агроекологічних ризиків інвестора засобами економіко-математичного моделювання» у категорії «Екологічно безпечні технології та прикладна екологія» (науковий керівник – доц. І.С. Мареха).

За звітний період є успіхи професорсько-викладацького складу у такому виді наукової діяльності, як міжнародна академічна мобільність. Так, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури О.Я. Дубинська, 2–9 грудня 2022 р.у статусі гостьового лектора відвідала Спортивний центр «Вейсуло» у м. Клайпеда, Литва.

М.Ю. Троян, к.е.н., доцент кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу, в рамках проекту програми ЄС Еразмус+ за темою «Implementation of European Union mechanisms for combating modern challenges and threats» 30-31 березня 2023 р.взяла участь у Міжнародній науково-практичній конференції «Механізми протидії сучасним викликам і загрозам: досвід ЄС для України» (101085700 – ІМЕУ – ERASMUS-JMO-2022-HEITCN-RSCH) (2022–2025 рр.).

Доценти кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Н. Кукса,

Я. Копитіна, та старший викладач Ю. Малярова пройшли закордонне стажування у Сілезькій Академії з 8 лютого по 12 травня 2023 р. (м. Катовіце, Республіка Польща), прийняли участь у V Міжнародній науковій конференції «DIGITAL ECONOMY AND DIGITAL SOCIETY» (19-20 квітня 2023 р.) та науково-практичному семінарі «Викладання фахових дисциплін в цифрову епоху» (9 травня 2023 р.).

28-29 вересня 2023 р. доцент кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Я. Копитіна прийшла навчання на базі Facultatea de Medicina, Universitatea Titu Maiorescu (м. Бухарест, Румунія) з Галілео терапії.

Протоколом засідання Вченої ради Університету № 12 від 26.06.2023 р. було змінено назву кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії та нову – кафедра терапії та реабілітації.

На початку 2023-2024 навчального року увесь ПВС ННІФК надав звіти щодо методичної, наукової, організаційної та виховної роботи упродовж минулого поточного року.

Рейтингова оцінка професійної діяльності директора ННІФК професора М. О. Лянной становить 2967,0 балів. Середній бал по ННІФК складає 1769,4 бала.

Загальний рейтинг докторів наук/професорів ННІФК має наступний вид (табл. 1.).

Таблиця 1

Рейтингові дані докторів наук/професорів ННІФК

№ позиції в рейтингу ННІФК	ПІБ	Сума балів
1	Рибалко П.Ф.	4348
2	Томенко О.А.	4291
3	Лянной М.О.	4165
11	Калиниченко І.О.	2517
18	Лазоренко С.А.	2046
20	Кравченко А.І.	1988
31	Міхеєнко О.І.	1418

Відповідно до формули, було розраховано рейтинг завідувачів кафедр (табл. 2).

Таблиця 2

## Рейтингові дані завідувачів кафедр ННІФК

№ позиції в рейтингу ННІФК	ПІБ	Рейтинг
1	Томенко О.А.	3330
2	Бермудес Д.В.	2798
3	Звіряка О.М.	2513
4	Калиниченко І.О.	2247
5	Зігунова І.С.	2156
6	Кравченко А.І.	1880
7	Лазоренко С.А.	1317

Кафедри Навчально-наукового інституту фізичної культури у 2022/2023 н.р. за рейтингом розташувались таким чином: перше місце посіла кафедра теорії та методики фізичної культури, друге – кафедра теорії і методики спорту, третє – кафедра громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури, четверте – кафедра туризму і готельно-ресторанного сервісу, п'яте – кафедра терапії та реабілітації, шосте – кафедра логопедії, сьоме – кафедра спортивних дисциплін та фізичного виховання (табл. 3).

Таблиця 3

## Рейтингові дані кафедр ННІФК

№ позиції в рейтингу ННІФК	Назва кафедри	Рейтинг кафедри
1	Теорії та методики фізичної культури	5699
2	Теорії і методики спорту	4453
3	Громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури	4225
4	Туризму і готельно-ресторанного сервісу	3940
5	Терапії та реабілітації	3656
6	Логопедії	3651
7	Спортивних дисциплін та фізичного виховання	1905

Колектив кафедри теорії і методики фізичної культури за звітній отримав 5699 балів. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 4.

Таблиця 4

## Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності професорсько-викладацького складу кафедри

Місце у рейтингу	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу	ПІБ викладачів	Бали
1	Рибалко П.Ф.	4348	6	Іваній І.М.	1821
2	Томенко О.А.	4291	7	Леоненко А.В.	1814
3	Лянной М.О.	4165	8	Чередніченко С.В.	1669
4	Дубинська О.Я.	2739	9	Балашов Д.І.	1355
5	Гвоздецька С.В.	2059	10	Красілов А.Д.	1350

Проведений аналіз наукової, методичної, організаційної роботи кафедр ННІФК засвідчив, що колектив кафедри теорії і методики спорту в звітному навчальному році отримав загальний доробок у 4453 бала. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 5.

Таблиця 5

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності  
професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Кулик Н.А.	4113	7	Кисельов В.О.	1298
2	Бермудес Д.В.	3940	8	Скачедуб Н.М.	1289
3	Лапицький В.О.	2302	9	Чхайло М.Б.	1092
4	Ворона В.В.	2036	10	Кравченко І.М.	1056
5	Скрипка І.М.	1761	11	Власенко А.П.	281
6	Максименко Л.М.	1324	-	-	-

Колектив кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури отримав 4225 балів у власному доробку. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 6.

Таблиця 6

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності  
професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Латіна Г.О.	2882	4	Тонкопей Ю.Л.	1680
2	Калиниченко І.О.	2517	5	Заїкіна Г.Л.	1526
3	Скиба О.О.	1823	-	-	-

Колектив кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу у звітному навчальному році отримав 3940 балів. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 7.

Таблиця 7

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності  
професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Зігунов В.М.	2626	4	Євтушенко Я.В.	1382
2	Зігунова І.С.	2527	5	Мареха І.С.	1351
3	Мозгова Д.Р.	2324	6	Троян М.Ю.	1240

Колектив кафедри терапії та реабілітації набрав 3656 балів. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 8.

Таблиця 8

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності  
професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Звіряка О.М.	3884	7	Литвиненко В.А.	1079
2	Лянна О.В.	1795	8	Руденко А.М.	1075
3	Копитіна Я.М.	1472	9	Беспалова О.О.	1045
4	Міхеєнко О.І.	1418	10	Малярова Ю.М.	983
5	Бугаєнко Т.В.	1387	11	Котелевський В.І.	589
6	Кукса Н.В.	1226	12	Корж Ю.М.	502

Колектив кафедри логопедії отримав 3651 бал. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 9.

Таблиця 9

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Мороз Л.В.	2410	5	Харченко Т.Г.	1530
2	Стахова Л.Л.	2248	6	Ласточкіна О.В.	1245
3	Зелінська-Любченко К.О.	2107	7	Кравченко І.В.	1087
4	Кравченко А.І.	1988	-	-	-

Колектив кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання отримав 1905 балів. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 10.

Таблиця 10

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Лазоренко С.А.	2046	5	Павленко І.О.	690
2	Головченко О.І.	859	6	Бережна Л.І.	293
3	Оксьом П.М.	795	7	Шумаков О.В.	120
4	Титович А.О.	772	-	-	-

Загальний рейтинг ПВС ННІФК подано у табл. 11.

Упродовж останніх 19 років викладачами ННІФК було захищено 8 дисертацій на здобуття наукового ступеня доктора наук (В. А. Кóсяк, І. О. Калиниченко, О. А. Томенко, О. І. Міхеєнко, Ю. О. Лянной, П.Ф. Рибалко, С.А. Лазоренко, І.В. Іваній) та 51 кандидатську дисертацію (М. О. Лянной, А. І. Кравченко, О. І. Міхеєнко, С. В. Гвоздецька, Л. В. Мороз, В. І. Котелевський, Г. О. Латіна, П. М. Оксьом, О. Я. Кібальник (Дубинська), Н. В. Кукса, Ю. А. Картава (Бондаренко), О. В. Колишкін, О. М. Звіряка, Г. Л. Заїкіна, В. П. Самодай, П. Ф. Рибалко, О. І. Головченко, І. В. Іваній, С. А. Лазаренко, В. А. Литвиненко, Ю. Б. Арєшина, Я. М. Копитіна, В. І. Гончаренко, А. О. Титович, Ю. М. Корж, І. М. Коваленко, Ю. Л. Тонкопей, В. В. Ворона, Н. А. Кулик, А. В. Леоненко, О. О. Скиба, І. О. Павленко, Л. Л. Стахова, О. В. Ласточкіна, К. О. Зелінська-Любченко, М. В. Зігунов, О. В. Шаповалова, І. С. Зігунова, О. В. Лянна, Д. В. Бермудес, Д. І. Балашов, Т. В. Бугаєнко, Л. М. Максименко, О. О. Беспалова, А.В. Сахненко, А.М. Руденко, Ю.М. Карпенко, Л.В. Демченко, В.О. Кисельов, А.Д. Красілов).

Учене звання доцента отримали 43 викладача – В. В. Затилкін, І. О. Калиниченко, О. В. Міщенко, А. І. Кравченко, О. І. Міхеєнко, М. О. Лянной, В. О. Лапицький, М. Б. Чхайло, В. І. Котелевський, Н. В. Кукса, С. В. Гвоздецька, Г. О. Латіна, Л.В. Мороз, О.Я. Дубинська, Г.Л. Заїкіна, О.М. Звіряка, П.Ф. Рибалко, О.І. Головченко, С.А. Лазоренко, І. В. Іваній, В. П. Самодай, Ю. М. Корж, А. О. Титович, С. В. Чередніченко, Я. М. Копитіна, А. В. Леоненко, О. О. Скиба, Ю.Л. Тонкопей, І. С. Зігунова, В. М. Зігунов, Н. А. Кулик, І. М. Скрипка, В. В. Ворона, Д. І. Балашов, Д. В. Бермудес, Ю.Б. Арєшина, О.В. Лянна, В.А. Литвиненко, І.О. Павленко, О.О.Беспалова, Т.В.Бугаєнко, К.О. Зелінська-Любченко, Л.Л. Стахова, А.Д. Красілов, О.В. Ласточкіна, Л.М. Максименко, Т.Г. Харченко.

## Узагальнений рейтинг діяльності ПВС ННІФК

№	ПІБ	Сума	№	ПІБ	Сума
1	Рибалко П.Ф.	4348	30	Копитіна Я.М.	1472
2	Томенко О.А.	4291	31	Міхеєнко О.І.	1418
3	Лянной М.О.	4165	32	Бугаєнко Т.В.	1387
4	Кулик Н.А.	4113	33	Євтушенко Я.В.	1382
5	Бермудес Д.В.	3940	34	Балашов Д.І.	1355
6	Звіряка О.М.	3884	35	Мареха І.С.	1351
7	Латіна Г.О.	2882	36	Красілов А.Д.	1350
8	Дубинська О.Я.	2739	37	Максименко Л.М.	1324
9	Зігунов В.М.	2626	38	Кисельов В.О.	1298
10	Зігунова І.С.	2527	39	Скачедуб Н.М.	1289
11	Калиниченко І.О.	2517	40	Ласточкіна О.В.	1245
12	Мороз Л.В.	2410	41	Троян М.Ю.	1240
13	Мозгова Д.Р.	2324	42	Кукса Н.В.	1226
14	Лапицький В.О.	2302	43	Чхайло М.Б.	1092
15	Стахова Л.Л.	2248	44	Кравченко І.В.	1087
16	Зелінська-Любченко К.О.	2107	45	Литвиненко В.А.	1079
17	Гвоздецька С.В.	2059	46	Руденко А.М.	1075
18	Лазоренко С.А.	2046	47	Кравченко І.М.	1056
19	Ворона В.В.	2036	48	Беспалова О.О.	1045
20	Кравченко А.І.	1988	49	Малярова Ю.М.	983
21	Скиба О.О.	1823	50	Головченко О.І.	859
22	Іваній І.В.	1821	51	Оксьом П.М.	795
23	Леоненко А.В.	1814	52	Титович А.О.	772
24	Лянна О.В.	1795	53	Павленко І.О.	690
25	Скрипка І.М.	1761	54	Котелевський В.І.	589
26	Тонкопей Ю.Л.	1680	55	Корж Ю.М.	502
27	Чередніченко С.В.	1669	56	Бережна Л.І.	293
28	Харченко Т.Г.	1530	57	Власенко А.П.	281
29	Заїкіна Г.Л.	1526	58	Шумаков О.В.	120

Учене звання професора отримали 12 осіб – В. А. Косяк, А. І. Кудренко, Ю. О. Лянной, Т. О. Лоза, І. О. Калиниченко, О. А. Томенко, А. І. Кравченко, В. І. Гончаренко, М. О. Лянной, О.І. Міхеєнко, П.Ф. Рибалко.



## Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Андрєєва О. В., Гакман А. В., Волосюк А. О.

### ФАКТОРИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
E-mail: [volosiuk.anna@gmail.com](mailto:volosiuk.anna@gmail.com)*

*Дослідження спрямовано на розуміння значення фізичного, психологічного та соціального благополуччя як факторів якості життя людей, які постраждали внаслідок військових конфліктів. У соціологічному дослідженні взяли участь 93 внутрішньо переміщених жінки віком  $36,28 \pm 2,15$  років. Учасниці дослідження показали низькі значення за різними параметрами ЯЖ, включаючи фізичну і соціальну активність та психологічне здоров'я, що вказує на серйозні обмеження в повсякденному житті та погіршення якості життя цієї групи осіб. Наслідки війни та міграції можуть тривало впливати на здоров'я та благополуччя, включаючи психічний стан. Дослідження вказує на потребу у вжитті заходів для поліпшення якості життя цієї вразливої групи населення, особливо через покращення фізичної активності, соціальної взаємодії та психологічного благополуччя.*

**Ключові слова:** внутрішньо переміщені особи, рухова активність.

**Постановка проблеми.** Якість життя (ЯЖ) – багатовимірне поняття, що включає п'ять категорій: фізичне, матеріальне, соціальне та емоційне благополуччя, а також розвиток і активність [8]. Це суб'єктивне сприйняття загального задоволення, яке пов'язане з фізичними, психічними та соціальними факторами, і дає змогу людині реалізувати свій потенціал у повсякденному житті [10].

Усунення відхилень у стані здоров'я та підвищення якості і тривалості здорового життя для всіх людей – глобальна мета сучасного суспільства, яка передбачає відсутність хвороб, загальний стан фізичного, психічного та соціального благополуччя [2,9,10]. Для її досягнення важливо враховувати вплив на життя людини фізичних, соціальних та психологічних факторів у більш широкому контексті.

У зв'язку із повномасштабним вторгненням російської армії на територію України 24 лютого 2022 року та неможливістю визначити, скільки ще триватиме війна стикаємось із тим, що внутрішньо переміщені особи не визначені щодо терміну перебування в евакуації, тому вкрай важлива їх якнайшвидша адаптація до нових умов проживання. Також необхідно враховувати, що після травматичних подій, які відбулися у зв'язку з війною, багато хто з них перебуває в постійному стресовому стані та може переживати нові психологічні травми, пов'язані з переїздом і влаштуванням на новому місці.

Розуміння наслідків впливу військових конфліктів на здоров'я та ЯЖ людей сьогодні є вкрай актуальним завданням [6]. Вони можуть включати симптоми посттравматичного стресу [4]. Втім, вплив війни і збройного конфлікту також проявляється у стійких змінах у соціальних умовах, таких як збільшення бідності, безробіття, насильство в суспільстві, некоректні життєві умови та зміни соціальних зв'язків [6,7]. Травмувальні події війни можуть призвести до зниження ЯЖ навіть після закінчення бойових дій.

Будь-який збройний конфлікт завдає шкоди ЯЖ людини короткостроково і безпосередньо після насильства [1,3,5,8,11]. Але існують розбіжності щодо довгострокових наслідків та тривалості впливу на ЯЖ після його закінчення.

**Мета дослідження.** Визначити особливості фізичного та психологічного станів внутрішньо переміщених жінок зрілого віку та фактори їх якості життя.

**Методи і організація дослідження.** Проведено соціологічне опитування (квітень 2022 – вересень 2022), в анкетуванні взяли участь 93 внутрішньо переміщених жінки віком  $36,28 \pm 2,15$  років. Серед респонденток було 61,3% заміжніх, 16,1% – незаміжніх- та 22,6% – розлучених. Зі всієї вибірки, 95,7% внутрішньо переміщених жінок мали неповнолітніх дітей, які з ними на той момент проживали. Для дослідження якості життя було проведено соціологічне опитування із використанням методики SF-36, що включало оцінку здоров'я, фізичного та психологічного станів. Цей опитувальник дає змогу оцінити всі компоненти якості життя, у тому числі пов'язані зі здоров'ям, і не є специфічними для вікових груп, окремих захворювань або програм лікування, та залишається актуальним, простим, доступним і валідним інструментом для оцінки основних складових фізичного і психічного здоров'я. Дані аналізували з використанням описової статистики та регресійного аналізу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** «Людьми, які живуть у вкрай стресовій ситуації» вважають постраждалих від військових дій, включаючи внутрішньо переміщених осіб, які є особливо вразливими до психічних захворювань, спричинених травмами, які вони пережили до і після міграції [11].

Розуміння суті впливу важкої травми та психічного дистресу на ЯЖ цих категорій населення може сприяти розробці більш ефективних механізмів втручання в післявоєнних умовах [4]. Одним з їх ключових завдань повинно бути відновлення і підтримання ЯЖ та психічного благополуччя людей, які пережили військові конфлікти та міграцію, з метою забезпечення їм можливості жити повноцінним життям у нових умовах.

Усунення відхилень у стані здоров'я та підвищення якості та тривалості здорового життя для всіх людей – ключова мета сучасного суспільства, яка передбачає якість життя як комплексне поняття, що враховує вплив на нього різноманітних факторів, включаючи фізичні, соціальні та психологічні аспекти [7]. Підходячи до цього завдання, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я не просто як відсутність хвороби, а як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Концепція якості життя (ЯЖ) включає в себе п'ять основних категорій [9]:

1. Фізичне благополуччя – це здоров'я організму, фізична активність та здатність до виконання різних фізичних завдань. Забезпечення харчуванням, медичною допомогою та безпека є важливими чинниками у його підтримці.

2. Матеріальне благополуччя відноситься до економічних аспектів життя, у тому числі доступ до ресурсів, доходів, житла та основних потреб. Для забезпечення гідного життя має значення економічна стабільність.

3. Соціальне благополуччя – це якість соціальних відносин, включаючи підтримку родини, друзів і спільноти, можливість участі в соціальних активностях та розвагах.

4. Емоційне благополуччя – це емоційна стабільність, відчуття радості, щастя та здатність керувати стресом і негативними емоціями.

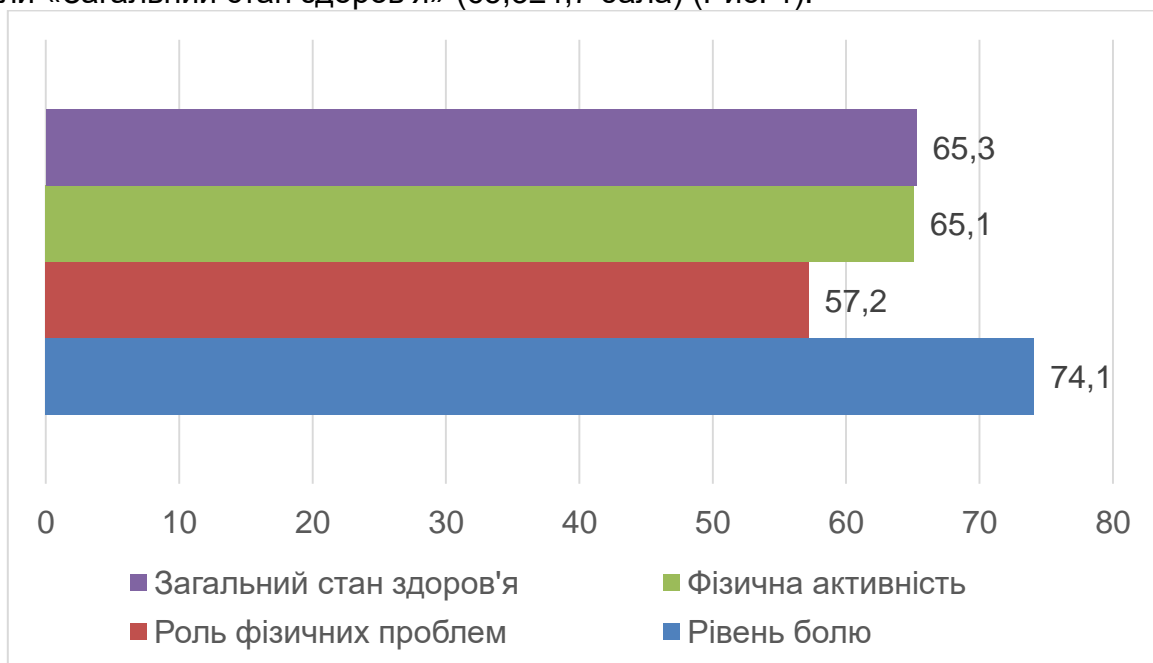
5. Розвиток і активність – це участь у різних активностях і заходах, можливість особистого та професійного розвитку, які сприяють самореалізації.

Під час військових конфліктів, в умовах військового втручання виникає завдання зрозуміти вплив травматичних подій на ЯЖ, що можуть призвести до тривалих наслідків, таких, як фізичні ушкодження, посттравматичний стрес[10].

Під час дослідження ЯЖ нами виокремлювалися фізичні і психологічні компоненти та їх роль у житті внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. Варто відмітити, що складовими фізичного компонента є: «Загальний стан здоров'я»,

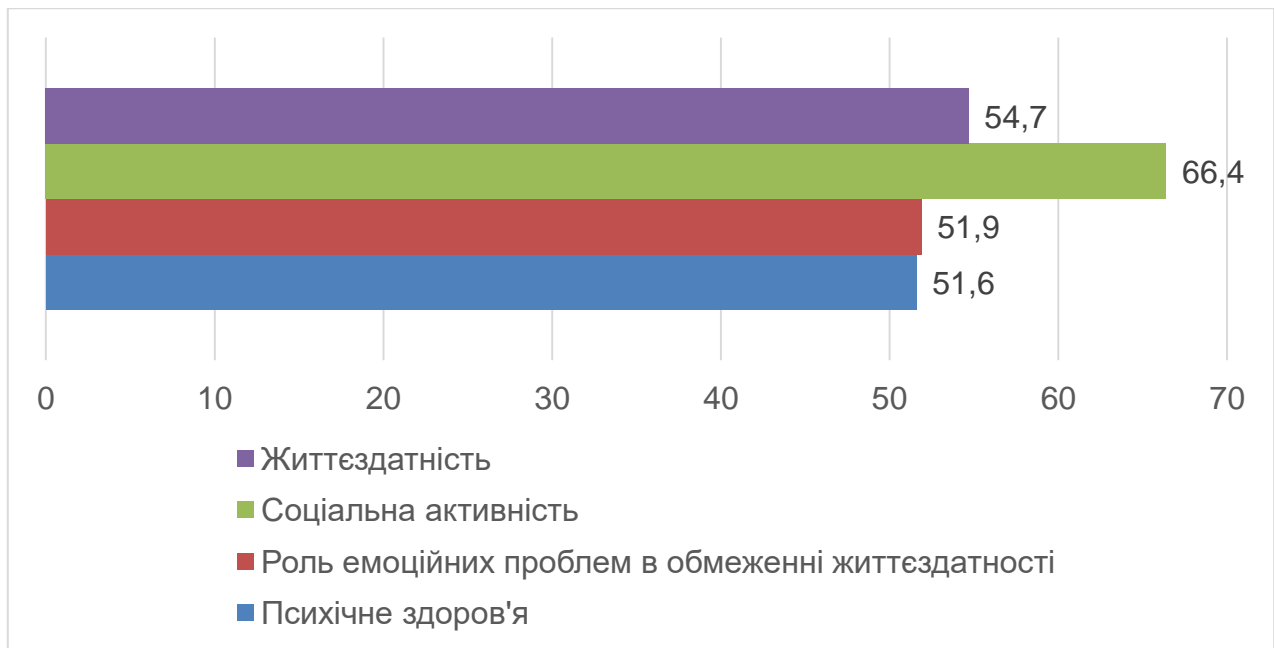
«Рівень болю», «Роль фізичних проблем у обмеженні життєдіяльності» та «Фізична активність». До психологічного компонента якості життя відносяться: «Психічне здоров'я», «Роль емоційних проблем у обмеженні життєдіяльності», «Соціальну активність» та «Життєздатність».

Показники шкали «Рівень болю» ( $74,1 \pm 6,7$  бала) свідчать про значне обмеження активності респонденток, неможливість займатися щоденними справами у зв'язку із больовими відчуттями. Результати оцінки за шкалою «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності» вказують на зв'язок між фізичним станом та виконанням повсякденних завдань. Серед досліджуваних вони становлять  $57,2 \pm 5,7$  бала, що є характерним для осіб з гострими чи хронічними захворюваннями. Значення  $65,1 \pm 3,9$  бала за шкалою «Фізична активність» у респонденток вказує на суттєві обмеження щоденної рухової діяльності досліджуваних у зв'язку із тривалим перебуванням у бомбосховищах, наявністю проблем з виконанням щоденних дій: переміщені, подоланні дистанцій, перенесенні важких речей. Низькими є показники шкали «Загальний стан здоров'я» ( $65,3 \pm 4,7$  бала) (Рис. 1).



**Рис. 1. Компоненти якості життя внутрішньо переміщених жінок: фізичний компонент, (n = 20), ум.од.**

Щодо оцінки психологічного компонента якості життя жінок зрілого віку (Рис. 2), то показники за шкалою «Психічне здоров'я» вказують на погіршення настрою, наявність депресивних станів та тривожності, що характерні для осіб, які постраждали під час воєнних дій чи конфліктів. Відповідно до наших досліджень, за цим параметром якості життя виявлено низьке значення для цієї вікової групи, що становить  $51,6 \pm 6,4$  бала. Вплив психічного стану на щоденну активність респондентів відображає шкала «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності» ( $51,9 \pm 8,1$  бала). Низькі значення параметра «Соціальна активність» ( $66,4 \pm 9,4$  бали) є підтвердженням того, що емоційний або фізичний стани значно обмежують взаємодію із соціумом, наслідком чого є зниження кількості соціальних контактів у зв'язку із зміною місця проживання. Низькі значення якості життя за шкалою «Життєздатність» ( $54,7 \pm 5,3$  бали) свідчать про невисокий рівень життєвої активності та втому респондента дає змогу визначити, наскільки респондент відчуває себе повним сил та енергії чи, навпаки, – нездатним до будь-якої активності, безсилим.



**Рис. 2. Компоненти якості життя внутрішньо переміщених жінок: психологічний компонент, (n = 20), ум.од.**

Отже, у жінок спостерігали низькі значення якості життя внутрішньо переміщених жінок зрілого віку за шкалами: «Життєздатність» ( $54,7 \pm 5,3$  бала), «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності» ( $57,2 \pm 5,7$  бала), «Фізична активність» ( $65,1 \pm 3,9$  бала) та «Соціальна активність» ( $66,4 \pm 9,4$  бала), тому варто вживати заходів щодо його покращення, особливо звернувши увагу на роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності, фізичної активності, життєздатності, соціальної активності. Усе це є факторами формування та покращення якості життя цих осіб і є вкрай важливими для цієї категорії, які постраждали від військових дій.

**Висновки.** Отже, внутрішньо переміщені жінки, які постраждали від військових дій, стикаються з вкрай стресовою ситуацією. Це робить їх дуже вразливими до психічних захворювань, спричинених травмами до і після міграції. Розуміння їх впливу, впливу психічного дистресу на якість життя цих осіб є важливим для розробки ефективних механізмів втручання в післявоєнних умовах. Дослідження показує, що такі внутрішньо переміщені жінки зрілого віку мають обмеження в різних аспектах якості життя: фізичній активності, емоційному благополуччі та соціальній активності. Загальний показник психологічного компонента якості життя цієї групи  $51,6 \pm 6,4$  бала вказує на низький рівень якості життя у них. Він є важливим компонентом якості життя, тому відзначимо, що у досліджуваних жінок його показник – значно нижче порівняно з фізичним здоров'ям Загалом, ці результати дослідження викликають стурбованість, тому потрібно обирати методи та засоби для профілактики та корекції станів внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. Необхідно вживати заходів для покращення фізичної активності, емоційного стану та соціальної активності цієї категорії населення, звертаючи увагу на роль фізичних проблем та психологічного благополуччя. Подолання цих проблем сприятиме поліпшенню якості життя та психічного благополуччя внутрішньо переміщених жінок зрілого віку, що є важливим завданням з метою післявоєнного відновлення і реабілітації цієї категорії населення.

#### **Список використаної літератури**

1. Андрєєва О. В. Психофізичний стан внутрішньо переміщених жінок зрілого віку / Андрєєва О. В., Гакман А. В., Волосюк А. О., Кошура А. В. // Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура. – 2023. – Вип. 40. – С. 3–8.

2. Андрєєва О. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як спосіб зниження тривожності у внутрішньо переміщених осіб. / Андрєєва О., Гакман А., Волосюк А. – Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я : матеріали II всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Чернівці 16 лют. 2023 р.) Чернівці, 2023. – С. 13-16.

3. Гакман А., Особливості фізичного та психологічного станів внутрішньо переміщених осіб. / Гакман А., Волосюк А. – Проблеми активізації рекреаційнооздоровчої діяльності населення : зб. матеріалів XIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 7-8 жовтня 2022 р.). – Львів, 2022. – 288 с.

4. Гальченко А. В. Психосоціальна дезадаптація у внутрішньо переміщених осіб (клініко-психопатологічні, патопсихологічні особливості та реабілітація) / Гальченко А. В. – дис. ... доктора філософії : спец. 222 «Медицина». Полтавський державний медичний університет. Полтава, 2021. – 207 с.

5. Гуляєва Л. П. Фінансовий стан жінок-внутрішньо переміщених осіб в Україні./ Гуляєва Л. П., Олійник А. А. // Проблеми сучасних трансформацій. Серія: економіка та управління, 2022 (8). <https://doi.org/10.54929/2786-5738-2023-8-08-03>

6. Дроздова А. Соціально-психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб / Дроздова А. : кваліфікаційна робота магістра : 231 Соціальна робота. Хмельницьк. нац. ун-т. Хмельницький, 2022. – 96 с.

7. Недря К.М., Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в Україні. / Трубавіна І.М., Чередниченко О.Ю. – Мат. кон-ції. IV Всеукраїнська науково-практична конференція «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі». 2022. – С. 40-43.

8. Павлова Ю., Предиктори якості життя української студентської молоді під час війни./ Боднар І., Петрица П., Синиця Т., Жара Г. – Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. VII Міжнар. наук.-практ. конф. (8 черв. 2023 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Индика. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – С. 7-8.

9. Трубавіна І.М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними / Трубавіна І.М. – Видавництво Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». – С. 320-342

10. Bielikova, N., Quality of Life in War-Affected Population. / Bielikova, N., Indyka, S., Tsos, A., Vashchuk, L. // Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, (1(57)). – 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>

11. Ogorenko B. Sleep disorders and quality of life of medical students during martial law. PMGP / Ogorenko B, Shornikov A. – [Internet]. 2023 Mar. 30; 8(1) <https://www.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/439>

**Бакотін А. В., Леоненко Є. А.**

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті висвітлені основні особливості організації спортивно-оздоровчої роботи в закладах загальної середньої освіти, досліджена та проаналізована відповідна нормативно-правова база. У даній науковій публікації схарактеризовані засоби фізичного виховання для організації спортивно-оздоровчої діяльності в ЗЗСО та визначені пріоритетні напрямки розвитку досліджуваного питання.*

**Постановка проблеми.** Нагальним питанням сьогодні є активізація понять фізичної культури та спорту як надважливих складових людського життя, організація

якого має ґрунтуватися на системному підтриманні фізичної активності індивідом, що забезпечуватиме нормалізацію функціонування організму та сприятиме адекватній роботі центральної нервової системи.

Відповідно фізкультурним потребам сучасного суспільства має бути визначений інфраструктурою спеціальний простір, у межах якого відбуватиметься задоволення даних потреб громадян. Насамперед становлення світоглядних позицій щодо відповідальності за власне здоров'я відбувається у шкільному віці. Для вчителя, як модератора освіти, необхідно розвивати у школяреві відповідні якості упродовж усього навчального шкільного шляху, використовуючи та залучаючи різноманітні способи та засоби для отримання бажаного результату. Обрання методичного арсеналу обумовлюється багатьма факторами, проте в центрі уваги завжди є здоров'я дитини, її фізіологічні особливості та потреби. Мета сучасної української освітньої системи полягає у створенні якісного освітнього середовища, у якому відбуватиметься становлення учнівської особистості як соціально-активного, творчого, самостійного члена суспільства із власними життєвими орієнтирами та цінностями, переконаннями, світоглядними орієнтирами.

Важливо розуміти, що будь-які дії, що стосуються школярів та організації освітньо-виховної роботи, регламентовані відповідними державними документами.

**Мета дослідження** – схарактеризувати особливості організації спортивно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сьогодні очевидно, що сучасна людина, зокрема діджиталізована учнівська молодь, послуговуючись модерними механізованими технологіями, певним чином обмежила розвиток своєї рухової активності, адже виконання окремих дій стало головним завданням машин. Це явище, як наслідок, зумовило нестачу рухової діяльності – гіподинамію. Прогресування такого способу життя негативно відображається на людському здоров'ї, зокрема виникають проблеми в опорно-руховій системі та підлягає ризику серцево-судинна зона, а також окремі органи.

Для мінімалізації та усунення ризикованих впливів на здоров'я людини, школярів зокрема, дослідниками та науковцями визначені засоби профілактики різнохарактерних захворювань. Саме тому наразі поширені методики фізичного виховання та спорту, розроблені спеціальні системи, гімнастичні концепції, загартувальні комплекси, що функціонально виконують профілактичний вплив на людський організм.

Важливість фізичної активності та спорту у житті кожного свідомого індивіда відіграє життєзабезпечуючу роль, адже саме згадані концепти є наддійним інструментарієм для досягнення бажаної мети – міцного здоров'я.

Організація освітнього процесу в сучасних закладах загальної середньої освіти обов'язково передбачає якісну реалізацію спортивно-масової оздоровчої діяльності, адже орієнтація на виховання здорової молоді стає дедалі більш актуальним та затребуваним процесом. Саме тому, керуючись державним українським стандартом базової і повної загальної середньої освіти, освітянами були висунуті наступні нормативно важливі форми фізичного виховання, а саме:

- уроки фізкультури;
- оздоровчі фізкультурні заходи;
- позакласна спортивно-масова діяльність;
- заняття фізкультурною діяльністю школярами самостійно.

Основними законодавчими документами, що стосуються об'єкту нашого дослідження та суміжних до нього понять, є такі Закони України: «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про фізичну культуру і спорт» тощо. Важливими також є затверджені навчальні програми та тематичні положення, зокрема «Положення про

організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України».

Провідною змістовою лінією ЗУ «Про фізичну культуру і спорт» є зосередження уваги на обов'язковості організації в закладах освіти, зокрема в закладах загальної середньої освіти, спротивно-масової, фізкультурної оздоровчої, спортивної видів робіт у рамках процесу фізичного виховання здобувачів освіти у час навчання та поза його хронотопічними межами [6].

У закладах загальної середньої освіти організація спортивно-масової роботи реалізується виключно педагогічними кваліфікованими кадрами, які компетентні у сфері своєї професійної діяльності та несуть відповідальність за життя та здоров'я здобувачів освіти. Виділяють основні виховні та освітні завдання, що допомагають педагогам урізноманітнити навчально-виховний процес та підвищити його продуктивність. Виховні – загартовувати в дітях моральні якості, розвивати рухову естетику, пропагувати активний здоровий спосіб життя та прищеплювати любов до фізичної культури. Освітні – формувати практичні уміння та навички в досліджуваному напрямку, навчати тематичних знань, сприяти розвитку зацікавленості спортивно-масовою діяльністю та спортом, залучати до активностей тощо.

Організація спортивно-масової роботи в закладах загальної середньої освіти напряму залежить від технічного оснащення школи, адже саме правильно організований спортивний простір є важливим фактором у процесі якісної реалізації спортивної діяльності. В умовах категоричного сьогодення чимало закладів освіти втратили свої матеріально-технічні надбання, проте продовжують реалізовувати спортивно-оздоровчу діяльність, спираючись на власні можливості.

Провівши чималу аналітичну роботу зі спеціальними законодавчими документами, було з'ясовано, що уроки фізкультури у школі є однією з основних організаційних форм оздоровчої діяльності учнів, проте чільне місце відводиться спортивним масовим заходам, що є невід'ємними частинами розкладу шкільного дня. Для цього характерні проведення спортивних тижнів у школі або тижнів здорового способу життя, у рамках яких реалізуються різноманітні естафети, змагання, спортивні вікторини тощо, включаючи й інші форми даної діяльності, наприклад, позашкільні спортивні масові заходи тощо.

Дослідження теоретичних засад спортивно-оздоровчої культури та їх практичної реалізації в шкільних умовах можуть сприяти розвитку фізичної активності, підвищенню життєвого тону та збільшенню загальної продуктивності навчання. Важливою складовою спортивно-оздоровчої культури є різноманітність форм і методів її реалізації, які залежать від особливостей вікових та фізичних характеристик учнів (див. рис.1).

У рамках даного дослідження було визначено пріоритетний напрям, у якому ЗЗСО має активно прогресувати та розвиватися, а саме адміністративний склад безперервно має піклуватися про належний стан матеріального технічного забезпечення школи для реалізації спортивно-оздоровчої діяльності, використовуючи при цьому актуальні методи та підходи інноваційного характеру, та контролювати професійну компетентність фізкультурних педагогів, розширюючи та вдосконалюючи соціально-педагогічний колектив.

Доречно думку висловлює Л. Іванова, акцентуючи на тому, що школяр сучасного ЗЗСО не може вдовольнити свої спортивно-фізкультурні потреби та запити, володіючи виключно методичними порадами та комплексами вправ [3]. Наразі неабияк актуальні модерні інноваційні програми та технології, котрі забезпечуватимуть рухову активність учня з урахуванням індивідуальних характеристик та особливостей його організму. Наприклад, сьогодні існує обмежена

кількість мобільних застосунків, можливості яких можна використовувати паралельно в освітньо-виховному процесі під час активізації спортивно-оздоровчої діяльності.



**Рис. 1. Організація спортивно-масової роботи в ЗЗО**

Такі віртуальні «помічники» пробуджують зацікавленість не тільки у здобувачів освіти, а й у модераторів, адже модернізовані програми створюються розробниками таким чином, аби мотивувати користувачів до здорового активного способу життя саме в сучасній реальності з урахуванням інтелектуального рівня суспільства. Важливо розвивати в учнів щире бажання займатися фізкультурою та спортом, реалізовувати себе в соціальних колективах. У табл. 1, що нижче, наведено декілька прикладів мобільних застосунків, завдяки яким здобувачі освіти зможуть підтримувати свою рухову активність та наблизити свої фізичні показники до кращих, активізуючись у спортивно-оздоровчій діяльності як протягом шкільного часу під наглядом учителя, так і поза його межами самостійно.

*Таблиця 1*

**Приклади мобільних застосунків для здобувачі освіти**

№	Назва застосунку	Характеристика, короткий опис
1.	<b>Strava</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Відстеження своїх тренувань</li> <li>• Комунікація з іншими користувачами-спортсменами</li> <li>• Можливість завантаження мультимедійних матеріалів для мотивації інших</li> </ul>
2.	<b>Nike Training Club</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Різноманіття комплексів фізичних вправ та тренувань з урахуванням будь-яких рівнів фізичної підготовки</li> </ul>
3.	<b>Fitbit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Механізований пристрій, що використовується паралельно із застосунком</li> <li>• Вимірювання показників пульсбиття, пройдених кроків, калорій та ін.</li> </ul>
4.	<b>GoNoodle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Допомагає школярам виконувати фізичні вправи під час навчальної діяльності</li> </ul>

Наведені застосунки презентують лише невелику частину функціоналу, яким оснащені сучасні додатки, що можуть стати у нагоді як учневі, учителю, так і



спортсмену або звичайному члену суспільства, які піклуються про своє здоров'я та розуміють важливість рухової активності в повсякденні.

Таким чином, у сучасному закладі загальної середньої освіти галузь спортивно-оздоровчої діяльності потребує вдосконалення та осучаснення, а також посилення акцентування на необхідності спорту в житті кожного школяра.

Звертаючись до різноманітних наукових джерел з теми дослідження, ми ознайомились із думками багатьох учених-спеціалістів та дійшли висновку, що саме спортивно-оздоровча діяльність та фізичне виховання є головними концептуальними основами в педагогічному процесі. Варті уваги наукові доробки С. Пангелова [5] та Л. Волкова [1], де наскрізною змістовою лінією є думка про те, що саме позакласне спортивно-масове оздоровче дозвілля школярів має бути одним із першочергових цілей у закладі загальної середньої освіти. Особливість організації спортивно-оздоровчої діяльності, на думку дослідників, сприятиме здоровому розвитку фізичних здібностей, рухової активності учнів, забезпечуватиме зміцнення сили волі, засвоєння нових знань та умінь та покращення перед цим здобутих навичок тощо.

І. Карпюк [4] у своїх працях наголошує на правильному формуванні мотивації школярів до ведення здорового способу життя, зокрема занять спортом та фізичною культурою. Дослідник вважає, що прищеплювати любов до фізичної активності максимально доречно можна, наприклад, шляхом проведення фізкультурних хвилинок під час перебігу уроку або ж організацією рухливих ігор на перерві, що, певна річ, оптимізуватиме самопочуття школярів та збільшуватиме їх працездатність тощо.

Дослідниця також називає форми реалізації спортивно-оздоровчої роботи в закладі загальної середньої освіти, а саме виокремлює спортивні гуртки та секції, де учні можуть реалізовувати власний спортивно-фізкультурний потенціал згідно своїх вподобань та інтересів. При цьому мета такого організованого учнівського позаурочного дозвілля полягає не лише в досягненні конкретних спортивних результатів, а й у підтриманні та покращенні фізичного та психологічного самопочуття дитини. Рекомендується використовувати комплекси загальних фізичних вправ, які знайомі учням зі шкільних програмних уроків фізичної культури, паралельно зі спеціальними, вузько направленими комплексами, адже так дітям легше засвоювати та розвивати свої здібності на вже знайомому матеріалі.

Варто звернути увагу на думку М. Зубалія, який зазначає, що правильна організація спортивно-оздоровчої діяльності у закладі загальної середньої освіти допомагає учням старшої ланки визначитися із професійним майбутнім, а саме школярі, у яких розвинений інтерес до певного виду спортивної діяльності, найчастіше вступають до закладів вищої освіти за спортивними або суміжними спеціальностями та в майбутньому стають кваліфікованими тренерами або іншими компетентними педагогічними кадрами у даній галузі [2].

При плануванні реалізації спортивно-оздоровчої роботи в закладі загальної середньої освіти слід урахувувати, що методика та організація цієї діяльності для учнів, що мають спеціальну групу, повинна добиратися індивідуально та за узгодженням із лікарем, який визначить об'єм дозволених фізичних навантажень. Тобто, необхідно, щоб вибір засобів фізичного виховання був обґрунтований, залежно від поставленої мети та від рівня фізичної підготовки. Нижче, у табл. 2, наведемо декілька прикладів засобів фізичного виховання, що можуть використовуватися в організації спортивно-оздоровчої діяльності в ЗЗСО.

Засоби фізичного виховання для організації спортивно-оздоровчої діяльності				
Вправи на розтяжку	Аеробні вправи	Силові вправи	Гімнастичні вправи	Ігрові види спорту
Зміцнюють м'язову сітку та покращують суглобову рухливість	Забезпечують кардіоактивність, що стимулює серцевидяльність (ходіння, біг, плавання, велосипед)	Нарощення м'язової маси та зміцнення кісткових тканин із використанням власної ваги, тренажерів тощо.	Зміцнюють вестибулярні можливості організму, розвивають гнучкість та координацію	Баскетбол, Футбол, Настільний теніс. Види спорту, що забезпечують емоційне задоволення

І найголовніше – вагому роль у організації спортивно-оздоровчої роботи в закладі загальної середньої освіти відіграє вмотивованість учителів, адже саме модератор освіти є координатором та організатором даного виду діяльності. Гідна заробітна плата, якісні технічні умови та здоровий клімат у колективі забезпечать необхідні умови для оптимізації творчого підходу в навчанні та вихованні дітей, що сприятиме більшій результативності та власне вмотивованості. Важливо, щоб учитель любив свою справу та завжди прагнув розвитку, тільки тоді він буде компетентним у своїй галузі та матиме повагу серед колег та, звичайно, учнів.

**Висновки.** Спортивна оздоровча діяльність у закладі загальної середньої освіти представляє багатошаблеву систему педагогічних засобів та націлена на правильне формування мотивації та заохочення школярів до ведення здорового способу життя, зокрема занять спортом та фізичною культурою. Організація спортивно-оздоровчої роботи в школі чітко регламентується законодавчими документами. Фізкультурно-оздоровча діяльність є активатором роботи, що має на меті забезпечити фізкультурними та оздоровчими засобами гармонійність функціонування організму, підтримання його здорового стану та знизити й передбачити можливість розвитку різноманітних захворювань.

Наразі в сучасних закладах загальної середньої освіти піклування про учнівське здоров'я відбувається крізь призму прищеплення розуміння важливості фізичної культури.

#### Список використаної літератури

1. Волков Л. В., Голуб В. І., Коханець П. П. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом : навч. посіб. Київ : Освіта України, 2007. 152 с.
2. Зубалій М. Розвиток змісту навчального матеріалу з фізичної культури. Нова педагогічна думка. 2013. № 4. С. 115–118.
3. Іванова Л. І., Сущенко Л. П. Підготовка майбутніх учителів з позицій здоров'язберігаючої освіти. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. Дрогобич : Коло, 2005. С. 489–493.
4. Карпюк І. Ю. Цільова орієнтація на ціннісний пріоритет здоров'я у навчальному процесі фізичного виховання студентів/ *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 44–47.

5. Пангелов С. Б. Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2012. 208 с.

6. Про фізичну культуру і спорт : Закон України. Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80). URL : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> (дата звернення: 2.05.2023).

**Балашов Д. І., Фортонюк К. В.**

## **ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ І СПОРТОМ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті представлені експериментальні дані, що дозволяють з різних позицій охарактеризувати сформованість потреби фізичного вдосконалення студентів та ставлення до занять фізичним вихованням і спортом студентів закладів вищої освіти.*

**Постановка проблеми.** Розвиток сучасної вищої школи потребує знаходження ефективних способів підготовки майбутніх учителів, які не лише мають володіти фаховими знаннями, але й формувати культуру здорового способу життя та розвивати фізично, психічно і духовно здорових громадян держави [1].

Особливо актуальним це питання сформованості потреби фізичного вдосконалення студентів та ставлення до занять фізичним вихованням і спортом студентів закладів вищої освіти є у контексті професійної підготовки студентів педагогічних навчальних закладів. Оскільки від того, як ставиться майбутній вчитель до власного здоров'я, його збереження та поліпшення в процесі навчання, суттєво залежить у майбутньому його професійна працездатність. Крім того, позитивне ставлення вчителя до фізичної культури незважаючи на те, який предмет він викладає, є взірцем для учнів, багатократно продукується та відтворюється у дитячій свідомості. Участь вчителя разом з учнями у спортивних змаганнях, туристичних походах є вагомим фактором налагодження позитивних міжособистісних стосунків та дійовим засобом виховання.

**Мета дослідження.** Дослідити мотивацію студентів до занять фізичним вихованням і спортом.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Поява ринку праці в Україні призводить до встановлення певних вимог до особистісних якостей фахівців. Сучасний роботодавець, прагне щоб спеціаліст був не лише висококваліфікованим у певній сфері, але й мав гарний стан здоров'я, був здатний витримувати фізичні та інтелектуальні навантаження, специфічні для конкретної професії. Отже, здоров'я фахівця грає суттєву роль у його можливості знайти роботу [2].

У ході констатувального етапу експерименту досліджувались рівень усвідомлення студентами особистісного та професійного значення занять фізичною культурою і спортом; вивчалися ставлення (мотиви) до цих занять та рівень фізичної підготовленості студентів.

Для вирішення завдання констатувального дослідження було розроблено анкети, відповідно до існуючих вимог та рекомендацій та проведено педагогічне анкетування здобувачів закладів вищої освіти педагогічних спеціальностей.

За результатами анкетування одержано результати, які, на наш погляд, дозволять певною мірою зрозуміти як студенти усвідомлюють особистісне та професійного значення занять фізичною культурою і спортом. Так, на питання «Яким видом спорту Ви займалися в школі?» відповіді розподілилися наступним чином:

16,3% респондентів займалися якимось з видів легкої атлетики; 27,5% опитаних – волейболом; 5,1% – боксом; 9,1% – бадмінтоном; 5,1% – боксом; 12,3% – футболом; 7,2% – карате; 6,2% – гімнастикою; 11,2% анкетованих відзначили у своїх відповідях, що вони займалися настільним тенісом.

На питання «Яким видом спорту Ви б хотіли займатися надалі?» ми одержали наступні відповіді: футболом – 23,5%; баскетболом – 20,4%; волейболом – 19,3%; фітнесом, аеробікою – 18,3%; бадмінтоном – 8,2%; легкою атлетикою – 4,0%; 6,1% взагалі не бажають займатися жодним видом спорту.

З метою з'ясування, які засоби фізичного виховання студенти застосовували в період навчання в школі (мається на увазі під час самостійних занять) їм було поставлено відповідне питання. Ось які ми одержали результати: переважна більшість опитуваних віддала перевагу спортивним іграм (футбол, волейбол, баскетбол), а саме – 55,1%; ранкову гімнастику виконували лише – 11,2%; їзду на велосипеді захоплювались – 13,2%; участь в туристичних походах приймали – 9,2%; лижні прогулянки полюблили – 5,1% студентів в шкільні роки, а от 6,1% респондентів взагалі самостійно ніяких засобів фізичної культури на дозвіллі не застосовували.

Цікавим було дізнатися, які ж засоби фізичної культури студенти застосовують нині, відповіді стосовно цього питання розподілились наступним чином: знову значний відсоток студентів віддає перевагу спортивним іграм; потім окремим видам легкої атлетики; деякі студенти відвідують тренажерний зал, плавальний басейн; полюблиють піші прогулянки та відвідують туристичний гурток де систематично здійснюються відповідні походи (табл. 1).

Таблиця 1

#### Засоби фізичного виховання застосовані студентами

Засоби	Результати
Спортивні ігри	46,9 %
Легка атлетика (біг, стрибки, метання)	17,4 %
Вправи з обтяженнями	12,2 %
Плавання	11,2 %
Піші прогулянки	8,2 %
Туристичні походи	4,1 %

Досліджуючи мету, яку студенти переслідують під час занять фізичними вправами, нами встановлено, що основною ціллю все ж таки є: зміцнення здоров'я, на що вказують – 41,8% опитаних; мати гарну тілобудову хочуть – 17,3% студентів; успішно скласти залік з фізичного виховання бажають – 16,3% респондентів; прагнення бути в колективі виявили – 13,3%; оволодіти певними руховими уміннями і навичками бажають – 11,3% майбутніх фахівців.

Стосовно певних прийомів роботи над собою, які студенти повинні були засвоїти в шкільному віці, їм було поставлено відповідне питання. Адже фізичне самовиховання – це процес, котрий потребує організації самовпливу особистості, так як лише за наявності цієї умови виконання плану роботи над собою стає реальним.

Дійсно, до основних факторів що створюють даний процес самовиховання, відносяться протиріччя між «хочу» і «потрібно». Подолати його можна лише в тому випадку, якщо людина накаже або прищепить собі, що «потрібно» і це має бути на першому місці в порівнянні з «хочу». Методи самопливу направлені на удосконалення особистості, є методами самоуправління або їх ще називають методами самовиховання. До них відносяться самонаказ, самонавіювання, самокритика, самообов'язок і самозвітність [3].

Результати по цьому питанню ми одержали наступні, найбільше студенти вважають, що вони вміють здійснювати самоаналіз фізичного стану, результати відповідей на запропоновані якості в анкеті подано в таблиці 2.

**Методи аналізу та прийоми над собою період навчання в школі**

<b>Якості</b>	<b>Результати</b>
Самоаналіз фізичного стану	38,7 %
Самокритичність, самосвідомість	22,5 %
Самообов'язок, самоконтроль	17,3 %
Самооцінка фізичних якостей	15,3 %
Самонаказ	6,1 %

На питання анкети «Які складності у фізичному самовихованні Ви відчуваєте нині?», студенти відповідають так: що бракує вільного часу – 56,2% опитаних; на не достаток наполегливості, організованості вказують – 33,6% респондентів і лише 10,2% свідчать про відсутність місць і умов для занять та необхідного інвентарю.

Надалі ми намагалися визначити як вплинув процес фізичного виховання на зміцнення здоров'я студентів. Нам було цікаво дізнатися чи самі студенти помітили певні зміни, які відбулися в організмі під час систематичних занять фізичними вправами. Результати відповідей розподілились наступним чином, що покращилась загальна працездатність вважають 62,2% опитаних; менше стали піддаватися застудним захворюванням, збільшилась життєва ємність легень, покращився сон, апетит у 23,4% респондентів; ніяких змін не спостерігається у 14,3% анкетованих.

Результати таблиці 3, свідчать про те, що процес фізичного виховання позитивно вплинув на розвиток фізичних якостей (думку самих студентів) і розуміється тих, які не лише систематично відвідують відповідні заняття а й додатково займаються фізичною культурою й спортом в позааудиторний час.

Таблиця 3

**Вплив фізичного виховання на розвиток фізичних якостей студентів**

<b>Результат занять</b>	<b>Розподіл відповідей</b>
Став сильніше, витриваліше, покращилась гнучкість, спритність, швидкість	44,9%
Покращився загальний тонус життя	38,7%
Поки що змін не спостерігається	16,3%

Позитивним є той факт, що все ж таки переважна більшість студентів відчуває позитивний вплив будь-яких занять фізичними вправами на розумову працездатність. Результати відповідей на дане питання розподілились наступним чином: 39,8% опитаних вважають, що після занять фізичними вправами покращується засвоєність навчального матеріалу; 27,5% не відчувають певних зрушень у цьому напрямку; 22,4% мають зворотню думку (вважають що після таких занять знижується засвоєність навчального матеріалу) і лише 10,2% респондентів вказали на те, що фізичне виховання не впливає на навчання.

На питання анкети «Якими фізичними навичками Ви оволоділи в процесі фізичного самовиховання?», відповіді розподілились наступним чином: навчились швидко бігати, далеко стрибати, метати, новим гімнастичним вправам вказують 45,9% анкетованих; виконувати велику кількість розгинань рук в упорі, підтягувань на перекладині, швидко виконувати ранкову гімнастику – вважають 35,7% респондентів і навчились краще грати у футбол, баскетбол, волейбол, теніс 18,3% студентів.

Дещо викликає занепокоєння той факт, що переважна більшість досліджуваних студентів не помічають яким чином вплинув процес фізичного виховання на розвиток їхніх вольових якостей: прагнення до досягнення мети, активність, наполегливість, дисциплінованість, самостійність, впевненість у власних силах тощо.

Стосовно впливу фізичного виховання на розвиток моральних якостей студентів, а саме: почуття відповідальності, колективізм, навчилися підкорюватись і керувати, погоджувати власні інтереси із суспільними тощо, результати маємо наступні: вплинув позитивно відзначають у своїх відповідях лише 47,9% анкетованих, не помітили змін 52,0% респондентів.

І на найбільш важливе питання «Як Ви вважаєте чи важливо студенту ЗВО активно долучатись до занять фізичною культурою й спортом?». Результати відповідей подано у таблиці 4.

Таблиця 4

**Важливість залучення студентів до занять фізичною культурою й спортом**

Відповіді	Результати
Це необхідно для високого рівня здоров'я	37,7%
Це необхідно для майбутньої професійної діяльності	26,5%
Це сприяє досягненню життєвих цілей	7,1%
Не знаю	10,2%
Це не варто уваги, оскільки ні на що не впливає	18,3%

Аналіз відповідей студентів на питання анкети дає підстави стверджувати, що:

- переважна більшість студентів все ж таки як в школі так і вищому навчальному закладі займалися і виявили бажання займатися спортивними іграми (волейбол, баскетбол, футбол);

- значний відсоток досліджуваного контингенту в шкільні роки самостійно ніяких засобів фізичного виховання не використовували, дуже мала кількість студентів виконує ранкову гігієнічну гімнастику, основною метою, яку переслідують студенти під час таких занять була і залишається – зміцнення здоров'я;

- за період навчання в школі студенти найбільш краще навчилися оцінювати власний фізичний стан, заняття фізичними вправами покращили рівень розвитку фізичних якостей, а от стосовно впливу на розвиток моральних та вольових якостей переважна більшість студентів значних зрушень не відчуває. Це говорить про те, що такі студенти без особливого бажання відвідують заняття з фізичного виховання і не зовсім добре усвідомлюють значимість та різнобічність впливу занять (систематичних) на розвиток всього організму.

**Висновки.** Проведене дослідження дає підставу стверджувати, що в цілому мотивація до занять фізичною культурою і спортом у значної кількості опитаних студентів знаходиться на низькому рівні, оскільки вони не сприймають заняття фізичною культурою і спортом як засіб особистісного розвитку, самовдосконалення й підготовки до майбутньої професійної діяльності.

**Список використаної літератури**

1. Поташнюк Р. Напрями оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи учнівської та студентської молоді. Вісник Технологічного університету Поділля. № 5. Ч. 3 (48). Хмельницький, 2002. С. 27–30.

2. Столітенко Є.В. Виховання в учнів 5–7 класів позитивного ставлення до занять фізичною культурою: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.07. К., 2002. 194 с.

3. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія, за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті розглянуто ефективність впровадження організаційно-методичних рекомендацій щодо розвитку фізичних якостей та підвищення рівня зацікавленості до уроку фізичної культури дітей початкової школи засобами фізичного виховання в умовах дистанційного навчання.*

**Постановка проблеми.** Державний Стандарт базової освіти (затвердженого постановою КМУ від 21 лютого 2018 р. № 87) стимулює вчителів фізичної культури приділяти велику увагу правам, здібностям, потребам та інтересам дитини та застосовувати на практиці принцип дитиноцентризму.

Одним із визначальних завдань, що вирішуються у процесі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей. Науковець Круцевич Т. Ю. у своїх наукових працях зазначає: «Фізичні якості – це вроджені морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність та доцільна рухова діяльність людини. До основних фізичних якостей відносяться: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність» [5].

Сучасний стан фізичного виховання дітей початкової школи характеризується недостатньою ефективністю. Організація освітнього процесу для дітей на уроках фізичної культури є дуже важливою складовою для розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я. Однак, зважаючи на воєнний стан, організація освітнього процесу має певні особливості: дистанційна форма проведення, залежність від безпекової ситуації в регіоні, використання сучасних інформаційних технологій та онлайн-контенту, необхідність адаптації до реформи Нової української школи [1]. Актуальним на сьогодні залишається організація цікавих та ефективних уроків фізичної культури в умовах дистанційного навчання [2].

Аналіз та узагальнення наукової літератури дозволяє зробити висновки, що проблему формування фізичних якостей дітей початкової школи досліджували: Є. Вільчковський, Т. Круцевич, В. Семененко, В. Ткачук, О. Холодова, Б. Шиян [5,6]. Проте питання розвитку фізичних якостей та підвищення рівня зацікавленості до уроку фізичної культури дітей початкової школи засобами фізичного виховання в умовах дистанційного навчання потребує подальшої розробки.

Питання використання дистанційних форм навчання в закладах загальної середньої освіти розглядали у своїх роботах такі науковці, як: Н. Самолюк і Швець, 2013; Г. Шандригос і В. Шандригос, 2015; С. Бережна та І. Прокопенко, 2020; А. Боляк, 2022 та інші [1].

Творчі вчителі фізичної культури України: Л. Басюк, І. Гілова, Л. Михно, Л. Мокринська, Л. Копилова, Д. Лазебний-Чоловський, М. Миколаєнко, О. Отравенко, С. Чешейко та ін. приймають участь у всеукраїнських конкурсах на кращий інноваційний урок фізичної культури під керівництвом Інституту модернізації та змісту освіти [3].

Проведені дослідження та передовий педагогічний досвід, описаний у науковій літературі, показують, що основними причинами неефективності фізичного виховання в дистанційному навчанні є низька цифрова грамотність та володіння технологіями дистанційного навчання; низький рівень адаптації вчителів до нових умов спілкування; відсутність у дітей мотивації до навчання та складність навчатися

вдома; несвідоме ставлення учасників навчально-виховного процесу (батьків, учнів, деяких учителів) до фізичного виховання; комп'ютерне обладнання застаріле, а якість Інтернету незадовільна.

Вирішення цих проблем забезпечить вибір засобів фізичного виховання, які можна застосовувати в онлайн-режимі; забезпечить покращення фізичних якостей дітей початкової школи, удосконалить процес фізичного виховання учнів, підвищить рівень зацікавленості до уроку фізичної культури в онлайн-форматі, підвищить медійну грамотність вчителів фізичної культури, створить модель сучасного уроку фізичної культури.

**Мета дослідження** – проаналізувати та перевірити ефективність організаційно-методичних рекомендацій щодо розвитку фізичних якостей та підвищення рівня зацікавленості до уроку фізичної культури дітей початкової школи засобами фізичного виховання в умовах дистанційного навчання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Враховуючи дослідження науковців, до основних засобів фізичного виховання належать:

- *фізичні вправи* (ходьба, біг, гімнастика, ігри, трудове навчання та ін.),
- *природні сили* (сонце, повітря, вода)
- *гігієнічні чинники* (повсякденний спосіб життя і харчування, особиста і загальна гігієна).

Фізичні якості, які можна розвивати у дітей початкової школи, це швидкість, спритність, гнучкість, витривалість і сила м'язів [4].

З метою покращення розвитку фізичних якостей та підвищення рівня зацікавленості до уроку фізичної культури дітей початкової школи, які навчаються дистанційно, було розроблено та впроваджено організаційно-методичні рекомендації, що стало основним завданням формульованого експерименту. Організаційно-методичні рекомендації склалися з двох блоків.

У дослідженні взяли участь діти початкової школи 1-2 класів у кількості 30 осіб. Саме в цей період (6-8 років) закладаються основи фізичної культури людини, формується інтерес, мотивація та потреба до систематичних занять фізичними вправами. Цей вік особливо сприятливий для оволодіння основними компонентами культури рухів, а також для вдосконалення координації рухів і техніки виконання різних фізичних рухів.

Було сформовано дві експериментальні підгрупи (ЕГ) і дві контрольні (КГ). Експериментальну групу склали 14 учнів (6 хлопців і 8 дівчат), а контрольну – 16 учнів (7 хлопців і 9 дівчат).

Блок 1. *Експеримент спирався на впровадженні засобів фізичного виховання* (фізичні вправи), які можна застосувати в умовах дистанційного навчання, для покращення показників фізичного розвитку дітей початкової школи (табл. 1).

Підбір вправ на розвиток силових здібностей базувався на початковому рівні розвитку м'язової сили. Це пов'язано з тим, що початковий рівень м'язової працездатності впливає на визначення завдання та вибір відповідних засобів і методів. Вправи, які застосовувалися для розвитку сили в умовах дистанційного навчання, представлені на рисунку 1.



**Засоби фізичного виховання для розвитку основних фізичних якостей дітей початкової школи, які можна застосовувати в умовах дистанційного навчання**

Фізична якість	Фізична вправа	Кількість повторень	ЧСС уд/хв
Швидкість	Біг в упорі стоячи в максимальному темпі протягом 6-10 сек	1-2 рази	140-150
	Рухи руками, як під час бігу, в максимальному темпі протягом 6-10 сек	1-2 рази	140-150
Сила	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	максимальна кількість разів	130-135
	Стрибки на одній нозі	10-15 раз	140-150
Гнучкість	Пружинні нахили вперед в різних вихідних положеннях	10-15 раз	130-135
	Вправа «Поза трикутника»	10-15 раз	130-135
	Вправа «Кішка пролазить під тином»	10-15 раз	130-135
Витривалість	Біг 90 сек (по колу) в темпі 60-70 % від максимального, біг у чергуванні з ходьбою	1-2 рази	155-165
	Катання на велосипеді	довільний темп	145-155
Спритність	Вправи зі скакалкою	10-15 раз	145-155
	Підкидання і ловіння м'яча у різних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи	10-15 раз	140-150



**Рис. 1. Вправи для розвитку сили в умовах дистанційного навчання**

Для дітей початкової школи, які навчаються в умовах онлайн, рекомендуються наступні вправи: підкидання футбольного/волейбольного/баскетбольного м'яча (1 кг) двома руками вгору над головою в положенні сидячи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи на карематі; стрибки через скакалку з місця; піднімання тулуба з упорі лежачи в положення сидячи. Для комплексного виховання основних фізичних

якостей необхідно впроваджувати вправи з гімнастики: вправа «поза трикутника», вправа «кішка пролазить під тином» тощо.

Для розвитку та вдосконалення рухливості дітей початкової школи, які навчаються в онлайн режимі, рекомендується виконувати вправи у два етапи:

- фаза збільшення амплітуди руху до її оптимального значення;
- фаза підтримки рухливості суглобів на досягнутому рівні.

Рухові вправи для дітей виконують повторним і комбінованим методами.

Кількість вправ на гнучкість залежить від розміру суглоба. Якщо суглоб більший, потрібно робити більше повторень, ніж якщо суглоб менший.

Вправи виконувалися серіями (3-5 серій) по 10-20 вправ у кожній, щоб уникнути монотонності та втоми дітей початкової школи, особливо в умовах дистанційного навчання.

Найкраще покращувати гнучкість, виконуючи вправи щодня або двічі на день. При збереженні рухливості суглобів кількість вправ можна зменшити на 50 відсотків, достатньо виконання трьох-чотирьох разів на тиждень у поєднанні з силовими, швидкісними та силовими вправами.

Онлайн-уроки були організовані з використанням методів інтервальних та комплексних вправ та ігор для розвитку та покращення швидкості дітей початкової школи.

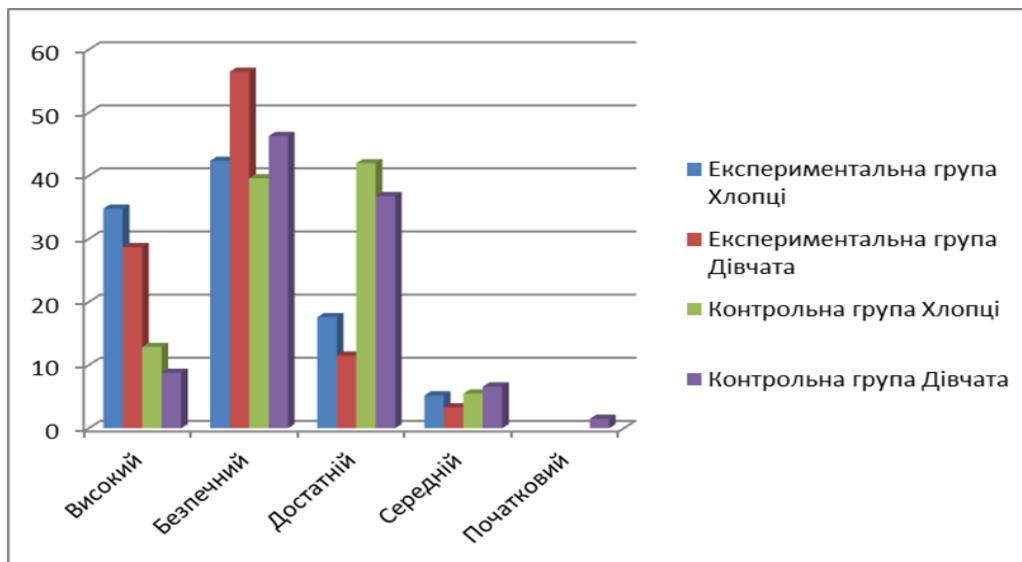
Спорт, рухливі ігри, танці та аеробіка дуже ефективні для розвитку загальної витривалості, але в умовах дистанційного навчання запровадження даних засобів є дуже складним завданням, можливо лише використання деяких елементів танців та аеробіки під час уроку фізичної культури. Тому до організаційно-методичних рекомендацій ввійшли наступні засоби фізичного виховання: біг 90 сек (по колу) в темпі 60-70 % від максимального, біг у чергуванні з ходьбою в домашніх умовах / на природі, їзда на велосипеді (зі сторони батьків та дитини, в залежності від технічних можливостей – фотозвіт, відеозвіт).

Організаційно-методичні рекомендації для розвитку фізичних якостей дітей також включали підготовку і демонстрацію фотоматеріалів, презентацій для дітей початкової школи щодо користі природніх сил на організм людини (сонце, повітря, вода) і гігієнічних чинників (повсякденний спосіб життя і харчування, особиста і загальна гігієна тощо).

З метою перевірки ефективності впроваджених організаційно-методичних рекомендацій на покращення фізичної підготовки дітей початкової школи в умовах дистанційного навчання впродовж експерименту в першому та другому класах було проведено тестування з розвитку основних фізичних якостей для визначення рівня фізичного розвитку дітей, динаміки та резервів організму. Результати представлені на рис. 2.

Результати дослідження показали, що 34,8 % хлопців експериментальних груп виконали вправи на «високий» рівень, 42, 4% – на «безпечний» рівень, «достатній» і «середній» рівні показали відповідно 17,6 % і 5,2 %. У контрольній групі хлопці показали «високий» рівень лише на 12,9 %. Найбільший показник 42 % відмічено на достатньому рівні. Велика різниця між результатами становить у дівчат експериментальних і контрольних груп на високому рівні навчальних досягнень – 28,7 % і 8,8%. Визначено, що початковий рівень навчальних досягнень в експериментальних групах хлопців і дівчат відсутній. В контрольній групі дівчат цей показник складає 1,5 %.

Результати тестування підтверджують високу ефективність занять, на яких були впроваджені організаційно-методичні рекомендації.

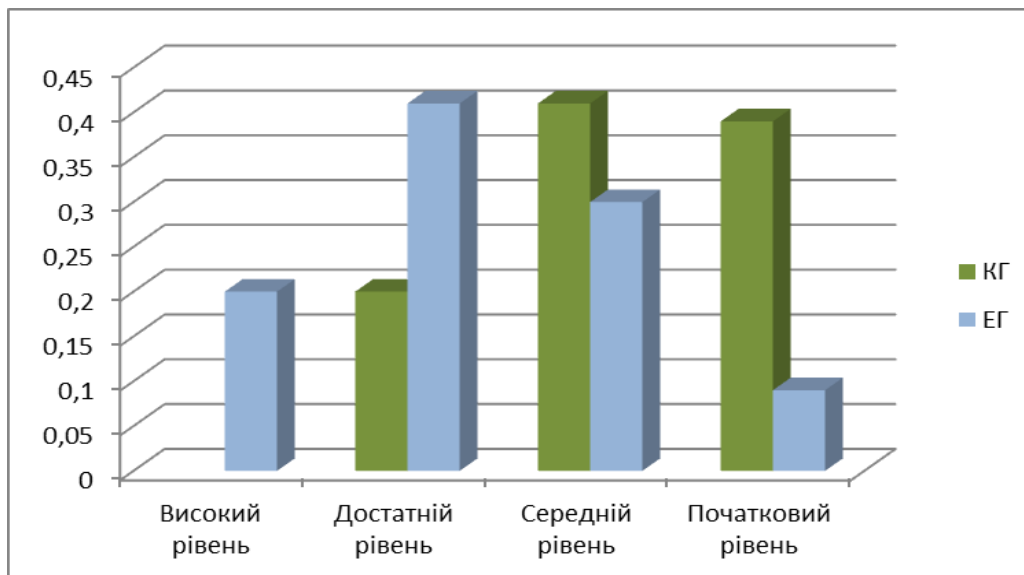


**Рис. 2. Порівняння рівнів навчальних досягнень контрольної та експериментальної груп (формувальний етап дослідження)**

Блок 2. Експеримент спирався на впровадженні новітніх інформаційних технологій на уроці фізичної культури, які можна застосувати в умовах дистанційного навчання, для покращення рівня зацікавленості дітей початкової школи до занять фізичною культурою:

- синхронне виконання ранкової зарядки учителя з учнями у відеочаті;
- синхронне виконання фізичних вправ учителя з учнями у відеочаті (використання танцювальних елементів, вправ з йоги, пілатесу, стрейчингу тощо);
- підготовка вчителем відеороликів/фото на тему ранкової гігієни, загартування на свіжому повітрі, здорового способу життя, здорового збалансованого харчування, демонстрація на уроці;
- підготовка вчителем яскравих презентацій щодо історії виникнення і розвитку різних видів спорту, демонстрація на уроці;
- запровадження міні-завдань вихідного дня. Батькам разом із дітьми було запропоновано зняти коротке відео або зробити фотозвіт на одну із запропонованих тем: їзда на велосипеді, туристичний похід з батьками вихідного дня, рибалка, їзда на роликах/коньках, гра в футбол, гра в баскетбол, стрибки на скакалці, відвідування басейну, відвідування секції тощо (взаємодія вчителя, учнів і батьків). Батьки надсилають відео у Viber, вчитель формує невеликий фільм, демонструє на уроці через You Tube.
- запровадження флешмобу до Дня українського козацтва, До дня фізичної культури тощо. Батькам разом із дітьми було запропоновано зняти коротке відео або зробити фотозвіт демонстрації виконання фізичної вправи, декламації вірша про фізичну культуру, підготувати малюнок згідно тематиці заходу. Батьки надсилають відео/фото у Viber, вчитель формує невеликий фільм, демонструє на уроці через платформу You Tube.

З метою перевірки ефективності впроваджених організаційно-методичних рекомендацій щодо підвищення рівня зацікавленості до уроку фізичної культури дітей початкової школи в умовах онлайн впродовж експерименту в першому та другому класах було запропоновано пройти анонімне анкетування для батьків та дітей (на константувальному етапі дослідження та формувальному). Результати представлені на рис. 3.



**Рис. 3. Рівень зацікавленості дітей початкової школи до уроку фізичної культури в умовах дистанційного навчання (формульальний етап)**

Згідно проведеного повторного тестування щодо рівня зацікавленості дітей початкової школи до уроку фізичної культури в умовах дистанційного навчання, було досліджено, що діти експериментальної групи під час формульального етапу дослідження значно підвищили показники рівня зацікавленості до занять фізичною культурою. Початковий рівень для ЕГ склав всього 9%, середній рівень підвищився і склав 30%, достатній рівень із 18% на константувальному етапі виріс до 41% на формульальному етапі дослідження, високий рівень склав 20%. Показники на формульальному етапі дослідження суттєво не змінилися (початковий рівень – 39%, середній рівень – 41%, достатній рівень – 20%, високого рівня не виявлено).

**Висновки.** Аналіз отриманих результатів дослідження свідчить, що зміни показників фізичної підготовленості та рівня зацікавленості до уроку фізичної культури дітей початкової школи в умовах дистанційного навчання експериментальної групи порівняно з дітьми контрольної групи мають високий рівень статистичної значущості.

#### **Список використаної літератури**

1. Баштовенко О. Станєва О. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. *Науковий вісник ІДГУ*. Серія Педагогічні науки. Ізмаїл. № 53. С. 9-22.
2. Гадючко О. С. Управління якістю підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту згідно вимог Нової української школи. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка* № 2 (340), Ч. II, 2021. С. 6-15.
3. Дистанційне навчання з фізичної культури : відео-уроки (з досвіду роботи вчителів) URL: <https://fizra.ipro.kubg.edu.ua/?p=716> (дата звернення: 02.10.2023).
4. Кравчук Я. Фізичний розвиток учнів молодшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць з галузі з фізичної культури та спорту. Л., 2006. Вип. 10, т. 1. С. 50-54.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія и методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2003. Т.1. 422 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль : Богдан, 2003. 279 с.

Бендюг К. В., Дубинська О. Я.

## ТЕХНОЛОГІЇ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕС ПОЛ ДЕНС В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*Досліджено питання про організацію та запровадження Pole Dance в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності жінок 17–21 років в м. Суми. Встановлено дослідження індивідуальних особливостей статевозалежних характеристик у жінок, таких як індекс статевозалежного диморфізму (ІСД) в процесі заняття пол денс. Виявлено ставлення жінок до занять спортом в цілому та до pole dance зокрема. Було проведено емпіричне дослідження функціональних станів жінок в процесі заняття пол денс.*

**Постановка проблеми.** Гіппократ говорив: «Здоров'я є високим надбанням людини». Вітчизняні та закордонні науковці і лікарі зазначають, що нині серед молоді катастрофічно зменшується кількість здорових людей. Покоління молоді перестало ставитися до свого здоров'я як до багатства. Виникає необхідність акцентування уваги серед молоді на актуальності занять фітнес пол-денсом як шестової гімнастики, яка несе в собі втілення сили, краси, еластичності та стійкості, витонченості і професіоналізму. Заняття шестовою гімнастикою (pole dance) допомагає сформувати витончену поставу, підтягнуте тіло та гарне самопочуття.

Pole dance (танець на пілоні, шестова акробатика, пілонний танець, англ. poledance) – різновид танцю, в якому виконавець виступає на одному або двох пілонах (жердинах), поєднуючи елементи хореографії, спортивної гімнастики, акробатики. З 2000-х років також розвивається як форма акробатики. Танець на пілоні можна розділити на два основні напрямки: артистичний танець, що передбачає змагання спортсменів з спеціально розробленими програмами; та естрадний танець розважального характеру, в тому числі для залучення глядачів на різноманітні заходи; окремий спортивний напрямок – спорт на пілоні або pole sport, входить до складу дисциплін повітряно-силової атлетики, що розвивається як самостійний спортивний напрямок. Змагання з цієї дисципліни відбуваються на спортивних майданчиках, сертифікованими суддями, за затвердженими правилами. Основними танцювальними програмами або напрямками танців на пілоні є: артистичний танець на пілоні (pole art), в якому важливе значення має якість трюків, і акцент робиться на виконанні та костюмі; – екзотичний танець на пілоні (exotic pole dance), в якому трюки присутні в меншій мірі, а акцент робиться на елементи хореографії, пластики.

Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання на нинішній день є актуальною та вимагає зі сторони вчених та тренерів активного науково-практичного пошуку на шляху вдосконалення фізичної підготовленості особистості, чим і зумовлена тема дослідження.

Отже, виникає необхідність проведення експериментальних досліджень технології застосування засобів фітнес пол денс в оздоровчо-рекреаційній діяльності молоді.

**Мета дослідження:** розробити та експериментально перевірити ефективність технологій застосування засобів фітнес пол денс в оздоровчо-рекреаційній діяльності на приклад жінок м. Суми.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У процесі спеціально проведеного аналізу літературних джерел, які включали як інформацію з підручників, наукових статей та дисертаційних робіт так і розглядалися Інтернет-джерела за досліджуваною нами темою, було визначено стан процесу організації запровадження

танців на пілоні в оздоровчо-рекреаційну діяльність жінок 17–21 р. Даний метод дослідження дозволив прийти до висновку, що сучасні реалії з сидячим способом життя, безсумнівно, залишають свій відбиток як у зовнішньому вигляді нашої постави, так і на нашому загальному самопочутті. Тому, обираючи танці як альтернативу діетам та спортивним залам, молодим жінкам нашої країни варто звернути свою увагу на pole dance. Крім зниження зайвої ваги, заняття танцями обов'язково подарують красу, струнку фігуру, гарне самопочуття на тривалий час і, звичайно, відмінну фізичну форму.

Займаючись таким видом спорту як pole dance можна досягти наступних результатів:

- мати красиве підтягнуте тіло і пластичність – головний результат, якого прагнуть навіть ліниві;
- зниження зайвої ваги (особливо добре працює у комплексі з правильним режимом харчування);
- заряд позитивних емоцій та чудовий настрій.

Цей вид танцю включає гімнастику, трюки акробатики та хореографію. Виконання всіх цих вправ під лаконічну чи активну музику нагадує більше мікс танцю та спорту.

Свою популярність pole dance заслужив завдяки позитивному впливу не лише на тіло, а й на психоемоційний стан.

Фізично в процесі занять зазвичай задіяні практично всі групи м'язів. Це дозволяє мати чудову фізичну форму і досягти швидких та якісних результатів у нелегкій праці над своїм тілом.

Також задіяний психоемоційний фон, який вирівнюється, а жінки отримують заряд позитивної енергії. Як наслідок – піднімається настрій, покращується самопочуття. Наростає відчуття гармонії, почуття самовпевненості, що надає сил у повсякденному житті.

Такий вид танцю, як pole dance, впливає на розвиток пластики, усвідомлення власного тіла та розвиває навички управління ним. Акробатичні трюки допомагають у розвитку просторових рухів. Pole dance сприяє також підвищенню самооцінки шляхом саморозвитку в танці, вмінню подати себе.

Pole dance чудово виконує функцію заміщення таких кардіонавантажень, як біг та стрибки, а гімнастичні вправи на пілоні здатні більшою мірою замінити тренування у спортивному залі. З упевненістю можна дійти до висновку, що pole dance позитивно впливає на організм, зовнішній вигляд і загальне самопочуття [4].

Під час проведення дослідження було встановлено, що в науковій та методичній літературі більшість досліджень присвячена методиці тренування, психо – емоційному та фізичному стану спортсменок, проте робіт, що стосуються індивідуальних особливостей статевозалежних характеристик у жінок, таких як індекс статевого диморфізму (ІСД) практично немає. Представлене нами дослідження є спробою заповнити інформаційну прогалину у вивченні цієї проблеми в жіночому спорті.

У дослідженні взяли участь 14 жінок із м. Суми, які займаються Pole Dance. Вони були поділені на 2 групи.

Стаж жінок в заняттях спортом – від 6 до 14 років.

Група № 1 – жінки, які були віднесені до віку –  $19,43 \pm 1,03$  року

Група № 2 – жінки, які були віднесені до –  $16,46 \pm 0,53$  року ( $p \leq 0,05$ ).

Спорт, як можливість згуртувати величезну кількість людей і об'єднати їх спільними інтересами, використовується з давніх-давен. Спорт має величезний вплив на більшість сфер соціуму. Спортсмени формують моду, тренди, спосіб життя та мислення.

Для проведення дослідження нами був використаний такий метод соціологічного дослідження як анкетування. Метою розробленого нами соціологічного дослідження є виявлення ставлення жінок до занять спортом в цілому та до *role dance* зокрема.

При проведенні дослідження нами були використані такі антропометричні дослідження:

- визначення довжини та маси тіла;
- індексу маси тіла (ІМТ);
- вимірювання довжини верхніх та нижніх кінцівок;
- широтних розмірів: ширини плечей та ширини таза спортсменок, з наступним математичним підрахунком значень індексу статевого диморфізму (ІСД).

Додатково проводилася пельвіометрія з визначенням трьох поздовжніх (*d. spinatum*, *d. cristarum*, *d. trochanterica*) та 1 поперечного (*s. vera*) розмірів тазу. Усі проведені антропометричні виміри проводилися за загальноприйнятою у спортивній морфології методикою з наступним визначенням виду таза: нормальний таз, вузький таз, та ступенем звуження вузького таза відповідно до класифікації анатомічно вузьких тазів за О.Ф. Пальмовим, згідно з яким «таз вважається вузьким, якщо хоча б один із його розмірів зменшений у порівнянні з нормою на 1,5–2 см. Основним показником звуження тазу слід вважати розмір справжньої кон'югати (*conjugate vera*). За її величиною менше 11 см таз вважається вузьким». «I ступінь звуження тазу: справжня кон'югата 10-9,1 см, II ступінь звуження тазу: справжня кон'югата – 9,0-7,6 см» [12, 154].

При проведенні соматотипування з використанням набутих індивідуальних значень ІСД ми виходили з критеріїв цього індексного значення для жінок, а саме:

- гінекоморфний статевий соматотип – значення ІСД менше 73,1 у.о.;
- мезоморфний статевий соматотип – значення ІСД від 73,1 у.о. до 82,1 у.о.;
- андроморфний статевий соматотип – значення ІСД понад 82,1 у.о.

Також у дослідженні нами використано індекс маси тіла, значення якого ( $p \leq 0,05$ ) у групі № 1 становило –  $17,70 \pm 0,67$  кг/м<sup>2</sup>, а у групі № 2 –  $20,68 \pm 0,61$  кг/м<sup>2</sup> ( $p \leq 0,05$ ). Якщо значення ІСД у групі № 1 відповідають нормальним показникам, то значення ІСД у групі № 2 нижче за норму і відповідають нестачі (дефіциту) маси тіла ( $16,5$ – $18,49$  кг/м<sup>2</sup>) [2].

У даний час у спортивній та рекреаційно – оздоровчій діяльності все більший інтерес як з боку тренера і психолога, так і з боку самих жінок представляє проблема функціональних станів, їх закономірність, періодичність, взаємозв'язок з типом вищої нервової діяльності та ін. Однак у двосторонньому процесі тренувальної діяльності найбільш значущим та невід'ємним фактором є психічна регуляція. Здатність індивіда незалежно від сформованих негативних умов, чинників довкілля, характерної напруженості і тривожності протидіяти навантаженню і втомі, що примножується, об'єктивно реагувати на навколишню обстановку є першорядний компонент успішної діяльності жінок. Докладання значних зусиль – основа досягнення найвищих результатів у *role dance*. Складність акробатичних комбінацій у поєднанні з плавністю, ритмічністю, спритністю, грацією, силою, швидкістю, прагненням та завзятістю є основою даного виду спорту [3].

Було проведено емпіричне дослідження функціональних станів жінок. У дослідженні взяли участь 14 жінок, у тому числі 6 жінок, які займаються спортивним *role dance*, та 8 жінок, які займаються художнім *role dance* (із застосуванням стрічок та додаткових елементів). У дослідженні також взяли участь 4 тренери-викладачі, які працюють із даними жінками, у тому числі 2 тренери-викладачі, що спеціалізуються у спортивному *role dance*, та 2 тренери-викладачі, що спеціалізуються у художньому *role dance* (із застосуванням стрічок та додаткових елементів).

Згідно з отриманими даними проведеного дослідження, можна констатувати, що у жінок, що спеціалізуються на спортивному pole dance, за такими функціональними станами, як самопочуття, виявлений високий і середній рівень виразності даної якості по 3 (50%) відповідно. Низький рівень цього функціонального стану не виявлено в жодній з жінок.

Згідно з отриманими даними проведеного дослідження, можна констатувати, що у жінок, що спеціалізуються в художньому виді pole dance, за функціональним станом «самопочуття» виявлено високий рівень виразності цієї якості у 6 (85%). Середній рівень виявлено у 2 (15%). Низький рівень цього функціонального стану не виявлено в жодній жінки.

Спираючись на отримані результати, слід зазначити, що жінкам, які займаються спортивним та художнім видами pole dance, властива невиразна ситуативна тривожність. Отже, у тренувальній та змагальній діяльності жінки мають можливість зібрано та виважено приймати рішення. Важливим моментом у вивченні функціональних станів жінок є проблема психорегуляції функціональних станів

Для отримання інформації про способи психорегуляції функціональних станів жінок було запропоновано та досліджено результати анкети «Способи психорегуляції функціональних станів», яка проходила з тренерами-викладачами, що спеціалізуються на спортивному та художньому видах pole dance.

**Висновки.** Переважна більшість жінок м. Суми не бажає займатися шестовою гімнастикою (pole dance), тому що вважають, що не зможуть зробити елементи, пов'язані з гнучкістю, але це просто причина для того, щоб не займатися цим видом спорту, насправді займатися можна в будь-якому віці, не звертаючи уваги ні на вагу, ні на зріст і при цьому отримати для себе необхідну користь. Ключове слово для занять – бажання. Займатися шестовою гімнастикою часто рекомендують мануальні терапевти, оскільки на заняттях йде правильне навантаження на м'язи. На тренуваннях задіяні всі групи м'язів: починаючи з м'язів живота та закінчуючи біцепсами. Хотілося б зазначити хороший вплив шестової гімнастики на самооцінку. За даними досліджень можна відзначити, що 90% молодих жінок починають змінюватися на краще – з'являється впевненість, статність. Як відзначають світові чемпіони – шестова акробатика внесла позитивні емоції та змінює життя. І це не хобі, а здоровий, правильний спосіб життя. Відомо для того, щоб займатися спортом не можна вести неправильний спосіб життя, а займаючись Pole Dance повинна бути хороша життєва ємність легень (ЖЕЛ), адже для того, щоб відпрацювати 4 хвилини на пілоні, потрібно досить багато сил. Усі хто хоче займатися pole dance обов'язково треба починати заняття у спеціально обладнаних, просторих, спортивних залах з майстром-керівником, який знає, як правильно виконувати елементи на жердині.

У наш час Pole Dance вважається одним із найвідоміших напрямків передового спортивного танцю у всьому світі. Прекрасному поєднанню танцювального мистецтва, акробатики, фітнесу та акторського професіоналізму цей напрямок можна сміливо вважати «унікальним».

Таким чином, Pole Dance в Україні і в світі - це танцювально-акробатичний рух, що бурхливо розвивається, який, відповідає неповторному поєднанню пластики тіла, еластичності, сили, витривалості, спритності, душі, виду та акторського професіоналізму робить колоритне дуже красиве шоу, створює чудове підтягнуте тіло, що виділяє безмежне місце для уяв і фантазії, покращує настрій, розкріпачує і відкриває справжнє чуттєве «Я» кожної з жінок. А тому визначена в даній статті тематика потребує подальшого аналітичного та практичного дослідження [5].

#### **Список використаної літератури**

1. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових прац. 2019. № 1 (21), с.130



2. Линець М. О. Pole Dance у системі фізичного виховання студенток. Теорія і методика фізичного виховання і спорту : [наук.-теорет. журн.]. – 2022. № 2. С. 42–44.
3. Мекінченко Е. Б. Pole Dance. Теорія та методика заняття К. : СпортАкадемПрес, 2022. 304 с.
4. Хоулі Е. Т. Оздоровчий Pole Dance К. : Олімп. літ., 200. – 377 с.
5. Цибіз Г. Г. Проведення ритмічної гімнастики на заняттях. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. Фітнес для гарного тіла / Б. Шенфілд. К. Остін, 2022. 160 с.

**Білан Р. С., Гвоздецька С. В.**

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ТУРИЗМУ В ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ ЗІ ШКОЛЯРАМИ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*Досліджено особливості організації занять з туризму в позакласній роботі зі школярами; проаналізовано досвід роботи вчителів фізичної культури щодо сучасних підходів до системи організації роботи зі школярами туристсько-краєзнавчого напрямку; розглянуто методичні особливості та підходи до проведення занять з туризму в позакласній роботі зі школярами; визначено вплив занять туристсько-краєзнавчого напрямку на всебічний розвиток школярів.*

**Постановка проблеми.** Наша держава щиро переймається долею підростаючого покоління і робить усе можливе для їхнього всебічного розвитку. Намагається виростити таке покоління, яке б володіло громадською свідомістю, високою професійною майстерністю, прагнуло до фізичної досконалості.

Найголовнішою з умов успішного вирішення цих завдань є комплексний підхід до організації навчання і виховання, що набуває особливого значення саме в умовах розбудови незалежної правової держави і передбачає для цього необхідність широкого використання найрізноманітніших прийомів та засобів. Це є науково-обґрунтований принцип організації усієї справи навчання і виховання, що забезпечує єдність ідейно-політичного, морального і трудового виховання, формування всебічно-гармонійно розвиненої особистості громадянина України. Цей принцип забезпечує оптимізацію організації виховання – можливість одержати максимально високі результати при мінімальних витрат сил та часу [1; 3].

Ідея комплексного підходу передбачає цілеспрямоване та безперервне виховання людини під впливом довілля та спеціально організованої виховної діяльності [3; 4].

Як показала педагогічна практика, одним із дієздатних засобів всебічного та гармонійного розвитку підростаючого покоління являється позакласна туристсько-краєзнавча робота.

Сумський регіон має надзвичайно багату природну й етнокультурно-ресурсну базу, що створює усі можливості для широкого розвитку оздоровчого і особливо пізнавального туризму. Розпочинається така робота із занять туристсько-краєзнавчої спрямованості. Саме тому в зміцненні здоров'я підростаючого покоління та в його гармонійному розвитку зростає значення туризму як однієї з дієвих форм фізкультурно-оздоровчої роботи в школі.

**Мета дослідження** – дослідити особливості організації занять з туризму в позакласній роботі зі школярами.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз літератури показав, що головна роль у всебічному розвитку школярів належить постійному вдосконаленню

системи туристсько-краєзнавчого спрямування, сучасні тенденції якого відображені у наступних напрямках:

- підвищення об'єму навчальної роботи, ознакою якої є поглиблене вивчення навчального матеріалу. Тенденція до збільшення об'ємів навчальної роботи зберігається і на сьогодні;

- збалансованість тренувальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення та мобілізації резервів організму є необхідною умовою навчального процесу і сприяє засвоєнню оптимальних об'ємів навантажень без шкоди для становлення техніко-тактичної майстерності та здоров'я школярів.

Аналіз літератури показав, що робота над розвитком фізичних якостей в умовах туристично-краєзнавчої підготовки представляє собою єдину систему, усі складові якої взаємопов'язані:

- загальна і спеціальна фізична підготовленість;

- психічна підготовленість (вольові якості, емоційна врівноваженість, установка на активну навчальну та наполегливу змагальну діяльність, готовність до перенесення великих нервових напружень під час туристсько-краєзнавчих походів, уміння зайняти значиме місце у колективі);

- показники психічних процесів (пам'ять, увага, сприйняття просторових предметів, здатність до антиципації, інтелектуальні процеси аналізу та узагальнення;

- особливості темпераменту, емоційно-вольової сфери, типологічні властивості нервової системи;

- благодатний функціональний стан на базі хорошого здоров'я. Високий енергетичний потенціал, здатність до швидкого відновлення після великих навантажень;

- задовільні антропометричні показники [1; 2; 4 та інші].

Метою навчання туризму являється досягнення максимально можливого для даного індивідууму рівня техніко-тактичної, фізичної та психічної підготовленості, обумовленого специфікою роботи туристсько-краєзнавчої спрямованості, вимогами досягнення максимально високих результатів у подальшій змагальній та експедиційній туристсько-краєзнавчій діяльності.

Основними завданнями навчальної діяльності туристсько-краєзнавчої спрямованості були наступні:

- покращення рівня показників фізичного розвитку молодших школярів;

- покращення рівня рухових якостей учнів;

- виховання, так необхідних підростаючому поколінню, моральних та вольових якостей;

- набуття теоретичних знань та практичного досвіду для успішної туристсько-краєзнавчої діяльності щодо покращення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів.

Ці завдання у загальному вигляді визначають основні напрямки навчального процесу на заняттях туристсько-краєзнавчої спрямованості.

Головним напрямком роботи секції туристсько-краєзнавчої підготовки було сприяння покращенню фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів. Для досягнення поставленої мети на заняттях були використані загальноприйняті засоби, методи і форми виховного впливу: формування особистості корисної суспільству, формування всебічно розвиненої людини з високим моральним потенціалом, яка бажає і вміє працювати для загального добра. Ці завдання вирішувалися в процесі тренувальних занять шляхом формування в учнів єдності моральної свідомості, почуттів, волі та характеру.

Як показало вивчення передового досвіду вчителів фізичної культури, для виховання підростаючого покоління вони зазвичай використовують різноманітні

засоби, основними з яких є моральна освіта, організація морального досвіду і моральне стимулювання.

Моральна освіта – це дії вчителя, спрямовані на формування моральної свідомості, моральних понять і почуттів. Основним методом моральної освіти є переконання під час індивідуальних і групових бесід на етичні теми, інформаційних повідомлень, лекцій на політичні і морально-етичні теми, диспутів, конференцій і спортивних вечорів. У роботі зі школярами використовувалися наступні педагогічні прийоми :

1. Розповідь про аналогічний вчинок, коли придумана історія або факт із життя, які подібні до вчинку учня, про який власне і йдеться, мають допомогти учневі правильно оцінити свою поведінку, зрозуміти, як треба себе поводити.

2. Звернення до «невідомого» адресата, коли вчитель звертається до всього класу, а не до автора вчинку і цим наштовхує його на самостійну оцінку своєї поведінки.

3. «Випадково» передана інформація про поведінку учня, коли вчитель оцінює вчинок за відсутністю винуватця, але впевнений, що тому стане про це відомо. У цьому разі вчитель може говорити і про достоїнства учня, припускаючи, що винний спробує виправдати таку оцінку, довести, що в ньому не помилилися, що він кращий, ніж про нього думають.

Педагогічні спостереження показали, що наразі вчителі вдаються до систематичних впливів на свідомість і почуття учнів прикладами з життя великих людей, батьків і старших товаришів, що, як показує досвід, сприяє формуванню у дітей власного морального ідеалу, в якому втілюються високі якості.

Враховуючи, що заняття фізичними вправами, які при правильній педагогічній організації приносять учневі емоційне задоволення і являються справжньою школою морального досвіду, нами широко використовувався практичний метод навчання. Під час багаторазового повторення рухових дій, які учні мали виконувати свідомо, ставилися однакові вимоги до всіх і поступово ускладнювались умови виконання вправ. Це привчало учнів переборювати труднощі, діяти в інтересах колективу, звикати до дисципліни, виховувати самостійність і самодисципліну. Наприклад, чітке дотримання режиму дня гарантувало добрий стан здоров'я. Проте не всі учні справлялися з цим завданням, не кожен зміг відмовитись від задоволення подивитися цікавий телевізійний фільм, погратися на вулиці тощо. При цьому труднощі переборювались за допомогою роз'яснювальних робіт, наводячи яскраві приклади з життя, а потім дитина привчалась дотримуватись вимог, які поступово перетворювались у звичку.

Під час навчальних занять створювались відповідні виховні ситуації, наприклад: при виконанні дітьми громадських доручень, при приготуванні та прибиранні спортивного інвентарю, а згодом, самостійному проведенні розминки тощо.

Велику увагу ми приділяли методам заохочення і покарання. Як показує досвід кращих вчителів фізичної культури заохочення і покарання є тими стимулюючими факторами, які дають змогу закріпити добру звичку і зруйнувати, переформувати погану, шкідливу.

Заохочення – це позитивна оцінка дій і вчинків учнів, визнання їхніх успіхів і досягнень, які приносять їм моральне задоволення і закріплюють позитивні форми поведінки. Заохочення може мати форму схвалення, похвали, подяки як від імені вчителя, так і від усього колективу. Та слід пам'ятати про те, що діти мають досить різні характери: один учень скромний і сором'язливий, другий – честолюбний і гонористий, третій оцінює себе суворо і справедливо. Усе це враховується при заохочуванні.

У роботі зі школярами ми застосовували і протилежний за своєю суттю прийом – покарання. Це негативна оцінка вчинків та дій учнів, спрямована на подолання або викорінення шкідливих навичок і поведінки. Потреба у покаранні учня з'являється на перших стадіях формування колективу класу. Надалі, коли колектив зміцнювався, ритм життя у ньому налагоджувався, потреба у покараннях відпадала. Розпорядження в таких випадках замінювалися проханням або порадою. Як методичні прийоми перевиховання, застосовувались засудження вчинку колективом, переживання учнем неприємних наслідків власного вчинку, очікування покарання тощо.

Таким чином, виховання учня в процесі занять в умовах навчання туристсько-краєзнавчої спрямованості – складний педагогічний процес, де можуть виникати непередбачені ситуації, які потребують оперативного втручання і вирішення. На всі випадки не може бути рецептів, але відомо, що виховний вплив буде значно ефективнішим при використанні на заняттях усіх засобів – моральної освіти, морального досвіду і морального стимулювання в комплексі. При цьому виховання має базуватися не тільки на теоретичних відомостях, а й на особистому досвіді педагога.

Дослідження показали, що туристсько-краєзнавча діяльність сприяє формуванню активної життєвої позиції учнів. Туризм - винятково важливий засіб фізичного виховання й активного відпочинку людини в природі. У туристських походах учні загартовують свій організм, зміцнюють здоров'я, розвивають витривалість, силу й інші фізичні якості, здобувають прикладні навички й уміння орієнтуватися на місцевості, подолання природних перешкод, самообслуговування та ін. Особливі умови туристсько-краєзнавчої діяльності сприяють вихованню моральних якостей особистості: взаємодопомоги, організованості і дисципліни, принциповості, чуйності й уваги до товаришів, сміливості, стійкості і мужності, почуття обов'язку і відповідальності, високих організаторських здібностей.

Педагогічні спостереження показали, що у школярів і у вчителів відношення до туристсько-краєзнавчої діяльності різне, але не суперечить одне одному. Для дітей туризм – спосіб (форма) активного відпочинку, захоплююче заняття, наповнене романтикою незвичного способу життя. А для учителів - засіб, спосіб краще, глибше пізнати своїх вихованців і активніше вплинути на їхній розвиток.

Серед головних функцій туристсько-краєзнавчої діяльності вчителя виділяють:

- оздоровчу: регулярна туристична діяльність і участь у туристських змаганнях з ефективною компенсацією праці, які викликають у людини радість життя, слугують загартуванням і збільшують фізичну працездатність організму;
- освітню (пізнавальну): учні розширюють і поглиблюють свої знання в галузі ботаніки, зоології, географії, геології, метеорології і астрономії, сільського і лісового господарства, історії і культури. Правильно організована подорож або похід робить вагомий внесок у розвиток загальноосвітньої підготовки. Завдяки постійному переміщенню на місцевості, вмінню користуватися картою і компасом, активній участі в різного роду іграх на місцевості і туристських змаганнях розширюють кругозір кожного учасника змагань;
- виховну: туризм надає велику допомогу у вивченні історії і формуванні світогляду, веде до поваги і активного захисту природних багатств.

Оскільки туристсько-краєзнавча діяльність проводиться більшою мірою в колективі, коли один залежить від іншого і в обов'язковому порядку вимагається уважне ставлення один до одного, коли особисті інтереси не можна ставити вище інтересу колективу, і все це формує такі риси характеру як воля, витримка, самостійність, рішучість і готовність прийти на допомогу. Тому успіх виховання залежить від того, наскільки глибоким було переживання і наскільки великий ступінь складності в даному туристському поході.

Дослідження показали, що туристсько-краєзнавча діяльність, по-перше, дає унікальні можливості для найглибшого вивчення особистості кожного вихованця. У поході дитину видно наскрізь, усе її життя – побут, праця, подолання труднощів, інтелектуальний процес, комунікабельність, ментальність, емоційність – все розкривається повністю в живому спілкуванні. У звичайному житті таких можливостей ніколи не виникає. А досконале знання вихователем своїх підопічних – неодмінна умова гарної роботи. По-друге, туризм - відмінна форма реалізації краєзнавчого принципу у вивченні основ багатьох дисциплін.

Ми спостерігали, що туристсько-краєзнавча робота у школі, згідно програми, дуже різноманітна за формами: походи в різних видах, різної тривалості, різних ступенів і категорій складності, місцеві і далекі, піші і транспортні екскурсії, заняття в гуртках, секціях, клубах, туристські злети, збори, різні види туристських свят (вечорів), які сприяють формуванню активної життєвої позиції учнів. Тому, туризм є винятково важливим засобом фізичного виховання й активного відпочинку людини на природі.

**Висновки.** Туристсько-краєзнавча діяльність являється одним із найважливіших регуляторів всебічного розвитку школярів. Дослідження показали, що туристсько-краєзнавча діяльність сприяє формуванню активної життєвої позиції учнів. Туризм - винятково важливий засіб фізичного виховання й активного відпочинку людини в природі. У туристських походах учні загартовують свій організм, зміцнюють здоров'я, розвивають витривалість, силу й інші фізичні якості, здобувають прикладні навички й уміння орієнтуватися на місцевості, долати природні перешкоди, формують навички з самообслуговування та ін. Особливі умови туристсько-краєзнавчої діяльності сприяють вихованню моральних якостей особистості: взаємопідтримки, взаємодопомоги, організованості і дисципліни, принциповості, чуйності й уваги до товаришів, сміливості, стійкості і мужності, почуття обов'язку і відповідальності, високих організаторських здібностей.

#### **Список використаної літератури**

1. Базилевич Н. О. Соціалізація особистості молодшого школяра засобами туристської роботи. *Вісник Запорізького нац. ун-ту*. Серія: Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя, 2010. № 1(3). С. 18– 21.

2. Білецька В. В. Екологічний туризм в системі фізичного виховання учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт), 2015. Вип.12 (67). С.3-7.

3. Зайченко І. В. Педагогіка: підручник. Київ: Видавництво Ліра-К, 2016. 608 с.

4. Кляп М.П., Шандор Ф.Ф. Сучасні різновиди туризму: навч. посіб. К.: Знання, 2011. 334 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. Київ. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. С. 264 – 310.

6. Томенко О.А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2008. 2. С. 141–146.

Бондарєв В. О., Леоненко А. В.

## ОРГАНІЗАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ АНІМАЦІЙНИХ ПРОГРАМ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті розкрито роль проведення та можливість використання анімаційних програм для дітей старшого шкільного віку. Охарактеризовано організаційні можливості використання анімаційних програм. Виявлено, що анімаційні програми, які створені для дітей старшого шкільного віку впливають на активне включення дітей до різних видів культурно-дозвільної діяльності, якщо під час їхнього розвитку будуть виконані наступні умови.*

**Постановка проблеми.** Дозвілля стає все більш розгалуженою сферою культурного відпочинку, де реалізується творчий і духовний потенціал молоді та суспільства в цілому. Молодіжне дозвілля передбачає вільний вибір індивідом способу проведення вільного часу. Воно є важливою і невід'ємною частиною способу життя людини. Як таке, дозвілля завжди розглядається як задоволення особистих інтересів, пов'язаних з відпочинком, саморозвитком, самореалізацією, спілкуванням, зміцненням здоров'я тощо.

Молодіжний туризм є одним із соціокультурних механізмів, здатних створити умови для виникнення і розвитку здібностей і потреб людини в нових можливостях і способах їх використання в суспільному житті [5]. Унікальною характеристикою молодіжного туризму є те, що молодь є найменш вимогливою соціально-демографічною групою. Вони менше переймаються якістю продукту та рівнем обслуговування. Молоді люди не вимагають висококласних умов у туристичній подорожі, їх більше цікавить певний рівень комфорту, помірні ціни, насичена культурно-дозвіллева програма, що відповідає їхнім віковим потребам.

Проаналізувавши різні види туризму, можна зробити висновок, що молодіжний туризм є багатограним. В Україні молодіжний туризм наразі розвивається несистемно, оскільки туристичні агенції не розробляють спеціалізовані туристичні пакети для цієї демографічної групи, а ініціатив з розвитку молодіжного туризму недостатньо.

Анімація – це інноваційний підхід у туристичному секторі, який має на меті оживити туристичні маршрути та залучити учасників. Анімаційна програма – це сукупність туристичних, фізкультурно-оздоровчих, культурних, освітніх та анімаційних заходів, об'єднаних спільною метою або темою.

Найважливішим аспектом діяльності туристичного підприємства є туристична анімація, яка також є основним елементом туристичного продукту. Основна мета туристичної анімації – забезпечити задоволення туристів від відпочинку шляхом створення гарного настрою, позитивних вражень, відновлення фізичного та психічного здоров'я. Це найважливіші рекреаційні цілі туристичної анімації [6]. Термін «туристична анімація» з'явився у повсякденній діяльності туристичної індустрії та термінології готельного сервісу як вид діяльності, спрямований на задоволення анімаційних потреб туристів.

Актуальність даної теми зумовлює і постановку **мети дослідження** – виявлення організаційних можливостей анімаційних програм для дітей старшого шкільного віку

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спостерігаючи за стрімким розвитком нових технологій, прискореним темпом життя, напругою та постійним стресом у навколишньому світі за останні роки, у світі зростає тенденція у необхідності індивіда в якісному та різноманітному відпочинку.

Важливу роль у загальній інфраструктурі посідає сектор розваг, дозвілля та спорту. Цей сектор вирішує завдання різноманітного типу (виховання, освіта, розвиток оптимістичного настрою та культури людей). Основною метою відпочинку та можливості відновити сили для людей стала саме рекреація, проте для різних категорій досягнення цієї мети вимагає йти різними шляхами, все напругу залежить від віку, рівня освіти, соціального статусу, власних інтересів, смаків тощо. До рекреаційного відпочинку обов'язково повинна бути включена неординарність та її незвичайність на її заняття у повсякденному житті [1].

Створення анімаційних послуг – це специфічний вид роботи в туристичному секторі, який вимагає ретельної підготовки та розробки. Організаторам анімаційних програм необхідно визначити цільову аудиторію та місце, де буде реалізовуватися програма. Для цього вони повинні зібрати відповідну інформацію, таку як:

- вік і стать потенційних глядачів (включаючи інформацію про їхній сімейний стан, наявність літніх членів сім'ї та дітей)
- соціальний статус і професія (наприклад, чи спрямована програма на ділових людей, чи на студентів у літньому таборі)
- національність (щоб переконатися, що програма поважає різні культури і традиції)
- спосіб життя (активний, сидячий тощо)
- стан здоров'я (критично важливий для розробки спортивних та розважальних програм)
- концепція анімаційної програми (основна ідея та цілі, які вона має на меті досягти).

Розробка комплексної анімаційної програми в туристичній індустрії вимагає ретельного врахування різних факторів. Для забезпечення повноцінного відпочинку, відновлення фізичних і душевних сил, творчої самореалізації та особистісного розвитку при виборі програм слід враховувати біоритми дозвілля. Це вимагає знань про те, як гармонійно поєднувати спортивно-оздоровчі, культурно-освітні, розважальні та рекреаційні програми. Зміст програми слід планувати так, щоб він збігався з циклами відпочинку, щоб забезпечити повноцінне відновлення.

Окрім вибору програми, вирішальну роль у плануванні комплексних анімаційних програм відіграє матеріально-технічне оснащення. Наявність басейну і сцени недостатньо; необхідний відповідний реквізит і обладнання, щоб гарантувати, що шоу, підготовлене аніматорами, матиме бажаний ефект. Безпека туристів також є вирішальним фактором, особливо для спортивних анімаційних програм. Вони повинні проводитися під керівництвом фахівців, передувати інструктажу і бути підготовлені з використанням відповідного обладнання.

Людські ресурси також впливають на ефективність анімаційної програми. Можна найняти сезонних працівників, таких як студенти, або активних людей з творчим потенціалом, таких як співаки, танцюристи та музиканти. Крім того, агентства можуть надати професійних виконавців, таких як клоуни, акробати, гімнасти або фокусники. Щоб підвищити привабливість програми, театралізовані вистави слід повторювати через регулярні проміжки часу, наприклад, раз на тиждень.

Основні цілі, яких необхідно досягти при створенні анімаційних програм для туристичної індустрії, є наступними:

- задоволення прагнення туристів до самовираження;
- надихнути їх на розвиток своїх здібностей;
- розвиток творчих навичок;
- звільнення їх від щоденних проблем і напруги;
- ознайомлення з різними культурними аспектами.

Початковий крок у розробці анімаційної програми для туризму полягає у створенні ідеї та виборі найкращого підходу, який би відрізнявся оригінальністю,

актуальністю, новизною та уявою. Фахівці з анімації, сценаристи та режисери є основним джерелом інноваційних ідей для нових програм. Команда аніматорів, рекламний, економічний і технічний відділи співпрацюють, щоб визначити найбільш підходящий план для проекту.

Після того, як основна ідея анімаційної програми узгоджена і затверджена, настає другий етап – інструктивно-методичний. Це розробка сценарію заходу, створення текстів для екскурсій, підбір ігор та конкурсів, розробка маршрутів прогулянок, створення музичних та літературних композицій, а також концептуалізація театральних атрибутів, костюмів та декорацій.

Третій етап режисури включає розподіл ролей, відбір акторів, підготовку планів репетицій, постановку вистави та залучення туристів до вистави. Цей етап є тривалим і вимагає ефективної організації. Паралельно необхідно переходити до четвертого етапу – технічного. Цей етап включає підготовку технічних засобів, таких як об'єкти, конструкції, інструменти, платформа, реквізит, декорації, освітлення, музичний супровід тощо.

Наступний етап - аналітичний, на якому оцінюється робота аніматорів на сцені, аналізується рівень професіоналізму, самовіддачі, задоволеності туристів, а також те, наскільки добре досягнута та чи інша мета, поставлена перед ними. Після внесення коректив важливо перейти до завершального етапу розробки анімаційної програми – комерціалізації програми. Цей етап передбачає виведення новоствореної програми на туристичний ринок. Всі визначені підсистеми є частиною технологічної системи, яка слугує фундаментом для анімаційної програми.

Насправді добре організована реалізація анімаційного проекту майже на сто відсотків залежить від майстерності поставника та режисера даної програми в цій сфері діяльності [2]. Що можна визначити по вмінням знаходити найбільш оптимальні методи впливу на індивідуальність дитини, не менш важливим фактором є задоволення його потреб та відповідності його інтересам, опираючись на універсальні для різних умов методів, які реалізуються у вигляді закономірностей.

Для створення унікальної анімаційної програми не достатньо знати основу її драматургічної побудови. У першу чергу необхідно знати та правильно оцінювати можливості кожного із засобів, вміти користуватися можливостями художнього монтажу, ілюстрації та театральної гри [7]. За допомогою використання цих методик та різноманітних засобів можна створити, іншими словами з проекту перетворити у реальну конструкцію анімаційну програму, яка буде вирішувати соціально-педагогічні та психологічні завдання.

Художній монтаж представлений першим використаним методом з моменту початку формування задуму. Монтаж є частиною розробки сценарію будь-якої анімаційної програми. Монтажу значною мірою вимагають чергування подій, фактів чи явищ.

Ілюстрування – використовується в якості другого методу, яке потрібне для демонстрації плану інформаційного матеріалу, в різних формах. Іноді інформацію можна оформити використовуючи синтез різних емоційно-виразних засобів.

Театралізація – є третім методом за період підготовки анімаційних програм, вона є важким творчим процесом, дуже близько стоїть з театром та володіє глибоким соціально-психологічним обґрунтуванням. Сутність методу театралізації розкривається у взаємодії пластики, звуків, кольорів, мелодій в просторі та часі, який демонструє образ у різних варіаціях, пронизуючи їх крізь єдине «наскрізне дно» усієї програми. Покликанням методу театралізації є створення та демонстрація видовищно-активної ситуації, дивлячись на яку кожен буде активно реагувати будучи глядачем, а не пасивним спостерігачем.

Четвертим методом став – ігровий. У цьому методі анімації вдало поєднуються інформаційно-логічний та інформаційно-образний початки, синтезує свідомість,



мистецтво, педагогіку та творчість. Для анімаційної творчості важливою задачею є те, щоб гра була наповнена сюжетним змістом та могла бути використана в якості режисерського прийому.

Об'єднавши всі ці методи, можливим стане глибоке та широке розкриття та втілення на практиці анімаційних програм, за допомогою яких можна створити всі передумови для розвитку туристичної діяльності.

Якщо не освоїти сценарно-режисерську технологію аніматорської діяльності застосувати та втілити в життя не вдасться жоден із методів, що ж базою для видовищних заходів та до складу якої входять принципи драматургії та режисури масових анімаційних програм.

Власним принципам, закономірностям та способам підпорядковується і використання методик розроблення сценарію на практиці, іншим словами в ній є своя драматургія, тобто коли в театральній творчості в ролі демонструючого матеріалу виступає певна п'єса на основі якої створюється та розвивається ідейно-збагачений спектакль, то в анімаційній програмі цьому слугують виражені засоби, які ґрунтуються на самому житті, реальних фактичних або історичних матеріалах, існуючих героях чи історичних персонажах.

Доволі творчим є процес створення сценарію програм та втілення його в життя, для втілення якого необхідно володіти фантазією, оригінальними прийомами організації дій. Він повинен мати власну дієвість та видовищність (при цьому воно має захоплювати собою), повинно бути те просто тим що базується на літературі, а заздалегідь передбачати всі епізоди, всі моменти дій та послідовність їх відбування [9].

Сценарії таких заходів специфічні. Їх специфікою є те, що це не простий літературний твір, а подача його дій у розгорнутому вигляді, до якого входять найрізноманітніші елементи, у кожного з них є власний зміст та структура.

Композиційне рішення над сценарієм стає важливим етапом опрацювання самого сценарію, тобто порядок дії та розташування складових, які становлять дію, встановлений між ними смислової та хронологічної залежності, порядок за яким вони включені в дію.

На ряду з композиційними рішеннями сценарію проходить розробка окремих його елементів – конкурси, ігри, концерти, виставки, аукціони. Кожна складова масової анімації – це дія самого організатора, яка будується безпосередньо на основі загальних принципів драматургії.

Власні особливості мають анімаційні програми, що розробляють в контексті з окремими видами молодіжного туризму. Їхньою основною задачею є в першу чергу релаксація та активізація людей.

Для дітей які мають захоплення в якомусь окремому виді спорту спеціально створені спортивно-анімаційні програми для занять спортом які опираються на заздалегідь розробленій системі яка об'єднує тренування та відпочинок.

Протилежні спортивним програмам є спортивно-оздоровчі, котрі спрямовані на любителів активного відпочинку та спорту, для яких єдиним місцем та можливістю відновлення сил використовуючи фізичне навантаження на свіжому повітрі та природі – все це пропонує саме тур-комплекс [4]. Вони розраховані саме на людей різних вікових категорій та побудовані на агітації людей до проведення використовуючи веселі конкурси та змагання.

**Висновки.** Таким чином можемо сказати, що анімаційні туристичні програми є додатковими послугами, котрі надаються туристові та дають змогу, в купі з добре організованим проживанням та харчуванням, сформувати найкомфортнішу атмосферу для відпочивання. Раціонально організована анімаційна робота спрямована на те, аби не лишити гостя потрібної уваги. Гість постійно займається тим, що йому подобається, що нашоухує на позитивний прийнятний емотивний стан.

Це продукує чудовий настрій та викликає бажання відчувати ці емоції знову й знову.

Анімаційні програми забезпечують: покращення якості, багатоманіття та принадливості туристичних продуктів; зростання кількості постійних клієнтів, а також попиту на тур-товари; ріст обтяження на матеріальну базу тур-підприємства та зростання дієвості його застосування; прибутковий ріст діяльності в туристичній сфері загалом.

#### **Список використаної літератури**

1. Височило О. М., Щербакова Н. О. Менеджмент в анімаційній діяльності. *Вісник Національного транспортного університету*. 2015. Вип. 26 (1). С. 268–271.

2. Віндюк А. В. Роль дисципліни «Організація спортивної анімації» у професійній підготовці майбутніх спеціалістів готельно-курортної справи. *Вісник ЛНУ ім. Т. Г. Шевченка: Педагогічні науки*. 2009. № 10 (173). С. 5–9.

3. Віндюк А., Захаріна А., Захаріна Є. Організація спортивної анімації: навчальний посібник. Запоріжжя: КПУ, 2014. 176 с.

4. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. 301 с.

5. Дутчак М., Пасічняк Л. Актуалізація проблеми підготовки та реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення. *Вісник Прикарпатського національного університету*. Серія: фізична культура. 2012. № 16. С. 53–57.

6. Килимистий С. М. Карнавал як складова туристичної анімації. Туристично краєзнавчі дослідження: зб. наук. статей. Київ: Вид-во ФПУ, 2005. Вип. 6. 473 с.

7. Кукліна Т. С., Віндюк А. В., Булатов С. В. Організація анімаційних послуг: навчальний посібник. Запоріжжя: Національний університет «Запорізька політехніка», 2022. 279 с.

**Боцун С. А., Леоненко А. В.**

#### **ПОЗАКЛАСНА РОБОТА З УЧНЯМИ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗЗСО: ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНИЙ АСПЕКТ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті висвітлені питання організації та проведення позакласної роботи військово-патріотичного спрямування з учнями старших класів, досліджена різноманітність відповідних тематичних заходів, подано методичні рекомендації, що можуть бути корисними для педагогів, які працюють над вихованням патріотизму серед старшокласників.*

**Постановка проблеми.** У даний час виховання громадянської свідомості та патріотизму молодого покоління спрямовано на високу мотивацію для виконання обов'язку перед рідною країною, зокрема – на захист України. В останні роки виховання патріотизму та формування громадянської свідомості серед учнів ЗЗСО здебільшого стали актуальними завдяки складному соціальному та політичному контексту. Особливо важливою стала позакласна робота з учнями старших класів у контексті військово-патріотичного виховання, оскільки сучасна реальність вимагає формування у молодого покоління цінностей національної гідності, відданості своїй державі та усвідомлення важливості обороноздатності країни.

Провідним аспектом у позакласній роботі з учнями старших класів ЗЗСО є питання впливу військово-патріотичних заходів на формування особистісних якостей, ціннісних орієнтацій та громадянської позиції майбутнього громадянина. Дослідження у цьому напрямку стає ключовим для розуміння та вдосконалення методів, які сприяють успішному патріотичному вихованню учнів.

З урахуванням сучасних викликів та потреб суспільства, дослідження військово-патріотичного виховання старшокласників у рамках позакласної роботи набуває особливої актуальності для педагогів та методистів у системі освіти.

**Мета дослідження** – висвітлити особливості позакласної роботи військово-патріотичного спрямування зі старшокласниками.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фахівці, які спеціалізуються на військово-патріотичному вихованні, виявили, що на сьогоденному етапі розвитку теорії та практики цієї сфери існують різноманітні суперечності між суспільним запитом щодо формування та розвитку військово-патріотичного виховання у майбутніх громадянських суб'єктів та вдосконаленою навчально-методичною основою для його реалізації; вимогою більш високого рівня професійної підготовки майбутніх викладачів предмета «Захист України» та їхньої готовності здійснювати професійну діяльність у ЗЗСО; необхідністю поліпшення продуктивності в системі військово-патріотичного виховання учнів старших класів через позакласну роботу і незавершеністю окремих її компонентів; здатністю вести педагогічний процес військово-патріотичного виховання особистості під час позакласної діяльності та рівнем теоретичної та методичної підготовки вчителів, які викладають предмет «Захист України» і працюють із питань військово-патріотичного виховання старшокласників; організацією та проведенням педагогічного нагляду за навчально-виховним процесом та діяльністю позакласних заходів у закладах загальної середньої освіти.

Аналіз літературних джерел з теорії і методики виховання засвідчує, що дослідженню сутності й змісту поняття «військово-патріотичне виховання» в педагогічній науці приділяється недостатня увага.

У Концепції допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді [4] передбачені заходи, метою яких є стимулювання інтересу учнів до вивчення військових аспектів та підвищення рівня їхньої підготовки. Ці заходи включають національні та регіональні спортивні змагання, конкурси з військово-прикладних видів спорту, а також ігри, спрямовані на військово-патріотичний розвиток.

Історія військово-патріотичного виховання в Україні багата на важливі етапи та події, які визначали національну свідомість та патріотичний дух українського народу. Розуміння цієї історії сприяє більш ефективній організації військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі позакласної роботи та підвищенню їхньої готовності до військової служби на захист рідної держави.

Одним із важливих етапів в історії військово-патріотичного виховання в Україні стало становлення та розвиток козацького руху. Козаки, як національна еліта, не лише воювали за свою Батьківщину, але й втілювали в собі найкращі риси характеру, патріотизму та вірності вітчизняним ідеалам. Їхні подвиги та героїчні вчинки стали прикладом для наступних поколінь, спонукаючи їх діяти на благо рідної країни.

Саме історичне підґрунтя слугує міцним фундаментом для реальної організації військово-патріотичної роботи в сучасній школі.

Проведення позакласної військово-патріотичної роботи в закладах загальної середньої освіти зазвичай є спільною відповідальністю декількох структурних одиниць та осіб, і кожний має свої специфічні функції та обов'язки.

Ключовими учасниками в цьому процесі є вчителі, педагогічний персонал та безпосередньо учні. Педагоги відіграють важливу роль у розробці та організації патріотичних заходів та програм, відповідають за вибір методів виховання патріотизму, проведення лекцій, практичних вправ та визначення ефективних засобів впливу на учнів.

Окрім вчителів, адміністрація навчального закладу несе відповідальність за створення сприятливих умов для проведення патріотичних заходів. Це включає в себе виділення необхідних коштів, забезпечення доступу до матеріальних ресурсів,

сприяння взаємодії із громадськими організаціями, які спеціалізуються на патріотичному вихованні.

Додатково, зважаючи на специфіку теми, важливу роль відіграють представники військових установ та організацій, які можуть бути компетентними консультантами, учасниками тренінгів та організаторами практичних занять для учнів.

Загалом, успішне проведення патріотичної роботи в закладах загальної середньої освіти вимагає спільних зусиль різних структурних одиниць та фахівців, кожен з яких має визначені ролі та обов'язки для досягнення мети — формування громадян свідомих та відданих своїй державі.

Сутність позакласної діяльності, спрямованої на військово-патріотичне виховання учнів старших класів ЗЗСО, повинна націлюватися на формування ключових компетентностей, а саме:

- соціальна компетентність виявляється в здатності до співпраці під час військово-спортивних ігор, туристських походів до місць бойової слави українського народу разом з іншими вихованцями, вирішення життєвих негараздів, налагодження взаєморозуміння та допомоги, виявлення соціальної налаштованості, а також формування фізичних якостей та встановлення основ здорового способу життя;

- мотиваційні аспекти охоплюють формування позитивних громадських і особистісних уявлень про першість військово-патріотичної діяльності, важливість збереження високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, розвиток здатності до навчання, виявлення творчого направлення в застосуванні рухових навичок в різних, навіть складних природних умовах. Важливою є активна участь у проведенні військово-спортивних ігор, туристських походів до місць бойової слави українського народу, а також у заняттях хортингом та іншими видами активності;

- функціональні аспекти охоплюють здатність керування знаннями щодо закономірностей військово-патріотичного виховання, вивчення історії козацьких єдиноборств, освоєння фізичного виховання та туризму, розвиток морально-вольових якостей, здібностей руху, формування військово-прикладних навичок відповідно до особливостей віку вихованців. Також важливо засвоїти термінологічні та методичні компетентності, які відображають побудову вимог до військово-патріотичного та фізичного виховання старшокласників у процесі позакласної роботи. Цей процес постійно розширюється та вдосконалюється, враховуючи різноманітні потреби здобувачів освіти.

Окремої уваги вартують дослідження М. Коломойця [3]. Дослідник відмічає, що формування в молоді високої патріотичної свідомості, національної гідності, інтелектуальних і фізичних якостей, готовності до виконання громадянського та конституційного обов'язку та розвитку почуття особистої відповідальності стосовно захисту України здійснюється через проведення військово-патріотично спрямованих ігор.

Науковець розглядає наступні категорії:

1. «Сокіл» (інша назва - «Джура»).

Мета дитячо-юнацької військово-спортивної патріотичної гри Українське козацтво «Сокіл» («Джура») полягає у:

- вихованні глибоких і твердих національно-патріотичних переконань серед юнаків та дівчат;

- підготовці молоді до праці, військової служби та захисту Батьківщини України;

- залученні молоді до оборонно-масової та військово-спортивної патріотичної діяльності;

- формуванні та вихованні у молоді високих морально-психологічних та морально-бойових якостей, таких як мужність, сміливість, рішучість, відвага, стійкість, наполегливість, дисциплінованість і ініціативність;

- відродженні національних козацьких педагогічних традицій та сприянні їх розвитку;

- вихованні духовно та фізично розвиненого юного покоління суверенної країни на основі козацького світогляду та здорового способу життя;

- засадженні духу відданості Батьківщині та її народу, відновленні національних і загальнолюдських духовних і моральних цінностей.

## 2. Всеукраїнська військово-патріотична спортивна гра «Зірниця».

Гра орієнтована на учнів (вихованців) 5-9 класів закладів загальної середньої освіти. Ця гра відбувається згідно з Положенням про Всеукраїнську військово-патріотичну спортивну гру «Зірниця», що було затверджено наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України та Міністерства оборони України від 16.12.2011 №1443/779. Цей документ також зареєстрований в Міністерстві юстиції України 29 грудня 2011 р. за № 1567/20305.

Основна мета Всеукраїнської гри «Зірниця» полягає у формуванні почуття патріотизму серед молодого покоління. Гра допомагає вихованцям набути необхідних знань, умінь та навичок для майбутнього захисника України. Крім того, вона сприяє пропаганді здорового способу життя та розвитку фізичних якостей.

## 3. Всеукраїнські (Міжнародні) збори-змагання юних рятувальників «Школа безпеки», організованих Всеукраїнським громадським дитячим рухом «Школа безпеки», полягають у наступному:

- популяризація серед дітей та молоді здорового та безпечного способу життя, що створює сприятливі умови для їхнього зростання та розвитку;

- військово-патріотичне виховання та допризовна підготовка молоді, надання їм можливості виявити відданість Батьківщині та готовність до захисту;

- пропаганда професії рятувальника та професійної орієнтації в галузі цивільного захисту, що важливо для формування майбутнього кадрового резерву;

- розробка та впровадження нових методів та форм роботи з дітьми та молоддю для навчання культурі поведінки в надзвичайних ситуаціях;

- поширення та розвиток Руху «Школа безпеки» як практичної платформи для сприяння розумінню безпекових аспектів у житті молодого покоління.

Ці заходи вирішують низку важливих завдань, спрямованих на забезпечення національної безпеки, виховання відповідальних громадян та готовності до захисту України.

## 4. Усеукраїнський фізкультурно-патріотичний фестиваль школярів України під назвою «Козацький гарт» націлено на розвиток здорового способу життя, активізацію соціальної активності та підтримку фізичного здоров'я учнів. Основною метою цього фестивалю є також підвищення рівня національно-патріотичного виховання учнів ЗЗСО.

На «Козацькому гарті» учні мають можливість не лише долучитися до різноманітних спортивних змагань та вправ, але й відчутти дух та національну гордість України. Це заходи сприяють розвитку фізичних та патріотичних якостей молоді, а також відповідального ставлення до свого здоров'я та майбутньої Батьківщини. «Козацький гарт» стає платформою для активного спілкування, обміну досвідом та вчить молодь важливим цінностям, які сприяють її розвитку та зростанню як гідної частини суспільства.

М. Зубалій розглядає у наукових дослідженнях [1] питання військово-патріотичного виховання учнів у процесі позакласної роботи закладів загальної середньої освіти. За словами дослідника, відбувається формування такої системи, яка передбачає впровадження новаторських методик. Ці методи націлені на

стимулювання у школярів внутрішніх мотивів, потреб та звичок, які сприяють підвищенню практичних навичок та вмінь у галузі військової підготовки. Особливий акцент робиться на фізичній підготовці, заняттях в школі, спортивних гуртках, таких як хортинг, а також домашніх тренуваннях і активних заходах у туристичних об'єднаннях. На думку вченого, такий підхід сприятиме створенню позитивної мотивації серед учнів закладів загальної середньої освіти до військово-патріотичного виховання. Ця мотивація буде формуватися в процесі позакласної роботи, організації військово-спортивних заходів та відвідувань подій бойової слави українського народу. Це істотно підвищить рухову активність учнів та загальну фізичну підготовку, що сприятиме успішному виконанню навчальних нормативів із предмета «Захист України» та належній оцінці рівня підготовки старшокласників закладів загальної середньої освіти для участі в позашкільних заходах із військово-патріотичного навчання.

М. Зубалієм та О. Остапенко [1] розкрито методичні рекомендації стосовно організації навчально-виховного процесу з допризовної підготовки та військово-патріотичного виховання учнівської молоді в закладах загальної середньої освіти. Також вони запропонували Проект Концепції загальнодержавної програми військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України [1], враховуючи сучасні соціальні та державні вимоги. Зокрема, науковець В. Івашковський також зробив свій внесок і запропонував Проект «Концепції військово-патріотичного виховання молоді України» [2].

Організація позакласної роботи з учнями старших класів ЗЗСО у військово-патріотичному аспекті вимагає уважного підходу та врахування певних особливостей та цілей. Нижче подано методичні рекомендації, які можуть бути корисними для педагогів, які працюють над вихованням патріотизму серед старшокласників:

1. Аналіз сучасного контексту: Ретельно вивчіть сучасні тенденції та виклики в суспільстві, пов'язані з національною безпекою та обороноздатністю країни.

2. Використання інтерактивних методів: Розробіть план із використанням інтерактивних методів, таких як дебати, групові обговорення, рольові ігри тощо, для залучення учнів до обговорення питань патріотизму та обороноздатності.

3. Залучення до практичних дій: Організуйте відвідування військових частин, лекції військових експертів чи участь у військових заходах для поглиблення розуміння старшокласниками аспектів військово-патріотичного виховання.

4. Культурне виховання: Сприяйте знайомству учнів із національною культурою, традиціями та історією, що сприятиме формуванню національної гідності та поваги до власної країни.

5. Виховання громадянських цінностей: Прагніть виховувати у старшокласників розуміння важливості демократії, свободи та громадянського активізму у власній країні.

6. Оцінка та адаптація програм: Систематично оцінюйте ефективність програми патріотичного виховання та адаптуйте їх з урахуванням поточних потреб та реакції учнів.

Враховуючи специфіку старших класів та актуальність питань військово-патріотичного виховання, ці методичні поради можуть стати підґрунтям для розробки ефективних програм та заходів із формування громадянської свідомості учнів.

**Висновки.** Сучасний соціальний та політичний контекст демонструє необхідність підвищення рівня обороноздатності країни та формування національної свідомості через систематичне виховання учнів. Військово-патріотичне виховання здобувачів загальної середньої освіти є невід'ємним складником навчально-виховного процесу.

Розглянуті методи та програми, що спрямовані на патріотичне виховання, показують перспективи та можливості для досягнення поставлених цілей. Для

подальшого удосконалення патріотичного виховання учнів необхідно систематично оцінювати ефективність проведених заходів та адаптувати їх до поточних потреб та реалій сучасності. Це дозволить врахувати специфіку аудиторії та забезпечити максимальний вплив на формування патріотичних цінностей та громадянськості серед учнів старших класів ЗЗСО.

#### **Список використаної літератури**

1. Зубалій М. Д. Розвиток поняття «військово-патріотичне виховання» у педагогічній літературі. *Проблеми освіти*. 2012. № 72. С. 25–29.
2. Івашковський В. Концепція військово-патріотичного виховання молоді України. *Теорія і методика хортингу*. 2014. № 2. С. 28–45.
3. Коломoeць Г. А. Виховання громадянина-патріота у позааурочній діяльності загальноосвітніх навчальних закладів засобами військово-спортивних ігор. URL : <http://lib.iitta.gov.ua/3636/1/44.pdf>
4. Концепція допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді. URL : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/948/2002>

**Головенко М. М., Леоненко А. В.**

### **ПАУЕРЛІФТИНГ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У даній статті висвітлені особливості та проаналізовані специфічні ознаки застосування пауерліфтингу в навчально-тренувальній діяльності здобувачів вищої освіти, теоретично обґрунтовані етапи опанування профільних спеціальних знань та визначені критерії їх засвоєння, досліджено вплив силових тренувань на організм студентів.*

**Постановка проблеми.** Пауерліфтинг посідає особливе місце серед силових видів спорту, адже об'єднує у своїй системі унікальні змагальні вправи. Завдяки відносній простоті техніки, гармонійному впливу вправ на розвиток основних м'язів, а також здатності визначати найбільш успішного атлета як у сумі триборства, так і у виконанні окремих вправ, прихильники вважають даний вид силового спорту доволі демократичним, що завдяки доступності стає більш популярним доступним та сьогодні перебуває у перманентному стані свого розвитку. Тому і в сучасній спортивній науці проблематика пауерліфтингу є актуальним, але мало вивченим дослідницьким сегментом. Активне впровадження пауерліфтингу у спортивну сферу життєдіяльності суспільства вимагає нових рішень, а саме для освітнього простору важливими є вдосконалення та власне розроблення спеціальних методичних комплексів та унікально компетентних програм, практичне упровадження яких сприятиме розвитку силових якостей здобувачів вищої освіти з урахуванням індивідуальних особливостей майбутніх професіоналів-пауерліфтерів.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні особливостей застосування пауерліфтингу у навчально-тренувальній діяльності студентів закладів вищої освіти.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Профільні знання, які студенти засвоюють під час занять пауерліфтингом, представлені поняттями та уявленнями про конкретні рухи, а точніше – рухові дії. Такі спеціальні знання містять важливу, виключно унікальну методичну інформаційну основу, що висвітлює та розтлумачує особливості опанування пауерліфтингом, що, безперечно, забезпечує ефективність навчально-тренувальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Спеціальні наукові знання базуються на теоретичному та практичному базисах. Вони сформовані завдяки отриманому досвіду компетентних осіб, котрі здобули відповідну профільну освіту та систематизували їх для кращого розуміння наступникам. Важливо зауважити, що такі знання не є сталими величинами, їх змістовна наповненість коригується в залежності від сучасних потреб та запитів суспільства.

Теоретичні знання являють собою структуровані уявлення про конкретний об'єкт, що розкриває його характер і принципи розвитку. Практичні – здобуваються через практичну діяльність індивіда в конкретній сфері, втілюючи розуміння інструментів конкретної справи, методів їх реалізації та найбільш логічних відповідей у певних сценаріях розвитку подій.

Поняття та уявлення, які формуються у здобувачів вищої освіти, лише закладають основу для їхньої фізичної активності, а власне сама активність залежить від фізичної спритності та здібностей. Вони досягають цього прикладного прояву розуміння через навчання; воно матеріалізується у вдосконаленні виконання фізичних маневрів. Поняття, фізична спритність і здібності переплітаються, утворюючи єдине ціле для досягнення цілей технічної підготовки.

Структурна організація рухових навичок та умінь є досить складною за своїм значенням. У науковій спільноті виділяють групи головних ознак руху: силові – просторові – часові [2]. Розглянемо їх детальніше.

Просторові ознаки включають в себе насамперед форму, напрямок, рухову амплітудність, тобто ті ознаки, які можна осягнути завдяки візуальному сприйняттю. Досягнення майстерності в цих навичках вимагає створення яскравих візуальних зображень форми, орієнтації та амплітуди рухів, використання спеціалізованих приладів для деталізації візуальних образів; побудови рухових образів, заснованих на повторюваних ітераціях рухів і маневрів під час рухової регуляції.

Часові ознаки визначаються швидкістю, тривалістю, темпоритмікою руху. Засвоєння таких ознак можливе за умови розуміння часу руху з усіма його характеристиками та вміння чітко його визначати, використовуючи для достовірності спеціально призначену апаратуру у тандемі із додатковими нетехнічними засобами вимірювання.

Сутність ознак сили охоплює масштаб і діапазон тривалості генерованих м'язових зусиль. Набуття майстерності за цими показниками передбачає виконання різноманітних м'язових навантажень, а також дисперсних м'язових навантажень із застосуванням методів моніторингу, таких як динамометрія та ін.

Ціль тренування з пауерліфтингу полягає в засвоєнні спеціальних знань, оволодіння конкретними руховими діями на основі виконання чітко визначеної методики рухових дій. Результативність такого спортивного тренування залежить від багатьох факторів, що впливають на загальний навчально-тренувальний процес. Нижче наведемо приклади обов'язкових вимог, що забезпечують правильну організацію даного процесу:

- 1) технічна підготовка має відбуватися за умови активізації психічної та пізнавальної (сприймання, мислення, уважність тощо) діяльностей здобувачів освіти;
- 2) раціонально поглинати та фільтрувати тематичну професійну інформації з різних джерел для формування виключно правильних та достовірних переконань та розуміння спеціальних знань;
- 3) технічна підготовка пауерліфтерів має відбуватися виключно на позитивно налаштованому емоційному фоні;
- 4) важливо розробити чіткий алгоритм, за яким проходитиме інформаційне наповнення професійного арсеналу знань та формуватимуться навички руху, враховуючи індивідуальні особливості здобувачів освіти та специфіку спортивної дисципліни;



5) слід враховувати різноманітну варіативність навичок руху, беручи до уваги науково доведені фактичні відомості з теми.

Окрім цього, впродовж усього курсу технічного навчання важливо виховувати у здобувачів вищої освіти змістовно стійкі спортивні світоглядні позиції, а також розвивати розуміння соціально значущих потреб у даній галузі.

Важливим науковим досягненням для досліджуваної нами галузі є розробка моделі формування спеціальних навичок та умінь здобувачів вищої освіти під час здійснення пауерліфтерської фізичної активності В. Жамардія. Науковець урахував чимало факторів, що сприяють якісній підготовці майбутніх пауерліфтерів, а саме завдяки впровадженню зазначеної моделі проведення навчальних занять у студентів активно формуються спеціальні уміння та навички, затверджуються світоглядні ціннісно-ідеологічні переконання, усвідомлюються актуальні потреби та конкретизуються поведінко-діяльнісні концепти, професійно виражено визначається та рівномірно розподіляється навантаження з урахуванням обсягових характеристик та інтенсивності [1].

В. Жамардій виділяє ступеневі етапи, що реалізуються під час занять пауерліфтингом. Розглянемо їх детальніше:

- I етап – первинне ознайомлення з руховою дією;
- II етап – більш детальне аналітичне дослідження рухової діяльності у стадії засвоєння з огляду на уміння;
- III етап – закріплення знань та наступне вдосконалення дії руху на стадії засвоєння вже на рівні навички.

Формування зазначених рухових навичок відбувається завдяки використанню наступних засобів навчання, в основі яких – різноаспектні фізичні вправи:

1) вправи загальної підготовки – призначені для покращення загального стану фізичної підготовки, зміцнення функціональних та рухових можливостей, стимулювання працездатності організму тощо;

2) вправи спеціальної підготовки – призначені для зміцнення конкретних груп м'язів та відповідних фізичних характеристик, належне функціонування яких забезпечує якісне засвоєння певних рухових навичок для оволодіння різноманітних технічно-тактичних прийомів з урахуванням відповідної інтенсивності, тривалості виконання, емоційного напруження тощо);

3) підвідні фізичні вправи – вправи, призначені шляхом поступового виконання простих рухових елементів засвоїти техніку більш складного рухового фрагменту [1].

Отже, засоби навчання, запропоновані В. Жамардієм, забезпечують якісну, методологічно виражену активізацію рухової діяльності здобувачів освіти шляхом виконання додаткових фізичних вправ та покращують загальний фізичний стан студентів, мінімалізуючи симптоми втоми, тим самим забезпечуючи організму оптимізацію усіх процесів.

В. Жамардій [3], більш детально досліджуючи особливості занять пауерліфтингом здобувачів вищої освіти, виокремив основні критерії, що забезпечують якісне формування професійних умінь та навичок. Він визначив, що в основі кожного компонента сформованості означених умінь знаходиться відповідний критерій, наприклад, мотиваційна складова не можлива без критерія, що відповідає за ціннісні орієнтації студента, когнітивний компонент реалізується за допомогою критерія «знання», а вчинки, що мають безпосередній вплив на людське здоров'я, формують діяльнісний компонент. Розглянемо їх більш детально:

1) ціннісні орієнтації – активізується при належному розумінні студентом важливості здоров'я, виведення його на перший план в індивідуальній світоглядній позиції; розумінні особистої відповідальності за фізичний стан свого організму;

формує адекватну оцінку стану здоров'я та визначає результативність здоров'язберігаючої та здоров'язміцнюючої діяльності індивіда;

2) знання – даний критерій пояснюється наявністю необхідних знань про стан здоров'я та його складники безпосередньо. Насамперед розуміння стану та формування фізичного, психічного та соціального компонентів здоров'я з урахуванням чинників, які впливають на їх сформованість. Характеризується наявністю або відсутністю пізнавального інтересу до питань здоров'я, що стосуються певної людини;

3) вчинки, що мають вплив на людське здоров'я – допомагає регулювати дії, що впливають на стан здоров'я людини, визначає оптимізацію діяльності, націлену на підтримання гарного фізичного стану, з урахуванням різноманітності сфер людської життєдіяльності та їх специфічного функціонування. Даний критерій регулює людську поведінку на основі розуміння відповідальності за власне здоров'я та вплив наслідків вчинків окремої людини на здоров'я оточуючих.

А. Семенова переконує, що саме взаємозалежні показники розвитку важливих компонентів фахової діяльності висвітлюють динаміку розвивального процесу та самої підготовки в цілому [6]. Такими показниками сформованості навичок та умінь пауерліфтерів є: мета при виборі виду силового спорту, постійний інтерес до даного роду діяльності, зацікавленість у власному спортивному прогресі з урахуванням вдосконалення засвоєних навичок і умінь, компетентне апелювання здобутим інформаційно-професійним арсеналом.

Когнітивний критерій представлений правильним формуванням та як наслідок якісним засвоєнням спеціальних умінь, знань, навичок студентами. Інакше кажучи, когнітивний аспект здобувачів вищої освіти під час заняття досліджуваним нами виду спорту активізується у розумінні значущості та користі занять пауерліфтингом, засвоєнні спеціальних знань для здійснення правильної та результативної навчально-спортивної діяльності. Оціночними показниками сформованості даного критерію вважають належні знання із загальних дисциплін, методичні знання та зацікавленість й активізація в тренувально-змагальній діяльності. Також показовими є сформованості розвивальної та інноваційної функцій, які відповідно транслюють готовність спортсмена займатися самостійно та пристосовуватися до незвичних умов.

На думку В. Ягупова, в основі визначення критеріїв мають знаходитися зміст та специфіка навчальних програм означеної фахової діяльності. Науковець переконаний, що саме чітке визначення оціночних критеріїв фахової підготовки забезпечує максимально прозоре розуміння рівня засвоєння здобувачами вищої освіти спеціальних знань, сформованості фахових навичок і умінь, а також допомагає розвинути творче ставлення до освітнього процесу, що сприяє активізації розумової та фізичної діяльності у майбутній професійній реалізації студентів [8].

Ж.Ц. Сан презентував авторську методику оздоровчого характеру для здобувачів вищої освіти, що претендують стати спортсменами-пауерліфтерами, з урахуванням конкретних фізіологічних потреб студентів, а саме зацентрував увагу на особливостях підготовки студентів, що мають порушення опорно-рухового апарату. Дана методика розрахована для занять у позааудиторний час протягом навчального періоду та націлена паралельно на комплексне загартування рухових навичок та якостей і насамперед на зміцнення нейродинамічних процесів вищої нервової діяльності [5].

Дослідник М. Корюкаєв акцентує увагу на неоднозначному впливі на м'язову організацію студентів під час занять досліджуваним нами видом спорту, що спричиняє специфічне формування і силових здібностей майбутніх професійних спортсменів [4]. Науковець пояснює це тип, що на початку спортивного шляху багато ціленаправлених спортсменів переоцінюють свої здібності, одразу виконуючи вправи

зі стрімким збільшенням ваги, що часто призводить до травматичних наслідків. Важливо, особливо у таких випадках, здійснювати компетентний контроль фізичної активності майбутніх пауерліфтерів. Велику відповідальність несе професійний наставник, тобто тренер. Його місією насамперед є донесення до студентів важливості правильного виконання конкретної техніки з урахуванням кількості повторень у підході, а не акценті на ваговому значенні штанги. Дослідниками даної галузі рекомендовано збільшувати навантаження поступово, починаючи від найменших важелів, далі переходячи до середньої ваги та пропорційно виправдано до більшої.

Мотиваційно-ціннісні орієнтири здобувачів вищої освіти під час занять пауерліфтингом є надважливими компонентами загальної підготовки, адже процес фізичного виховання можливий за умови правильно сформованих світоглядних позицій студентів. Пауерліфтерська практика та повноцінно засвоєна теорія забезпечують у спортсменів аргументовано належне закріплення світоглядних орієнтирів, змістова наповненість яких містить важливі арсенали знань напрямку фізкультури та історії розвитку й становлення досліджуваного нами виду спорту. Окрім цього, досліджуючи можливості свого організму, майбутні спортсмени опановують анатомічно-фізіологічні галузеві знання, стають більш обізнаними з теми медицини, вдосконалюють теоретично-методологічний аспект обізнаності.

Під час практики здобувачі вищої освіти опановують методику виконання вправ із силового спорту, вдосконалюють фізичні характеристики, розвивають моторні навички та виконують норми контролю. Отже, освоєння системи означених знань сприяє формуванню потреби у фізичній активності.

У дослідженнях тренувального процесу в пауерліфтингу відмічається різниця у методах тренування пауерліфтерів та важкоатлетів. У той час як ривок і поштовх у важкій атлетиці є швидко-силовими вправами, змагальні вправи в пауерліфтингу – власне силові. Таким чином, відмінними характеристиками методики тренування пауерліфтерів є удосконалення системи силової підготовки, яка включає вправи, спрямовані на примноження м'язової маси, покращення між- та внутрішньом'язової координацій, покращення швидко-силового компонента на етапі попередньої підготовки.

Виявлено, що максимальних значень швидко-силових якостей можна досягти під час гранично високої концентрації вольового зусилля, коли забезпечується оптимальне збудження моторних центрів, за рахунок чого включається найбільша кількість рухових одиниць. Вибухова сила є важливою якістю для фази підйому штанги при виконанні всіх вправ у пауерліфтингу [7].

**Висновки.** Пауерліфтинг відіграє важливу роль у навчально-тренувальній діяльності студентів закладів вищої освіти. Спеціальні знання, які студенти отримують під час освітньої діяльності, містять важливу, виключно унікальну методичну інформаційну основу, що висвітлює та розтлумачує особливості опанування пауерліфтингом, що, безперечно, забезпечує ефективність навчально-тренувальної діяльності здобувачів вищої освіти. Існують різні методики та практики, що дозволяють студентам компетентно реалізовуватися у даній галузі.

#### **Список використаної літератури**

1. Жамардїй В. Модель формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. *Витоки педагогічної майстерності*. 2014. Вип. 13. С. 120–127.
2. Жамардїй В. Спеціальні заняття з пауерліфтингу як фактор підвищення навчально-тренувальної діяльності студентів. *Витоки педагогічної майстерності. Серія: Педагогічні науки*. 2012. № 10. С. 101–104.
3. Жамардїй В. О. Критерії та рівні формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. *Витоки*

*педагогічної майстерності*. 2013. Випуск 11. С. 130–135.

4. Корюкаєв М. М. Вплив занять пауерліфтингом на м'язи тіла та особливості формування силових здібностей у пауерліфтерів. *Актуальні наукові дослідження у сучасному світі*. 2018. Вип. 4. Ч. 6. С. 131–136.

5. Сан Ж. Ц. Методика удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. № 10. С. 132–134.

6. Семенова А. В. Парадигмальне моделювання у професійній підготовці майбутніх учителів : монографія. Одеса : Юридична література, 2009. 504 с.

7. Худолій О. М., Дідюк Н. О. Умови вдосконалювання тренувального процесу в жіночому пауерліфтингу. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2006. № 6. С. 41–45.

8. Ягулов В. В. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Либідь, 2002. 560 с.

**Гордієнко В. А.**

## **СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЛЮДЕЙ РІЗНОГО ВІКУ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

**Постановка проблеми.** Виклики у суспільстві соціального і економічного характеру, які відбуваються в останні місяці, викликали зміни мотиваційних і ціннісних орієнтації людини у системі загально-суспільних відношень.

Ускладнена соціальна, культурна і економічна ситуація, що зумовлена повномасштабним вторгненням і військовою агресією російської федерації на території України стала причиною затяжного психоемоційного у стресу значного відсотку населення України, що знижує адаптаційні механізми, які підтримують здоров'я і працездатність організму.

В умовах воєнного стану важливим для нашої країни стає питання свідомого розуміння цінностей життя і здоров'я людини.

У рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи, Європейського союзу, нормах національного законодавства наголошено на необхідності створити умови для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, дотримання принципів здоров'язбережувальної поведінки, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства і держави загалом.

Велике значення у різнобічній рухової діяльності особистості, зміцненні здоров'я та підтримці працездатності на оптимальному рівні мають спортивні ігри. Систематичне використання спортивних ігор сприяє формуванню усвідомленого застосування арсеналу навичок у формі ситуаційно-доцільної рухової та професійної діяльності (Донченко В.І., Наумчук В., Петришин О.В., Топчієва Г.О., Тимчик М.В., Чернега Г.П. та ін).

**Мета дослідження** полягає в теоретичному аналізі впливу засобів спортивних ігор в процесі фізичного виховання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Останнім часом в країні спостерігається незадовільне відношення до занять з використанням традиційних засобів фізичної культури у людей різного віку, статі і професій. Таким чином, закономірним є визначення пріоритетних засобів фізичного виховання та перехід

вітчизняної фізичної культури від традиційних до варіативних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Ігрова діяльність реалізуються у різних формах рухової активності і задовольняє потребу різних соціальних груп населення за рахунок значного різноманіття засобів і методів, а також доступності і емоційної привабливості.

На думку фахівців ігрова діяльність – процес варіативного виконання рухових дій, починаючи від м'язових навантажень підвищеної інтенсивності до періодів відносного спокою [1; 2; 5].

Ігрова практика характеризується різноманіттям прийомів та дій: фінтами, стрибками, поворотами, прискореннями та зупинками, що чергуються з рівномірним бігом та ходьбою різними способами зі зміною напрямку, темпу та ритму руху. Подібна діяльність пов'язана з впливом на організм великих фізичних навантажень та обумовлена значними функціональними зрушеннями в системі дихання, кровообігу та обмінних процесів [там само].

Найважливіша особливість спортивних ігор полягає у їх винятковій цінності як засобу фізичного виховання та універсальному характері свого впливу на тих, хто займається. Досягнення стійкої спортивно-технічної підготовленості у спортивних іграх неможливе без добре розвинених фізичних якостей: загальної та силової витривалості, координаційних здібностей, гнучкості [6].

Фізичні якості, на думку тренерів і спортивних педагогів, активно розвиваються та удосконалюються в процесі ігрової діяльності. Порівняно з іншими фізичними вправами, як зазначають Горбунов В.М., Довгань Н.Ю., Копилов О.М. та ін., засоби ігрової діяльності відрізняються складним багатофункціональним характером, зумовленим підвищеними вимогами до роботи аналізаторних систем, регулювання рухової діяльності та забезпечення обмінних процесів в організмі.

Одним із факторів позитивного впливу на організм тих, хто займається є емоційна привабливість спортивних та рухливих ігор. Підвищена емоційна насиченість ігрової діяльності, на думку авторів, стимулює прагнення учасників гри до колективних дій, сприяє нагромадженню соціального та спортивного досвіду, формуванню морально-етичних норм поведінки [3; 4; 7].

Взаємодія гравців – основа ігрового суперництва. Спільна ігрова діяльність дозволяє тим, хто займається краще дізнатися один одного, успішніше справлятися з навантаженнями і долати труднощі.

Клименко В. В. підкреслює, що процес ігрової рухової діяльності пов'язаний з вольовими проявами та врахуванням психічного стану людини, з активним мисленням, характером, емоціями, подоланням психофізичних навантажень [3].

Вольові прояви пов'язані і з моральними властивостями, які включають ідеали, установки, мотиви, і з психічними, зумовленими силою, рухливістю нервових процесів, що є вродженими властивостями організму.

Моральний компонент особистості надає додаткові сили у обстановці змагань і сприяє повнішій реалізації здібностей котрі займаються.

Ігрова технологія є універсальним засобом фізичного виховання різних вікових та професійних категорій населення. Різноманітність ігрових засобів забезпечує формування фізичної культури особистості, створення потенціалу здоров'я як системи цінностей здорового способу життя [5].

Значний потенціал ігрової діяльності в оздоровленні людей різного віку, автори Бінецький Д. О., Донченко В.І., Касіч Н. П., Наумчук В. та ін. вбачають у виконанні різноманітного арсеналу прийомів та дій, у більшості випадків, на відкритому повітрі. Вони сприяють зміцненню рухового апарату, активізації діяльності органів і систем, покращення обміну речовин і є ефективним засобом активного відпочинку у дозвільній діяльності.

Систематична ігрова діяльність, як вважає Клименко В.В., надає позитивний вплив на стан зорового, вестибулярного, м'язового та інших аналізаторів та сприяє збільшенню поля зору та глибинних властивостей зорового аналізатора, що мають важливе значення, як у ігровій, так у трудовій та військовій практиці.

Фахівці (Бінецький Д.О., Касіч та ін.) розглядають спортивно-ігрову діяльність як системний процес, що забезпечує реалізацію двостороннього потоку інформації, що дозволяє тим, хто займається осмислити поточну інформацію, вказівки тренера, суть ігрового поєдинку і безпосередньо пов'язаних з ним явищ, що активізують розвиток психофізичних властивостей і здібностей особистості [1].

Цілеспрямовані заняття спортивними та рухливими іграми сприяють формуванню мотиваційної сфери, вольової та психологічної підготовленості та зумовлюють свідоме та активне ставлення до виконання спортивно-ігрових завдань та способів їх реалізації. Існує переконання, що ті хто займається ігровими видами спорту, мають підвищену комунікативність, товариськість, діловий авторитет [3; 4; 7].

У спортивних іграх у міру зростання розуміння суті ігрової діяльності, психічної та м'язової напруги підвищується інтенсивність спілкування гравців, загальне управління командою, кількість схвалень та засуджень партнерів. Раціональне управління педагогом чи тренером процесом навчання, оптимізація відносин між членами групи чи команди забезпечують виховний ефект особистого та командного характеру.

Процес гри розглядається як певний вид пізнавальної діяльності та як результат відображення у свідомості гравців інформації про стан зовнішнього та внутрішнього середовища. Є очевидним, що активізація розумової діяльності у процесі гри обумовлена необхідністю застосування знань у процесі формування рухових навичок та вдосконалення технічних прийомів, оскільки знання є невід'ємним компонентом рухової дії.

Спортивні психологи (Клименко В.В., Максименко С.Д. та ін.) вважають, що створення стійкої пізнавальної мотивації, можливе в умовах такої навчально-ігрової діяльності, при якій досягнутий результат стає необхідним засобом досягнення цільової установки на наступному етапі.

Підвищенню ефективності ігрового навчання сприяє реалізація педагогічного алгоритму, що включає диференціацію інформації та обґрунтування методичних завдань; планування послідовності освоєння навчальних завдань; створення системи поточного та підсумкового контролю; реалізація механізму зворотної інформації; внесення корективів [8].

Важливе значення спортивних ігор, переконані фахівці, полягає в колективній взаємодії та взаємодопомозі учасників гри, які прагнуть створити на майданчику постійну чисельну перевагу над суперником. У кожній ігровій ситуації, наголошують фахівці, дії гравців взаємообумовлені, підпорядковані певному задуму та спрямовані на вирішення єдиного завдання – досягнення переможного результату.

Заняття спортивними іграми позитивно впливають на центральну нервову систему, тих хто займається. Удосконалення швидкісних можливостей, систематичне варіювання інтенсивності м'язових навантажень надають позитивний вплив на силу, рухливість та лабільність нервової системи; латентний (прихований) період рухової реакції у підготовлених спортсменів на 35% коротший, ніж у початківців [5].

Характерною особливістю спортивних ігор є те, що ігрові дії виконуються в зовнішніх умовах, що несподівано змінюються. Кожен граючий прагне поставити себе у вигідну ситуацію та надати максимальну протидію супернику у здійсненні ігрових цілей. Безперервна мінливість ігрових дій обумовлює необхідність оперативно орієнтуватися в ігровій ситуації, приймати виважене рішення, що сприяє формуванню таких якостей, як ініціативність, спостережливість, уміння аналізувати та оцінювати ігрову обстановку.

**Висновки.** В ході теоретичного аналізу визначено цінності спортивних ігор як засобу різнобічного фізичного розвитку та оздоровлення людей різного віку. З'ясовано, що в результаті ігрової діяльності накопичується необхідний соціальний та руховий досвід, формуються колективізм, взаєморозуміння та товариська взаємодопомога. Успіх командної взаємодії визначається, зрештою, єдиною метою, яка посилює ігровий потенціал колективу.

#### **Список використаної літератури**

1. Бінецький Д. О., Касіч Н. П. Потенціал спортивно-ігрової діяльності щодо виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності в закладах загальної середньої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць.* Київ, 2021. Вип. 6 (137). – С. 37–40.
2. Донченко В. І., Петришин О. В. Спортивно-ігрова діяльність, як засіб підвищення фізичної підготовленості та емоційного стану студентів на заняттях з фізичного виховання. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання : зб. матеріалів I Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю.* Полтава, 2020. С. 82–65.
3. Клименко В.В. Психологія спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : МАУП, 2007. 432.
4. Ложкин Г.В. Психологія спорту: схеми, коментарії, практикум: учеб. пособ. Київ : Освіта України, 2011. 484 с.
5. Наумчук В. Спортивні ігри в системі професійної підготовки студентів факультетів фізичного виховання. *Наукові записки. Серія: Педагогіка.* 2007. №3, 3–6.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ : 2017: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра». 448.
7. Шалар О.Г. Лекції з курсу «Психологія фізичного виховання та спорту»: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура. Херсон : Видавництво ХДУ, 2005. 212 с.
8. Лисянська Т.М. Педагогічна психологія: Практикум: навч. посіб. Київ : Каравелла, 2009. 224 с.

**Довгопол М. О., Гвоздецька С. В.**

### **ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*Досліджено особливості проведення занять з фізичної культури з дітьми старшого дошкільного віку, які мають затримку психічного розвитку; проаналізовано існуючі програми з фізичної культури для дітей дошкільного віку; розглянуто методичні особливості та підходи до проведення занять з фізичної культури в інклюзивних групах або спеціальних дошкільних навчальних закладах для дітей із затримкою психічного розвитку; розроблена та експериментально обґрунтована методика проведення занять з фізичної культури з дітьми старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку.*

**Постановка проблеми.** Кількість дітей із порушеннями психофізичного розвитку неухильно зростає через збільшення захворюваності в ранньому дитинстві,

неналежне медичне обслуговування та погіршення глобальної епідеміологічної ситуації в країні. Більшість з них є діти з затримкою психічного розвитку.

Затримка психічного розвитку (ЗПР) - це певний пограничний стан, який знаходиться у межах норми і патології [2]. Провідні фахівці в галузі педагогіки та психології відзначають, що затримку психічного розвитку у дітей можна подолати за умови своєчасного й адекватного застосування педагогічних заходів [3, 4, 5, 7 та ін.].

Дошкільна освіта дітей із ЗПР здійснюється відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 10 квітня 2019 р. № 530 «Про затвердження Порядку організації діяльності інклюзивних груп у закладах дошкільної освіти» [6], Додаток до листа МОН від 12.10.2015 року № 1/9-487 «Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації діяльності інклюзивних груп у дошкільних навчальних закладах» та за спеціальними програмами, серед яких найбільш розповсюдженою є «Програма розвитку дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку від 3 до 7 років «Віконечко» [1].

В даний час програми з фізичної культури для дітей дошкільного віку в основному орієнтовані на дітей, які не мають відхилень в інтелектуальному розвитку. Підготовка фахівців з фізичної культури для дошкільних навчальних закладів не передбачає вивчення особливостей фізіологічного та психологічного розвитку дітей з особливими потребами. Відсутність методичних матеріалів для організації занять фізичною культурою в інклюзивних групах або спеціальних дошкільних навчальних закладах, де є групи дітей з затримкою психічного розвитку, змушує спеціалістів вносити корективи в існуючі програми враховуючи можливості учнів.

**Мета дослідження.** Дослідити особливості методики проведення занять з фізичної культури з дітьми старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Поняття «затримка психічного розвитку» є відносно новим у сфері педагогіки. На початку ХХ століття французькі дослідники виділили групу «псевдоненормальних дітей» і висловили досить оптимістичний прогноз стосовно їхнього подальшого розвитку, розглядаючи це як тимчасове явище [5].

В Україні освітні заклади для дітей із інтелектуальними порушеннями вперше з'явилися після революції 1917 року. У 1920 році була створена «державна система спеціального виховання фізично дефективних дітей» [5].

Значний внесок у вивчення особливостей відставання дітей з інтелектуальними порушеннями та їх корекцію здійснила «педологія», яка активно розвивалася в Україні до 1936 року. Проте спеціальним указом «Про педагогічний переворот у системі Наркомосвіти» її діяльність була припинена, і разом з нею була заборонена диференціація дітей за рівнем інтелектуального розвитку [5].

Затримка психічного розвитку – це складна проблема, яка вивчалася та тлумачилася різними авторами в науковій практиці з різних точок зору: медичної, психологічної, педагогічної, соціальної.

Усі ці підходи важливі для розуміння та розв'язання проблеми затримки психічного розвитку. Залежно від конкретних обставин та індивідуальних особливостей дитини, можуть бути використані різні методи та підходи для покращення її психофізичного стану.

Діти з інтелектуальними порушеннями мають свої особливості в психофізичному розвитку, які варіюються в залежності від характеру та ступеня інтелектуального відставання. Серед загальних особливостей їхнього розвитку науковці виокремлюють наступні: затримка в розвитку інтелектуальних функцій та в мовленні; в соціальному, моторному та емоційному розвитку; індивідуальний підхід; потреба в підтримці [2, 3, 7].

Розуміння цих особливостей допомагає фахівцям, батькам та педагогам створити підходящі умови для навчання та розвитку дітей із інтелектуальними



порушеннями, допомагаючи їм досягти свого потенціалу та покращити якість їхнього життя.

Характерною рисою затримки психічного розвитку у дітей є відхилення у їх фізичному розвитку. Деякі вчені [2, 4] зауважують, що ці діти часто мають знижені антропометричні показники та порушення постави, які є невід'ємною частиною нормального фізичного розвитку дитини.

У дітей із ЗПР дуже поширеним є дисгармонійний фізичний розвиток, що виявляється у недорозвиненні м'язового корсету, недостатності м'язового та судинного тону, зменшенні параметрів обхвату грудної клітки, зросту та ваги порівняно з нормально розвинутими однолітками [5].

Як зазначають науковці, найважчими порушеннями у психофізичному розвитку дітей із затримкою психічного розвитку є ті, які спричинені пошкодженням центральної нервової системи на ранніх стадіях розвитку або тими, що виникли через важкі інфекційні захворювання у ранньому віці. У таких випадках у дітей із ЗПР найчастіше спостерігаються порушення вищих психічних функцій, зокрема: мислення, уваги, пам'яті, уяви та інших [2].

Розвиток фізичних якостей впливає на функціонування нервової системи, кардіореспіраторну систему і загальний стан здоров'я дітей. Фізичні вправи сприяють покращенню функцій головного мозку, аналітичному та синтетичному мисленню, концентрації уваги, формуванню позитивних умовних рефлексів і збільшенню працездатності [3].

Заняття фізичними вправами позитивно впливають на центральну нервову систему, підвищуючи працездатність коркових клітин, а також їх стійкість до подразників, покращують аналітичну і синтетичну діяльність центральної нервової системи, цим самим зумовлюють пришвидшене формування позитивних умовних рефлексів, що супроводжується поліпшенням пам'яті, концентрації уваги та ін.

На думку О. Мамічевої [5], умови життєдіяльності організму, його взаємодія з довкіллям, режим руху та активності є ключовими показниками багатьох психічних процесів, а також важливою передумовою адаптації першокласників до навчання.

Взаємозв'язок між розумовим і фізичним розвитком становить основу для розвитку розумової працездатності. Дослідження показали, що обсяг пам'яті, рівень уваги та кількість розумових операцій значно вищі у дітей, які мають добре розвинену фізичну підготовку, порівняно з дітьми зі слабким рівнем фізичної підготовленості [8]. Заняття фізичною культурою активізують такі розумові процеси, як сприйняття рухів у динаміці, жвавість та швидкість розумових операцій, сприяють підвищенню рівня свідомості дітей.

Для визначення фізичної підготовленості нами проводилось тестування дітей старшого дошкільного віку із ЗПР та дітьми з нормальним розвитком за методикою Ю. К. Чернишенко.

Аналізуючи показники силової витривалості хлопчиків, ми виявили, що діти з затримкою психічного розвитку значно поступаються своїм одноліткам з нормальним психічним розвитком. Отже, різниця в результатах тесту на утримання м'яча становить 23,5%. За результатами тесту вис на зігнутих руках на перекладині у дівчаток достовірної різниці між обома групами дітей не спостерігалось.

Діти із ЗПР продемонстрували мінімальні відмінності в показниках силових здібностей порівняно зі своїми нормально розвинутими однолітками. Таким чином, виходячи з результатів тесту на кистьовому динамометрі, різниця між двома групами становила 4% для хлопців і 2,6% для дівчат.

Аналіз швидкості в тесті біг 10 метрів з ходу у дітей дозволив встановити, що діти із затримкою психічного розвитку значно поступалися своїм нормально розвинутих одноліткам. Різниця між хлопцями становила 18,4% ( $p < 0,05$ ), а між дівчатами різниця була дещо меншою – 14%. Під час порівняння результатів тесту

переміщення перехресним кроком для хлопчиків і тесту човниковий біг для дівчаток, ми виявили, що діти із ЗПР значно відстають від своїх однолітків з нормальним психічним розвитком. У хлопців різниця становила 31,3%, у дівчат – 28,5%.

На основі отриманих даних про фізичні особливості дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку, було розроблено та запропоновано методику занять фізичною культурою для дітей цієї групи.

Під фізичним вихованням у системі спеціальних дошкільних навчальних закладів та інклюзивних груп для дітей із ЗПР розуміють педагогічний процес, який спрямований на навчання рухової діяльності, управління розвитком фізичних якостей та корекцію порушень рухових і психічних функцій дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку.

Остаточним результатом педагогічного процесу є досягнення дітьми з менш вираженими вадами розвитку готовності до навчання у початковій школі, який проявляється залежно від рівня довільної поведінки, пов'язаної з віковими нормами та динамікою навчання, сформованістю інтелектуальної активності, обсягом знань, уявлень про навколишній світ. За цими показниками діти, які не були готові до навчання в початковій школі, були рекомендовані або до спеціальних шкіл, або до інклюзивних та спеціальних груп (класів) для дітей із затримкою психічного розвитку у закладах загальної середньої освіти.

Реалізації завдань фізичного виховання для дітей 5 років із затримкою психічного розвитку передувало створення оптимального рухового режиму в дитячому навчальному закладі відповідно до нормативних документів, а також рекомендації провідних фахівців у даній галузі [2, 4]. Окрім занять з фізичної культури, основою програми були щоденні фізичні вправи та ігри (процес самостійної рухової активності дітей під керівництвом педагога) у різних формах протягом дня в дошкільному закладі.

У процесі фізичного виховання дітей із затримкою психічного розвитку було використано загальнодидактичні принципи з урахуванням особливостей психофізичного розвитку дітей із ЗПР та рекомендацій окремих авторів [3, 5, 7].

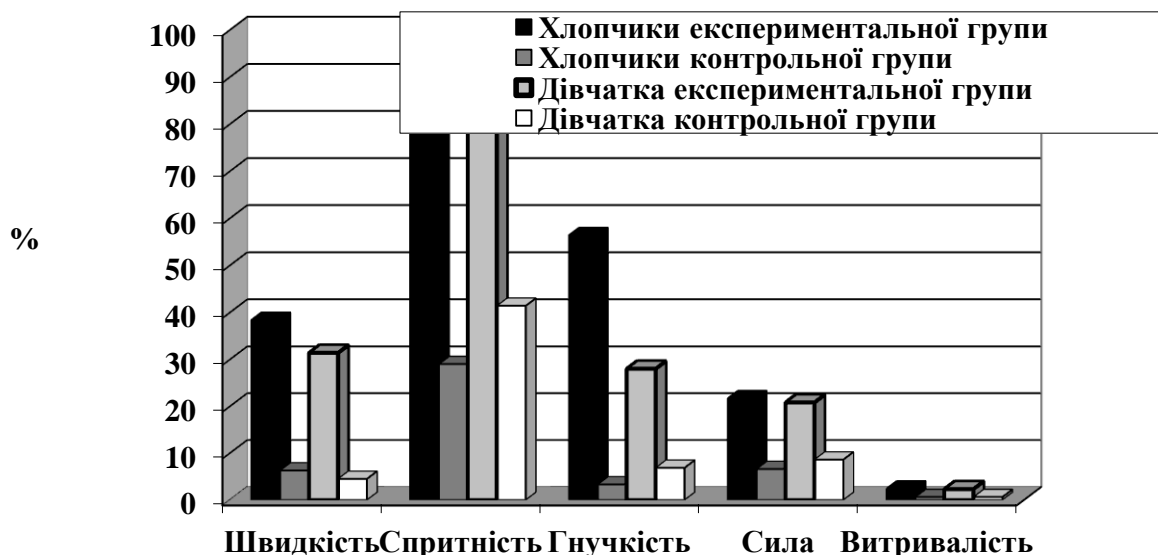
Отже, запропонована методика базувалася на правильному підборі відповідних методичних прийомів і активно використовувалась з дітьми із ЗПР під час занять фізичною культурою.

Фізкультурне заняття складалось з 3-х частин: підготовчої, основної та заключної.

На початку і в кінці заняття було використано такий методичний прийом, як розповідь самої дитини про виконані дії або вправи та ігри, які потрібно виконати, це виконувалося шляхом постановки відповідних питань дитині («Які вправи ми виконували під час заняття?», «У яку гру ми сьогодні грали?» «Які кольори ми складали в гри?» та інші). Завдяки цьому аналізу діти з затримкою психічного розвитку почали краще запам'ятовувати вправи та ігри, аналізувати свої дії, розвивати пізнавальні процеси та долати дуже поширені мовні труднощі.

Для експериментальної перевірки ефективності запропонованої нами методики були створені експериментальна та контрольна групи. Тестування дітей проводились на початку навчального року. Групи склалися з дітей із практично однаковими розумовими та руховими показниками. Контрольне тестування було повторно проведено в кінці навчального року.

Порівняння змін фізичних показників дітей експериментальної та контрольної груп, що відбулися протягом навчального року за обома програмами, свідчить про ефективність авторської методики (рис. 1).



**Рис. 1. Відносне покращення показників фізичної підготовленості у дітей експериментальної та контрольної груп**

Аналіз змін фізичної підготовленості під час експерименту показав, що найбільший приріст в експериментальній групі спостерігався в показниках спритності - 94,8% у хлопчиків і 88,9% у дівчаток, порівняно з 29% у хлопчиків і 41,4% у дівчаток контрольної групи. Особливо це було помітно у тих показниках, які до експерименту відставали від показників їх нормально розвинутих однолітків. Перш за все це такі, як точність відтворення м'язових зусиль, статична рівновага та комплексний прояв координаційних здібностей.

Діти в експериментальній групі показали значні позитивні зміни у швидкісних здібностях, з приростом у 38,4% у хлопчиків і 31,4% у дівчаток, коли в контрольній групі вони становили лише 6,3% у хлопчиків і 4,5% у дівчаток.

Розглядаючи збільшення показників швидкості у дітей із затримкою психічного розвитку в експериментальній групі, слід зазначити, що частота рухів та їхня координація значно покращилися. Діти стали більш точно виконувати рухи, пов'язані з дрібною моторикою, тоді як раніше їм було дуже складно координувати рухи кистей і пальців рук. На нашу думку, цьому сприяли активні заняття з фізкультури за розробленою нами методикою, яка включала вправи для розвитку дрібної та грубої моторики дітей із ЗПР.

Запропонована нами методика проведення занять з фізичної культури мала значний вплив на зміну показників м'язової сили у дітей із затримкою психічного розвитку, показники якої збільшилися на 21,7% у хлопчиків та 20,8% у дівчаток, порівняно з 6,6% у хлопчиків та 8,6% у дівчаток у контрольній групі. Це особливо помітно у швидкісно-силових показниках, тобто у тестових вправах, де окрім м'язової сили потрібно продемонструвати координацію рухів. Це стрибки в довжину з розбігу, піднімання прямих ніг та метання мішечка з піском, метання набивного м'яча.

У дітей експериментальної групи спостерігалися значні зміни в показниках гнучкості: у хлопчиків вони зросли на 56,4%, у дівчаток - на 28%. Перш за все, це стосувалося показників, за якими діти із ЗПР до початку експерименту мали гірші результати порівняно з їх нормально розвинутими однолітками. Це активна та пасивна гнучкість і показники рухливості в плечовому суглобі у хлопчиків. У контрольній групі значних змін не було виявлено.

Зміни показників витривалості в експериментальній групі були дещо меншими, у порівнянні з іншими показниками фізичної підготовленості і склали 2,4% у хлопчиків і 2,3% у дівчаток. У контрольній групі достовірних змін не відбулось. Це пов'язано з

тим, що на початку експерименту діти із затримкою психічного розвитку не суттєво відставали від своїх нормально розвинених однолітків за показником витривалості. Тому на заняттях з фізичної культури ми менше приділяли уваги розвитку цієї якості і зосередилися більше на тих показниках фізичної підготовленості, за якими діти цієї категорії відставали найбільше.

**Висновки.** Дослідження показало, що діти із затримкою психічного розвитку мають нижчий рівень фізичної підготовленості порівняно з дітьми з нормальним розвитком. Згідно з аналізом результатів, це в основному стосується швидкості та швидкісно-силових здібностей.

Було розроблено методику проведення занять з фізичної культури для дітей старшого дошкільного віку із ЗПР, яка містить мету, загальнопідготовчі та корекційні завдання. Авторська методика базується на правильному підборі відповідних принципів, методів, прийомів і засобів з урахуванням особливостей психофізичного розвитку дітей даної групи.

Запропонована методика проведення занять з фізичної культури для старших дошкільників із затримкою психічного розвитку допомогла достовірно покращити показники фізичної підготовленості дітей цієї групи. Аналіз отриманих результатів свідчить, що у дітей експериментальної групи, на відміну від контрольної, покращилися результати точності рухів, здатності зберігати стійкість тіла в динаміці, точності просторових рухів, комплексного прояву координаційних здібностей та змін, що відбуваються у формуванні дрібної моторики.

#### **Список використаної літератури**

1. «Віконечко» Програма розвитку дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку від 3 до 7 років / за ред. проф. Т. В Сак. 2015. 238 с.

2. Висковатова Т. П. Дифференциация задержки психического развития от нормы до олигофрении // Практична психологія та соціальна робота. – № 9. – 2001. – С. 13-23.

3. Гвоздецька С. В. Корекція психофізичного стану дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку в процесі занять з фізичного виховання. *Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту.* Вип. 8. 2004. Т. II. С. 74-78.

4. Кузава І. Б. Теоретичні та методичні засади інклюзивної освіти дошкільників, які потребують корекції психофізичного розвитку : автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.03. Київ, 2015. 40 с.

5. Мамічева О. В. Корекція затримки психічного розвитку засобами фізичного виховання : навч. посіб. Слов'янськ, 2008. 168 с.

6. Постанова Кабінету Міністрів України від 10 квітня 2019 р. № 530 «Про затвердження Порядку організації діяльності інклюзивних груп у закладах дошкільної освіти». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/530-2019-%D0%BF#Text>

7. Сак Т. В., Прохоренко Л. І. Програма з корекційно-розвиткової роботи «Корекція розвитку» (корекція когнітивного розвитку) для підготовчого, 1-4 класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для дітей із затримкою психічного розвитку. Київ : Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2016. URL: [https://drive.google.com/file/d/0B3m2TqBM0APKV1NRcm94WI9HZmc/view?resourcekey=0-qhW1F11\\_mhbvbJAKsZsgNA](https://drive.google.com/file/d/0B3m2TqBM0APKV1NRcm94WI9HZmc/view?resourcekey=0-qhW1F11_mhbvbJAKsZsgNA)

Душко М. О., Гвоздецька С. В.

## ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ БОКСУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

*Досліджено особливості використання засобів боксу для підвищення фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку, які займаються у шкільній спортивній секції; проаналізовано існуючі програми, методики проведення тренувальних занять з боксу з юнаками старшого шкільного віку; розглянуто методичні особливості та підходи до проведення секційних занять з боксу з юнаками старшого шкільного віку; з метою спрямованого сполученого впливу на фізичну підготовленість старшокласників була розроблена методика підвищення рівня фізичної підготовленості учнів засобами боксу.*

**Постановка проблеми.** Загальновідомо, що бокс як вид спорту займає чільне місце у розвитку фізичної культури як сучасної України так і на міжнародному рівні. Бокс називають спортом усіх часів. Історія його розвитку налічує близько п'яти тисяч років. Кулачний бій, як спортивне єдиноборство, виник ще на ранніх ступенях розвитку суспільства і в різних формах був поширений у всі часи серед багатьох народів. Літературні пам'ятники, малюнки дають нам досить повні відомості про правила ведення кулачного бою в Стародавній Греції, про методи тренування бійців [2; 3].

У зв'язку з погіршенням кримінальної ситуації і з метою самозахисту свого життя ряд фахівців (Д.В. Вакуленко, С.В. Чередніченко, 2022; М. І. Романенко, 2014; К. Тімченко, В. Ворона, 2021 та інші) рекомендують уже зі шкільної лави проводити заняття з фізичного виховання з використанням засобів з різних видів єдиноборств, захоплення якими серед учнівської молоді стало масовим.

Як засіб формування спеціальних рухових умінь та навичок учнів старших класів, бокс використовується вчителями фізичної культури закладів загальної середньої освіти найчастіше у позакласній роботі.

Як відомо, зайняття боксом сприяють всебічній фізичній підготовці. Для виконання боксерських рухів потрібен розвиток всіх рухових якостей, всіх властивостей рухового апарату. Бокс є доволі доступним видом спорту, так як не обмежує можливостей тих хто ним займається. Цей вид спорту є ефективним засобом різностороннього фізичного розвитку та фізичної підготовленості [1; 3; 5].

Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових та психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дозволяє розглядати бокс не тільки як вид спорту, але ще і як потужний засіб фізичного виховання та вдосконалення особистості старшокласників [2; 5].

Ураховуючи вище сказане, актуальним є дослідження використання засобів боксу для підвищення фізичної підготовленості учнів, які займаються в секції з боксу при загальноосвітній школі.

**Мета дослідження** – дослідити особливості використання засобів боксу для підвищення фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку, які займаються у шкільній спортивній секції.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В результаті аналізу науково-методичної літератури нами було визначено, що заняття боксом у старшому шкільному віці позитивно впливають на розвиток основних фізичних якостей учнів. Також аналіз існуючих програм і методик з боксу показує, що методики навчання і тренування юних боксерів відстають від сучасних вимог. Причина цього – це низький рівень методичних розробок і їх невелика кількість. Більшість вчителів-тренерів з

боксу беруть на озброєння застарілі рекомендації. На даний момент існує незначна кількість робіт, присвячених використанню засобів боксу у позакласній роботі в умовах загальноосвітньої школи.

Аналіз планів роботи шкільної секції з боксу дозволив узагальнити і розробити найбільш раціональну методику підвищення загальної фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку засобами боксу. Вона передбачає використання у річному навчально-тренувальному процесі учнів 15–17 років послідовної системи застосування засобів загальної і спеціальної підготовки юних боксерів під час секційних занять.

*Загальна фізична підготовка* учня, який тільки почав займатися боксом, має бути спрямована на різнобічний розвиток фізичних якостей. Вона покликана підвищувати рівень функціональних можливостей організму шляхом виховання загальної працездатності, стимулювати розвиток витривалості, силових і швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей тощо.

*Спеціальна фізична підготовка* має бути спрямована на розвиток фізичних здібностей, що відповідають специфіці боксу. Це вправи з координації рухів при ударах і захистах, в пересуванні, ігрові вправи, бій із тінню, вправи на спеціальних боксерських снарядах (мішки, груші, м'ячі, гумові канати тощо) і спеціальні вправи з партнером.

Для успішного вирішення поставлених завдань слід звернути увагу на основні особливості, що відрізняють методику вдосконалення фізичної підготовленості старшокласників засобами боксу у позакласній роботі від методики початкової підготовки досвідчених боксерів.

*1. Переважний розвиток швидкості і спритності, як найбільш важливих якостей для юних боксерів, повинен здійснюватися на основі різнобічної загальної фізичної підготовки.*

Для цього учні повинні обов'язково під час секційних занять з боксу займатися іншими видами спорту (легкою атлетикою, гімнастикою, спортивними іграми, плаванням, лижним спортом), що помітно сприяє їхньому всебічному фізичному розвитку.

У той же час, спрямовуючи процес фізичної підготовки на розвиток у старшокласників, у першу чергу, спритності і швидкості, слід ураховувати їхні фізіологічні вікові особливості. Так, згідно з особливостями серцево-судинної системи юнаків, ніколи не слід давати їм надмірне навантаження.

Наприклад, у вправах з набивним м'ячем потрібно:

- по-перше, давати полегшений снаряд;
- по-друге, скорочувати час вправи;
- по-третє, не вимагати, щоб вона виконувалася більш різко і у більш високому темпі.

Крім вирішення завдань стосовно розвитку таких фізичних якостей, як швидкість і спритність, потрібно багато уваги приділяти і формуванню спеціальних боксерських навичок. Так, наприклад, при вдосконаленні бокового удару лівою, необхідно звертати увагу не на силу удару, а на те, щоб боксер завдавав удар швидко, точно, невимушено й координаційно правильно.

На заняттях переважний розвиток швидкості й спритності на основі загальної фізичної підготовки повинен забезпечуватися наступним:

- по-перше, із програмного матеріалу повинні бути виключені в початковій стадії навчання ті загальнорозвиваючі і спеціальні вправи, які за своєю тривалістю та інтенсивністю вимагають великого фізичного навантаження;
- по-друге, враховуючи вікові анатомо-фізіологічні і психологічні особливості юнаків, необхідно як найчастіше міняти типи вправ під час заняття: швидкісні вправи замінити вправами для розвитку спритності; ці вправи, у свою чергу, замінити

вправами для розвитку сили тощо. При цьому перерви між вправами повинні бути частими й короткими;

– по-третє, навчальна форма занять із відносно невисоким навантаженням повинна переважати над тренувальною.

*2. У заняттях поступовість наростання навантаження і розподіл навчального матеріалу за ступенем його складності повинні бути особливо регламентованими.*

На заняттях необхідно строго дотримуватися поступового наростання навантаження, забезпечуючи оволодіння технічними засобами. Зокрема, для цього необхідне регулярне відвідування тренувальних занять. Перед вихованцями ця умова повинна бути поставлена із самого початку. Це дає можливість правильно будувати тренування й поступово підвищувати як фізіологічне, так і психологічне навантаження.

Кожне навчально-тренувальне заняття необхідно будувати таким чином, щоб фізіологічне й психологічне навантаження зростали впродовж перших 60-80 хв., а в решту часу заняття поступово зводити навантаження до мінімуму. Для цього необхідно підбирати гімнастичні й спеціальні вправи з поступово зменшуваною інтенсивністю до кінця занять, рухливі ігри, вправи для розслаблення м'язів, дихальні й заспокійливі вправи тощо.

Для підвищення навантаження для учнів від загальнорозвиваючих і спеціальних підготовчих вправ потрібно переходити до розучування й удосконалення захисних і ударних рухів, і далі до умовних і вільних боїв.

Наростання інтенсивності на заняттях повинно йти за двома напрямками:

– по-перше, треба поступово збільшувати складність боїв, переходячи від навчальних до навчально-тренувальних і далі - до вільних. При цьому необхідно постійно вимагати від боксерів зростаючого темпу, різноманітної техніки й поступово збільшувати кількість раундів;

– по-друге, поступовість зростання навантаження виражається в тому, що боксерам не дозволяють передчасно брати участь у змаганнях. Потрібно прагнути уникнути крайності – ранніх виступів боксерів, коли вони ні фізично, ні технічно, ні морально не підготовлені до важких навантажень змагань, так само як і занадто пізніх, коли в боксера може пропасти інтерес до спортивного тренування.

Існує думка, що передчасна участь у змаганнях може завдати шкоди здоров'ю учнів й знизити їхні спортивні результати. Саме тому юних боксерів треба допускати до участі в змаганнях не раніше й не пізніше ніж через 5-6 місяців навчально-тренувальних занять. Виключення можна зробити тільки для найбільш здібних учнів – їх можна допустити через 4-5 місяців. Як показує практика, 6 місяців – необхідний термін для того, щоб боксер зміг підготуватися до перших змагань як фізично й технічно, так і морально.

Ідучи по лінії поступового наростання ступеня навантаження, слід дуже обережно застосовувати граничні обтяження. Захоплення оптимальними навантаженнями в юнацькому віці ставить під загрозу здоров'я вихованців. Так, кількість раундів у навчально-тренувальних боях не повинна перевищувати п'яти, а у вільних – трьох. При цьому повинен проводитися особливо ретельний добір партнерів за вагою, віком й технічною підготовкою.

Так, при дотриманні поступовості й послідовності у навчанні техніці, а також у загальнофізичній підготовці, як показують спостереження тренерів і дані лікарського контролю, заняття боксом сприяють правильному формуванню зростаючого організму й оптимальному стану здоров'я учнів.

*3. Перерви між загальнорозвиваючими вправами повинні бути більш частими й більш короткими.*

Бокс від вихованців потребує більшої нервової та фізичної напруги, їх організм повинен витримувати високе фізіологічне навантаження. Тому в навчально-тренувальних заняттях з юнаками для того, щоб регулювати фізіологічне навантаження відповідно до вікових особливостей юнаків, слід улаштувати перерви більш часто й вони повинні бути більш короткими, ніж в заняттях з дорослими.

Так, на заняттях слід їх давати після п'яти- або десятикратного повторення однієї або іншої вправи. Тривалість перерви повинна коливатися від 30 до 60 сек., іноді трохи більше. Під час перерви необхідно уважно стежити за тим, щоб юнак розслаблювався, глибоко й вільно дихав.

Часта зміна вправ не тільки дозволяє емоційно наситити заняття, але й дає можливість юнакам уникнути швидкої стомлюваності.

Працюючи з юнаками, необхідно всіляко урізноманітнити тренування, й одні вправи намагатися частіше замінити іншими. Такого роду зміна вправ дає можливість юнакам активно відпочивати під час самого тренування. Часті перерви, так само, як і часта зміна видів вправ, дозволяють, на наш погляд, організму юнака зберегти свою силу й свіжість протягом більш-менш тривалого часу.

#### *4. Заняття повинні бути емоційно насиченими.*

Тут необхідно виходити не тільки з біологічних, але й з психологічних особливостей юнаків – характерного для них бурхливого й швидкого захоплення заняттями й, часом, настільки ж швидкого охолодження до них. Відомо, що в них, здебільшого, немає вміння клопітко й ретельно шліфувати той або інший прийом. Вони рвучкі й нетерплячі та неохоче підкоряються необхідності довгостроково й систематично розучувати й повторювати технічні прийоми.

Це, однак, не значить, що потрібно відмовлятися від виховання працьовитості, завзятості. Але в заняттях з юнаками не можна ігнорувати їхню швидку й нетривалу збудливість. Враховуючи це й плануючи тренування з юнаками, потрібно опікуватися тим, щоб вони були більш емоційно насиченими, ніж на заняттях з дорослими.

На заняттях треба прагнути досягти емоційної насиченості, насамперед, ретельною підготовкою до занять, яка повинна йти двома шляхами:

- по-перше, давати на заняттях живі, конкретні, лаконічні й діючі пояснення, тому що інакше пояснення буде сприйматися як найбільш нудна частина уроку;
- по-друге, використовувати зразковий показ.

Головне ж полягає в тому, що потрібно як найчастіше застосовувати вправи, які в учнів піднімають інтерес до занять. Прекрасним засобом для цього служать вправи й ігри змагального характеру, із широким використанням спеціальних підвідних вправ, що застосовуються легкоатлетами, лижниками, баскетболістами тощо.

Необхідно також урахувати, що кожний новачок прагне швидше стати боксером. Тому із самого початку навчання необхідно давати учням рукавички й пропонувати один-два раунди умовного бою (звичайно, з суворо обмеженими технічними засобами, невеликим фізіологічним навантаженням). Для цього слід підбирати партнерів рівних за вагою, віком і фізичною підготовленістю.

Тривала емоційна насиченість занять досягається насамперед тим, що в кожному з них учні пізнають що-небудь нове, цікаве для них. Для цього учням не слід довго затримувати увагу на розучуванні одного й того самого прийому. Навіть якщо вони не засвоїли його ще в достатній мері, тимчасово потрібно відійти від цього прийому й почати розучувати новий рух. Потім знову повернутися до першого прийому й довести його засвоєння до кінця.

Часта зміна вихованцями прийомів і вправ на заняттях, вправ в одному й тому самому тренуванні служать одним з основних засобів підвищення емоційності навчально-тренувальних занять.



*5. Психологічні й анатомо-фізіологічні особливості юнацького віку обумовлюють деякі зміни в змісті й вивченні програмного матеріалу.*

Зміни ці відбиваються як у викладанні теорії, так і у виробленні рухових навичок.

Враховуючи нестійкість уваги в юнаків, слід гранично скоротити теоретичну частину занять. Теоретичні бесіди можна проводити на кожному занятті, але вони повинні займати не більш 5-15 хв. Теми для таких бесід та їх розкриття потрібно прагнути робити гранично конкретними. Це, однак, не означає, що в теоретичних заняттях можна пропускати те або інше питання.

Велике місце в заняттях з юнаками повинен займати показ. Показувати кожний новий прийом потрібно не менше 3-4 разів, причому кожний – у різних позиціях, так, щоб учні бачили рух і попереду, і збоку, і позаду. Показ потрібно супроводжувати короткими поясненнями, у яких звертається увага юнаків на основне, головне. Наприклад, пояснюючи удар знизу лівої, слід звернути увагу на ривок лівим стегном, на правильний рух кулака, ліктя, на положення правої руки.

Тільки після того, як прийом буде продемонстровано кілька разів і засвоєно учнями, слід перейти до практичного його вивчення. Навчання новачків-юнаків слід починати з відносно швидкого ознайомлення з усіма основними ударами й захистами від них. Це розширює спортивний кругозір боксерів, дає їм першу уяву про тактику боксу. Крім того, швидке знайомство з усіма ударами дозволяє вчителю побачити, яка манера бою може виявитися найбільш властивою в майбутньому тому або іншому боксерові, дозволяє йому краще побачити й розпізнати індивідуальні можливості учнів.

Після попереднього ознайомлення юнаків з основними ударами слід перейти до детального й ретельного навчання спортсменів прямим ударам, потім – удару знизу лівою й, нарешті, бокового лівою. Тут слід особливо зупинитися на двох моментах:

1) на противагу загальноприйнятому порядку навчання після прямих ударів юних боксерів слід навчати ударам знизу й тільки потім – боковим. Бокові удари (з розмаху) найбільш природні для людини. Але правильний боковий удар боксера значно відрізняється від удару з розмаху положенням кулака, більш суворим колоподібним рухом. Якщо боксер буде розучувати бокові удари на самому початку своїх занять, він неминуче стане наносити їх за формою, близькою до природнього руху, а виходить неправильно, з помилками. Навчати боковим ударам необхідно після того, як боксери вже опанують два інші удари й у них уже до цього часу виробиться певна координація рухів. У результаті боксери уникнуть значної частини помилок, можливих при іншому порядку навчання.

Існує думка, що, захопившись боковими ударами, які будь-якому новачкові даються легше інших, боксер мимоволі викидає зі свого арсеналу удари знизу й прямі – найбільш незвичні, специфічні й ті, які складніше запам'ятовуються. А тим часом, основою бою, особливо в юнацькому боксі, повинен стати бій на далекій дистанції, тому що в ньому боксерові легше стежити за ударом супротивника;

2) на початковій стадії навчання слід утримуватися від ударів правою рукою. Права рука в основному повинна виконувати в цій стадії захисні функції. Це необхідно тому, що юні боксери, захоплюючись ударами, найчастіше забувають про захист, у той час як вони, в першу чергу, повинні навчитися чітко й оццадливо захищатися.

Із усіх видів захисних рухів необхідно особливу увагу приділяти тим, які сприяють виробленню як загальної, так і специфічної координації — ниркам, відходам. Значно менше місця повинні займати захисти рухами рук і ніг. Тут потрібно виходити з того, що лише нирки й відходи дозволяють боксерові не тільки не переривати напад, але й дають йому найбільш зручну позицію для відповідного

удару. Крім того, для застосування цих видів захисту, боксерові знадобиться розвинути техніку пересування. Орієнтація на ці види захисту стимулює бажання боксера швидко й точно пересуватися по рингу. Зловживання ж захистами й відходами назад не тільки змушують боксера втрачати темп, але він найчастіше й попросту припиняє контратаку. У підсумку такої системи навчання техніці боксери, що опанували в першу чергу нирки й відходи, будуть більш активними й результативними в нападі.

**Висновки.** Бокс є одним з найбільш технічно складних видів спорту. Він здійснює комплексний вплив на всі фізіологічні системи організму, впливає на зміну мотивації залежно від тривалості занять і на формування навичок керування психоемоційним станом.

Акцентований розвиток фізичних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників з переважним використанням спеціальних засобів боксу слід розглядати як один з шляхів підвищення ефективності системи шкільної освіти.

### **Список використаної літератури**

1. Вакуленко Д.В., Чередніченко С.В., Скрипка І.М. Одноборства у фізичному вихованні учнів молодших класів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XXII Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. Т.1. С.183 –187.

2. Іваній І.В., Шу Іфу Різновиди східних одноборств та історія їх розвитку. *Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту різних груп населення: матеріали XXII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених* / відп. ред. Я.М. Копитіна: наук. ред. О.А. Томенко. Суми: Сум ДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. С. 56.

3. Романенко М. І. Бокс. Київ: «Вища школа», 2014. 269 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. Київ. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. С. 264 – 310.

5. Тімченко Костянтин, Ворона Віта. Особливості навчально-тренувального процесу юних боксерів. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту* : матеріали І всеукраїнської науково-практичної конференції / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 170–174.

**Жужгіна А. В. Дубинська О. Я.**

## **МЕТОДИКИ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ НА ОСНОВІ ПЕРЕВАЖНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ БІАТЛОНУ ДЛЯ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

У статті наведено зміст методики занять на основі переважного застосування засобів біатлону для підвищення фізичної підготовленості та фізичного стану дівчат старшого шкільного віку. У методику було включено комплекс швидко-силових вправ, який застосовувався методом колового тренування та інтервальним методом. Запропонована нами методика секційних занять з біатлону для дівчат старшого шкільного віку була розроблена на один навчальний рік та була адаптована до умов школи, включала в себе оцінку вихідного рівня фізичної підготовленості та психічного стану школярів.

**Постановка проблеми.** Найголовнішим потенціалом безпеки держави та її економічного відновлення і розвитку є рівень фізичного та психічного здоров'я населення, що впливає на демографію та добробут населення, її соціально-економічне становище. Останні роки в Україні склалася катастрофічна ситуація зі станом здоров'я різних груп населення, особливо це стосується дітей шкільного віку. Останні дослідження проведені науковцями показали, що близько 90 % дітей шкільного віку мають відхилення першу чергу у психічному здоров'ї, крім того велика кількість учнів мають низький рівень рухової активності і як наслідок мають хронічні захворювання серцево-судинної, дихальної системи, розлади сну та підвищену тривожність. Це зумовлено як низькою ефективністю уроків фізичної культури, так і впровадженням дистанційної форми навчання у деяких регіонах нашої країни, так і відсутністю якісно організованої позашкільної роботи й дуже низькою мотивацією дітей до самостійних занять фізичною культурою [4].

У профільній літературі, що нами вивчено в рамках проведення досліджень, сучасні шляхи та методи вдосконалення процесу фізичної підготовленості дітей різних вікових груп. Так, у наукових дослідженнях Г. В. Безверхньої, М. І. Маєвської (2010), О. Жданова, Ю. Шевців (2015), Г. Ю. Куртової (2015) висвітлені питання пов'язані з аналізом мотиваційних пріоритетів учнівської молоді, підвищенню рейтингу фізичної культури в суспільстві та причин зниження рухової активності та методів підвищення інтересу до активних спортом у дітей шкільного віку; праці О.Я. Дубинської (2023) присвячені пошуку сучасних технологій для підвищення мотивації до оздоровчо-рекреаційної руховою активністю школярів різного віку. Розробці та впровадженню фітнес-технології у фізичне виховання підлітків з метою покращення фізичної підготовленості та збільшення їх рухової активності присвячені дослідження О.Я. Кібальник (2011); проаналізовано міжнародний досвід участі у проектних організаціях та програмах активності різних груп населення стосовно впровадження здоров'я-збережувальних технологій і рухової активності висвітлено у роботі О. А. Томенка (2012).

Крім того, бентежить той факт, що в погоні за кращим майбутнім батьки прагнуть надати більш високим рівень освіти своїм дітям та надають перевагу тим освітнім закладам, які поглиблено вивчають певні дисципліни. В той же час, реально спостерігається той факт, що в гімназіях спеціалізованих школах з поглибленим вивчення предметів, ліцеях процес організації навчального процесу, особливо з фізичної культури, за часту, знаходиться на низькому рівні, що не сприяє покращенню здоров'я учнівської молоді [5].

Дані суперечності зумовлюють вибір теми наукового дослідження, яка пов'язана з необхідністю вирішення проблеми, що має істотне практичне значення для вдосконалення системи фізичного виховання школярів за рахунок впровадження секційних занять з біатлону у фізичне виховання дівчат старшого шкільного віку з метою покращення фізичної підготовленості та поліпшення їх ментального здоров'я.

**Мета дослідження** – обґрунтувати зміст методики занять з біатлону для дівчат старшого шкільного віку в умовах шкільної секції для корекції фізичної підготовленості та покращення показників психічного стану.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, методи психодіагностики, педагогічний експеримент, метод контролю фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Серед причин демографічної кризи в Україні не останнє місце займає висока захворюваність та різке погіршення фізичного здоров'я дітей шкільного віку. За даними низки досліджень, близько 75% дітей дошкільного віку нашої країни мають серйозні відхилення рівня здоров'я. Здорові діти серед школярів молодших класів становлять 10-12%, серед старших – всього 5%. Більш ніж 50% дітей різного віку діагностуються хронічні захворювання.

Сьогоднішні діти мають гірші показники, ніж їхні однолітки 10 років тому. Близько 40% дітей страждають на хронічні захворювання. Різко прогресують хвороби серцево-судинної та кістково-м'язової систем, які багато в чому обумовлені недостатньою руховою активністю. Причому, за період навчання у школі показники фізичного здоров'я учнів у середньому погіршуються.

Покращення положення шляхом збільшення числа секцій з різних видів спорту в школі, а також збільшення кількості дитячо-юнацьких спортивних шкіл, необхідність росту асигнувань на розвиток фізичної культури і спорту з міського та державного бюджету не може бути успішним без наукового аналізу проблем низької ефективності системи фізичного виховання.

Аналіз існуючих підходів до організації занять фізичним вихованням школярів, та проблеми фізичного виховання, про які постійно говорять у навчально-методичній літературі останніх років, показали, що найбільш істотною причиною низького рівня організації фізичного виховання у школах є не лише мале число уроків фізичної культури та незадовільний стан матеріальної бази, але й, що особливо важливо, не реалізується одна з основних функцій управління - забезпечення інформацією про кінцевий результат діяльності дитини. Готовність школярів до занять фізичною культурою за часту визначається за результати рухових тестів без урахування функціональних можливостей організму [6].

На думку Т. Ю. Круцевич [6] діюча з фізичної культури програма реалізує свій потенціал лише на 40%. Отже оптимізація стану здоров'я учнів та цілеспрямоване вдосконалення фізичної підготовленості школярів залежить у першу чергу від кваліфікаційного рівня та підготовленості вчителя з фізичної культури. Вчені та практичні фахівці галузі зазначають, що різноманітність засобів фізичної культури може здійснюватися за рахунок включення до програми оздоровчого фітнесу, волейболу, однокористувачів та інших нестандартних, але популярних видів рухової активності. Це сприятиме підвищенню мотивації до уроків та вирішенню освітніх та оздоровчих завдань.

Досягнення високого рівня фізичної підготовленості можливе шляхом багаторічного планомірного процесу, побудованого на ефективній та наступній методиці тренування. Обмежена кількість методичних рекомендацій, розроблених на сучасній теоретичній основі, збільшує розрив між теорією і практикою підготовки юних біатлоністів, помітно знижуючи її ефективність. Таким чином, склалася проблемна ситуація між сучасним високим рівнем вимог змагальної діяльності та відсутністю науково обґрунтованої системи фізичної підготовки юних біатлоністів. Вимагають докладного вивчення питання щодо планування тренувальних занять, спрямованих на розвиток різних сторін підготовленості дівчат старшого шкільного віку. Однією з найголовніших фізичних якостей для біатлоністів є швидкісно-силові здібності. Для подолання підйомів велике значення мають розвиток швидкісно-силових якостей, особливо у складних погодних умовах: снігопаду, низька температура повітря, снігопад, за сильний вітер, які погіршують працездатність та ковзання спортсмена.

На думку В. Бурли [2], обсяг навантаження у розвиток швидкісно-силових здібностей школярів, що займаються біатлоном має становити 20-25% від загального обсягу фізичної підготовки.

Швидко-силова підготовка є важливим фактором у підготовці біатлоністів, виходячи з цього, питання прискореного розвитку швидкісно-силових якостей склали основу нашого дослідження, до якого входило: добір засобів, розробка змісту занять, та експериментальна перевірка ефективності запропонованої методики секційних занять з біатлону дівчат 15-16 років. З метою підвищення рівня фізичної підготовленості та покращення психічного стану, посилення до занять фізичною культурою і спортом дівчат старшого шкільного віку нами було розроблено

тренувальний мікроцикл, у якому основний акцент робився на розвиток провідних фізичних якостей, а саме спеціальну швидкісно-силову підготовку.

Запропонована нами методика секційних занять з біатлону для дівчат старшого шкільного віку була розроблена на один навчальний рік та була адаптована до умов школи, включала в себе оцінку вихідного рівня фізичної підготовленості та психічного стану школярів. Під час планування занять по авторській методиці нами враховувалися принципи спортивного тренування [1], а річний план поділявся на чотири етапи (табл. 1).

Таблиця 1

**Зміст тижневого мікроциклу за розробленою методикою секційних занять з біатлону для дівчат старшого шкільного віку**

Дні тижня	Зміст секційних занять		
	Підготовча	Основна Техніко-тактичний блок	Основна Допоміжний блок
понеділок	Крос 1.0 км. У повільно темпі. Імітаційні вправи, загальна фізична підготовка	Комплексне тренування: 3х1,5 км. ЗРП, імітаційні вправи без палиць, комплекс вправ загальної швидкісно-силової підготовки за методом кругового тренування 1 хвилина виконання – 30 секунд відпочинку: комплекс 1 (виконується 5 кіл).	Біг на лижоролерах – 3 км. Біг на короткі відстані: човниковий біг. Стрибкові вправи: 1) 3 місця; 2) 5-кратні стрибки з місця; 3) 10-кратні стрибки з місця. Спеціальні бігові вправи.
середа	Крос 1.0 км. У повільно темпі. Імітаційні вправи, загальна фізична підготовка	Комплексне тренування: 3х1,5 км. Комплекс вправ спеціальної швидкісно-силової підготовки: 1) Пересування на лижах без допомоги рук 100 метрів на підйом – 4 серій; 2) Пересування на лижах за допомогою одних рук 100 метрів на підйом – 4 серій;	Вправи з гумовими амортизаторами змінним методом ЗФП без обтяження додатковими предметами коловим методом. Стретчінг.
п'ятниця	Крос 1.0 км. У повільно темпі. Імітаційні вправи, загальна фізична підготовка	Біг на лижах - 5 км. ЗРП, імітаційні вправи без палиць, комплекс вправ загальної швидкісно-силової підготовки інтервальним методом тренування: Комплекс виконується 5 кіл.	Комплекс вправ спеціальної швидкісно-силової підготовки: 1) Стрибкова імітація з лижними ціпками 5х100 м на підйом; 2) Біг у гору 300 метрів – 5 серій. Стретчінг.

Найважливіша складова фізичного виховання школярів є розподіл у річному циклі засобів та методів навчання на різних етапах підготовки.

При побудові річного циклу тренувань нами застосовувався «послідовний» метод побудови навчально-тренувального заняття, який передбачав послідовне залучення в тренувальні заняття засобів з поступовим підвищенням навантаження. Відмінність запропонованого річного циклу полягала у тому, що на кожному з етапів підготовки вирішувалися свої завдання, адаптація до навантажень, розвиток фізичних якостей, навчання техніці, удосконалення психічних якостей тощо. Кожен з етапів річного циклу підготовки був направлений на вирішення певних задач.

У змісті річного циклу навчально-тренувальних занять з біатлону на кожному з етапів було запропоновано нами планування головних завдань відповідно до кожного з етапів тренувань, розроблені методичні рекомендації до вибору засобів і методів удосконалення фізичної підготовленості та покращення їх розвитку спортивної

майстерності.

Нами було складено авторську методичку підвищення фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку в умовах шкільної секції, яка передбачала заняття обсягом 6 годин на тиждень. У методичку було включено комплекс швидкісно-силових вправ, який застосовувався методом кругового тренування та інтервальним методом.

Комплекс швидкісно-силових вправ: 1) Стрибок у глибину на дві ноги з наступним максимальним відштовхуванням та стрибком вгору; 2) Згинання-розгинання рук в упорі лежачи з подальшим відштовхуванням руками; 3) метання набивного м'яча (3 кг) двома руками через голову з наступним стартовим прискоренням; 4) Прискорення вперед із опором (гумовий амортизатор прив'язаний до шведської стінки). Першорядне значення при розробці тижневого мікроциклу займає бігова підготовка, потім йде швидкісно-силова підготовка, що є базою для розвитку спеціальної підготовленості біатлоністів.

Спеціальна технічна підготовка – процес навчання спортсмена основ техніки рухових дій та вдосконалення обраних форм спортивної техніки, і навіть розвитку необхідних цього рухових здібностей [3].

Технічна лижна підготовка – це процес цілеспрямованого вивчення та вдосконалення техніки способів пересування на лижах. Опанування сучасною технікою з урахуванням індивідуальних особливостей та фізичної підготовленості дозволяє досягти високих результатів у вибраному вигляді лижний спорт.

У плані технічної підготовки, особливо на етапі початкової підготовки, необхідно враховувати, що окремі елементи техніки пересування на лижах не завжди доступні спортсмену через недостатній рівень розвитку будь-яких фізичних якостей (рівноваги, сили окремих груп м'язів).

У такому разі школярі спочатку опановують дещо спрощеним варіантом способу пересування. Однак при цьому дуже важливо, щоб не спотворювалася основа способу для того, щоб при підвищенні рівня розвитку необхідних якостей можна було освоїти та інші елементи без переучування всього способу пересування.

Розрізняють загальну та спеціальну технічну підготовку. У ході загальної технічної підготовки спортсмени повинні освоїти вміння та навички, необхідні в житті та спортивній діяльності, отримують та поглиблюють теоретичні знання у галузі основ техніки фізичних вправ.

Цей вид підготовки спрямований насамперед на оволодіння такими вміннями, навичками та знаннями, які сприятимуть вивченню техніки способів пересування на лижах. Усе це є основою спеціальної технічної підготовки. Чим

більше у школярів, що займаються біатлоном запасу рухових навичок, тим швидше і міцніше вони опановують сучасну техніку пересування на лижах у різних її варіантах.

Це досягається застосуванням широкого кола найрізноманітніших вправ загальнорозвиваючого характеру та спеціально підготовчих вправ, спрямованих вивчення елементів техніки способів пересування на лижах. Поряд з іншими вправами, що розвивають координацію рухів, особливу увагу слід звернути на вправи, які виховують почуття рівноваги, а також на вправи, що цілеспрямовано впливають на вестибулярний апарат. Це багато в чому сприяє навчанню та подальшому вдосконаленню техніки способів пересування на лижах.

При плануванні тренувального процесу на тренувальний рік, при складанні планів-графіків та робочих тренувальних планів, вчителю рекомендується керуватися зразковим тематичним планом з технічної підготовки.

**Перспектива подальших досліджень** полягає у визначенні впливу авторської методички на показники фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку та дослідженню у зміні психічного стану.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури показав, що у дівчат старшого шкільного віку простежується тенденція до зміни мотиваційних пріоритетів, знецінення ролі фізичною культурою і спортом у життєдіяльності, що призводить до зменшення фізичної активності й погіршення стану здоров'я учнівської молоді.

Нами було розроблено структуру та зміст методики секційних занять на основі переважного застосування засобів біатлону для дівчат старшого шкільного віку для підвищення фізичної підготовленості та психічного стану, яка передбачала заняття обсягом шість годин на тиждень. У методику було включено комплекс швидкісно-силових вправ, який застосовувався методом колового тренування та інтервальним методом.

#### **Список використаної літератури**

1. Асаулюк І.О., Буй І.В. Характеристика фізичної підготовленості біатлоністів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2021. № 4(134). С. 9–12.
2. Бурла А.О. Особливості розвитку швидкісних та силових якостей у юних біатлоністів 14–15 років у підготовчому періоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 2. С. 38–41.
3. Ворона В.В. Методика підготовки біатлоністів юного віку в підготовчому періоді. *Олімпійський та параолімпійський спорт*. Вип. 2. 2023. С. 5-9.
4. Dubynska O.Y. The program of sectional classes for high school girls based on mental fitness. Promising areas for the development of physical culture, sports, fitness and recreation : Scientific monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2023. 428 p.
5. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. Київ : Олімп. л-ра, 2010. 258 с.
6. Куртова, Г. Ю., Моніторинг стану здоров'я школярів 14-15 років в умовах навчально-педагогічного процесу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2015, 129 (3): 191-194.
7. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. Київ. 2013. 136 с.

**Іваній І. В., Кривохижа М. І.**

### **СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У СВІТІ СУЧАСНИХ КОНЦЕПТУАЛЬНИХ ПІДХОДІВ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті розглянуто таке поняття, як фізичне виховання для школярів, що виступає у якості незамінного та важливого пункту для раціонального розвитку розуму та тіла. Розкрито сучасний стан та перспективи вдосконалення фізичного виховання школярів у світі сучасних концептуальних підходів. Окреслено проблему збереження здоров'я учнівської молоді в сучасних умовах. Розглянуто особливості використання інноваційних технологій як інструменту вдосконалення фізичного виховання школярів та визначено роль інтегрованих уроків у покращенні стану фізичного виховання школярів.*

**Постановка проблеми.** Актуальність даної теми пов'язана в першу чергу з тим, що обговорення фізичного стану організму нещодавно перейшло в бік визнання його як особистого атрибута, а не абстрактного соціального явища. Фізичне виховання охоплює механізми та результати вдосконалення розумового розвитку,

когнітивних здібностей, емоційного благополуччя, соціальної поведінки, а також моральних і духовних аспектів. Для ефективного покращення та зміцнення здоров'я дітей необхідний комплексний підхід, з вирішенням освітніх, медичних та соціальних проблем із урахуванням унікальних індивідуальних особливостей дітей на різних етапах розвитку.

Сучасна концептуальна основа фізичного виховання в школах спрямована на розвиток рухових навичок індивіда, що дозволяє їм досягати бажаних результатів у таких видах діяльності, як біг, стрибки та метання. Проте самі по собі ці показники не відображають особистість учня, його інтереси, потреби та прагнення. Фізичне виховання має враховувати і внутрішній психофізичний стан дитини, оскільки показники сили, витривалості, спритності – це лише зовнішні аспекти, які не завжди відображають її загальне самопочуття.

Важливість фізичного виховання полягає не тільки в тому, що учні знають про важливість фізичних вправ і елементарної гігієни, а й в тому, наскільки регулярно і ефективно вони їх виконують у повсякденному житті, вважають такі відомі дослідники, як Т.Ю. Круцевич, О.Д. Дубогай, Є. Вільчковський, О.М. Ващенко, Л.П. Сергієнко та ін. Основу фізичного виховання для школярів повинні складати знання та вміння з основних складових здорового способу життя, зокрема прийомів загартовування, користі фізичних вправ, рухливих ігор для зміцнення здоров'я, фізичного росту та розвитку організму. Тому вчителі фізичної культури повинні займатися профілактичною та оздоровчою діяльністю, починаючи з учнів молодшого шкільного віку, де проходить формування всієї життєвої діяльності учня, що впливає на його майбутню успішність і, власне, дотримання здорового способу життя [1; 2; 3].

Крім того, дедалі більше у сучасному світі значна увага приділяється впровадженню інноваційних технологій у фізичне виховання. Використання різноманітних пристроїв та програмного забезпечення може покращити ефективність фізичної підготовки, зробити її більш цікавою та залучити до неї більшу кількість учнів. Застосування віртуальної реальності, ігор з руховою активністю та інші технології можуть підвищити зацікавленість дітей у фізичному вихованні та зробити його більш ефективним.

**Мета дослідження:** полягає у вивченні стану та перспектив вдосконалення фізичного виховання школярів у світі сучасних концептуальних підходів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз розвитку сучасної системи шкільної освіти в Україні показує, що не зважаючи на численні інновації в освіті та вихованні, розвиток фізичного виховання в сучасній шкільній системі України є недостатнім. У загальноосвітніх школах пріоритет віддається предметам, які стимулюють виключно розумову діяльність, мало зважаючи на погіршення фізичного розвитку та здоров'я дітей. Наразі шкільне фізичне виховання орієнтоване на нормативний підхід, що не враховує формування всебічно розвиненої особистості та сприяє подальшому погіршенню здоров'я школярів.

Експерти виступають за комплексну реструктуризацію фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах з акцентом на вдосконалення змісту його основних компонентів (теоретичного, практичного та педагогічного контролю), інтеграцію інноваційних підходів та врахування психофізіологічних закономірностей розвитку дитини. Крім того, фізичне виховання має бути спрямоване на задоволення потреби в конкретних видах фізичних вправ при забезпеченні оптимального рівня рухової активності.

Хоча теоретичні знання про здоровий спосіб життя та користь фізичних вправ мають вирішальне значення для фізичного виховання, сучасні підходи часто не враховують особливості розвитку та інтереси дітей молодшого шкільного віку. Таким чином, необхідним є пошук методів передачі теоретичних знань, які суттєво впливають на залучення дітей до занять фізичною культурою [4].



Теоретична підготовка в галузі фізичної культури і спорту покликана виконувати роль найважливішого чинника, що забезпечує повноцінне життя, досить повне розкриття найрізноманітніших задатків і здібностей, досягнення майстерності в будь-якому виді професійної діяльності. Така роль, безсумнівно, зводить ці знання в ранг однієї з фундаментальних основ загальної середньої освіти.

Останніми роками значна увага приділяється вдосконаленню теоретичної підготовки студентів, зокрема в галузі фізичного виховання. Робота Н. В. Москаленко є яскравим прикладом зусиль, спрямованих на підвищення ефективності формування знань в учнів початкових класів. Ця робота підкреслює важливість інтеграції теоретичних знань з руховою діяльністю на уроках фізичної культури та створення міжпредметних зв'язків. Розроблено інноваційну програму сприяння творчому розвитку учнів, яка передбачала тісну співпрацю між сім'єю та школою для забезпечення ефективності процесу фізичного виховання.

Виявлено, що нетрадиційні форми занять є більш привабливими для учнів, особливо для учнів початкової та середньої школи, які можуть втомитися від одноманітності та пасивності. Фізична активність здатна викликати стан «м'язової радості» в системах організму, а нетрадиційні форми занять включають інтерактивні, інтегровані, теоретичні, практичні, змагальні, рольові та святкові уроки. Інноваційна фізкультурно-оздоровча діяльність у школах має охоплювати всі категорії учнів з урахуванням їхньої фізичної підготовленості та стану здоров'я. Метою такої діяльності має бути розвиток здоров'язбережувальної компетентності учнів, при цьому традиційні форми роботи мають використовуватися як на уроках, так і в позаурочний час.

Сучасні дослідження пропонують методи формування знань, які зосереджені на допомозі студентам розвивати особисті практики фізичної культури. Передача інформації може відбуватися через різні форми, такі як бесіди на уроках фізичної культури, домашні завдання, міжпредметні зв'язки, робочі зошити та факультативні заняття. Дослідження показали, що ці методи позитивно впливають на освітній процес у школах.

На думку О. А. Томенко [7], існує потреба в удосконаленні процесу фізичного виховання шляхом впровадження нових форм і засобів фізичного виховання з одночасним поглибленням теоретичних знань. Автор припускає, що олімпійська освіта може бути ефективним інструментом сприяння гармонійному розвитку дітей та молоді шляхом залучення їх до цілеспрямованих занять фізичними вправами.

У роботі І. В. Хрипко розглядається вплив традиційних та інноваційних засобів рухової активності на розвиток фізичних здібностей, когнітивної та мотиваційної сфери дітей молодшого шкільного віку. Ефективність інноваційних програм з фізичного виховання оцінюється на основі вибору вчителем оптимального варіанту для конкретної групи дітей та матеріально-технічної бази школи.

У 2015 році Л. І. Кузнецова дослідила фізичний стан дітей з порушеннями розумового розвитку та запропонувала використовувати рухливі ігри як основний засіб адаптивного фізичного виховання. Авторка систематизувала рухливі ігри за тематичними завданнями та психоемоційним впливом: «природа», «спорт», «гарний настрій», «розумна гра».

Використання новітніх технологій у навчально-виховному процесі школярів також є актуальним завданням сучасного фізичного виховання. Л. С. Михно пропонує включати елементи йога-аеробіки в різні форми уроків фізичної культури для молодших школярів, що покращує їх психічну, фізичну та соціальну складові здоров'я.

О. М. Почтар [5] присвячена розробці методики формування основ здоров'я дівчат молодшого шкільного віку засобами позакласних занять художньою гімнастикою. Біомеханічні характеристики координаційних здібностей школярів

використовуються поряд з іншими показниками для обґрунтування раціональності побудови методики формування основ здоров'я.

Тим часом С. В. Власова пропонує впроваджувати катання на роликів ковзанах як інноваційний вид рухової активності в систему фізичного виховання. Автором обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено ефективність занять з пріоритетним використанням елементів катання на роликів ковзанах у позаурочний час на фізичний стан учнів 5-6 класів.

Крім того, Ж. Е. Фірілова та О. Г. Сайкіна пропонують використовувати оздоровчо-розвивальну програму «SA-FI-DANCE» для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Ця програма спрямована на сприяння всебічному та гармонійному розвитку.

Для мотивації дітей до систематичних занять фізичними вправами науковці рекомендують вчителям використовувати нетрадиційний зміст на уроках фізичної культури, враховуючи вподобання учнів у виборі видів рухової активності. У систему фізичного виховання впроваджуються нетрадиційні види рухової активності, такі як спортивні танці, фітнес, фізичне виховання з елементами українських традицій тощо. Однак, незважаючи на наявність досліджень щодо новітніх та високоефективних фізкультурно-спортивних технологій, таких як степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, пілатес, йога-аеробіка, аквааеробіка, вони все ще недостатньо використовуються в роботі з дітьми та підлітками в системі шкільного фізичного виховання в Україні.

Численні автори вказують на те, що традиційна методика організації фізичного виховання студентів не досягає своєї основної мети – всебічного розвитку особистості. Це підкреслює важливість створення та впровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання студентів. У сучасній науково-методичній літературі поняття «освітня технологія», «педагогічна технологія», «технологія навчання», «технологічний підхід» зустрічається досить часто. Їх використовують для опису різних авторських методик, нетрадиційних педагогічних систем і підходів до організації навчального процесу.

На думку багатьох авторів, поняття інноваційної освітньої технології означає свідомий і системний підхід, який широко застосовується в педагогічній практиці для розробки ієрархії освітніх цілей і завдань. Він спрямований на визначення раціональних методів досягнення цих цілей, які проявляються у вигляді конкретних результатів навчання.

Інноваційні технології покликані перевести нові ідеї в набір рекомендацій, стандартів, інструментів і прийомів, які сприяють їх ефективності та впровадженню на практиці в конкретному історичному контексті. Вони спрямовані на операціоналізацію різних форм педагогічних інновацій, які кидають виклик традиційним підходам до викладання і навчання.

Інноваційні педагогічні технології є цілеспрямованими, дають позитивні результати завдяки співпраці вчителів та учнів і спрямовані на впровадження нових ідей у зміст, методи, форми та засоби освітньої практики.

Фахівці зазначають, що [6], окрім вищезгаданих особливостей інноваційних освітніх технологій, вони також мають низку переваг над традиційними методами навчання. Однією з важливих переваг є їхня здатність сприяти активному та інтерактивному навчанню, що заохочує студентів до більшої залученості та зацікавленості в навчальному процесі. Іншою перевагою є їхня гнучкість і пристосованість до різних стилів навчання та індивідуальних потреб, що дозволяє здійснювати персоналізоване і диференційоване навчання.

Крім того, інноваційні технології часто включають мультимедійні та інтерактивні елементи, такі як відео, симуляції та гейміфікація, які можуть підвищити мотивацію студентів та покращити запам'ятовування інформації. Вони також можуть сприяти спільному навчанню, дозволяючи студентам працювати разом і

обмінюватися ідеями, що може сприяти розвитку критичного мислення, комунікації та навичок роботи в команді.

Для успішного впровадження інноваційних педагогічних технологій дуже важливо створити сприятливе середовище для спільного навчання, яке заохочує експерименти, творчість і постійне вдосконалення. Вчителі та викладачі також повинні отримати належну підготовку та підтримку, щоб ефективно інтегрувати ці технології у свою педагогічну практику та адаптуватися до мінливих потреб своїх учнів.

При реалізації технології, слід дотримуватись таких вимог:

- сприяти оптимізації навчально-виховного процесу за допомогою використання інноваційних форм, засобів і методів організації навчально-виховного процесу;

- надавати тим, хто навчається можливість побудови персональної програми навчання і розвитку, з огляду на їх фізичний стан, рівень розвитку фізичних якостей, мотивації та особисті переваги;

- виступати засобом реалізації рефлексії, спонукати студента до самостійного формування системи знань, умінь і навичок в галузі фізичної культури і спорту.

У фізичному вихованні студентів авторами розроблялися і застосовувалися технології навчання рухової діяльності, технології розвиваючого навчання, технології суб'єкт – суб'єктної взаємодії, технології індивідуального розвитку, рейтингові технології тощо.

Ігрові технології широко використовуються у практиці фізичного виховання, особливо у вигляді багатокomпонентних ігор, які враховують унікальні аспекти фізкультурної освіти. Ці ігрові технології можуть застосовуватися як в навчальній, так і в позанавчальній діяльності. В академічному середовищі ігрові технології можуть бути інтегровані в традиційну структуру занять і методичку викладання. У позакласній роботі можна використовувати нетрадиційні ігрові технології.

Однією з ключових характеристик ігрового навчання є той факт, що і діти, і дорослі беруть участь у грі так, як вони діяли б у найекстремальніших ситуаціях, випробовуючи себе на межі своїх можливостей для подолання викликів. Більше того, вони часто досягають високого рівня активності добровільно і без примусу. Висока активність та емоційна залученість, які притаманні іграм, також призводять до високого рівня відкритості серед учасників. Під час гри люди, як правило, охочіше розслабляються, відкриваються і відкидають психологічні захисні механізми.

Ця відкритість і готовність взаємодіяти з грою та викликами, які вона ставить, може допомогти пояснити, чому ігрове навчання може мати такий потужний освітній вплив. Вирішуючи ігрові завдання та з ентузіазмом ставлячись до поставлених викликів, учасники занурюються в процес і з більшою ймовірністю будуть сприйнятливими до освітніх повідомлень або цілей, закладених у грі. Дійсно, висока продуктивність освітнього впливу, що спостерігається в ігрових сценаріях навчання, може частково пояснюватися такою відкритістю та інвестиціями з боку учасників.

У контексті фізичного виховання особливо важливо використовувати особистісно-орієнтовані технології та диференційовані підходи до навчання. Ці підходи дозволяють педагогам адаптувати свої методи і засоби навчання до індивідуальних або групових особливостей своїх учнів, зосереджуючись на розвитку всієї особистості та допомагаючи учням реалізувати свої здібності та можливості. Дослідження показали, що використання особистісно-орієнтованих технологій навчання може допомогти стимулювати саморозвиток, самоосвіту та самовдосконалення у сфері фізичного виховання. Крім того, ці технології можуть сприяти впровадженню здорового способу життя, спонукати студентів до свідомого вибору індивідуальної системи цінностей, заснованої на цьому принципі.

Ще одним важливим підходом до викладання фізичного виховання є технології суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Ці технології покликані сприяти формуванню позитивної взаємодії між викладачами та студентами, підвищенню мотивації та залученості до навчальної та позааудиторної діяльності. Створюючи атмосферу творчості, довіри та вирішення проблем, технології суб'єкт-суб'єктної взаємодії можуть допомогти учням розвинути сильне почуття активності та взяти активну роль у власному навчанні. Це може сприяти більш змістовному, цікавому та ефективному навчанню, що має довготривалі переваги для фізичного здоров'я та благополуччя учнів [38].

Чимало науковців стверджують, що неефективність фізичного виховання зумовлена застосуванням традиційних методів та засобів у змісті програми, які не стимулюють залучення студентів до занять. Для вирішення цієї проблеми дослідники пропонують інтегрувати сучасні форми фізичної активності у практику фізичного виховання. В останні роки значна кількість фахівців присвячує свої зусилля цьому напрямку, прагнучи впроваджувати інноваційні підходи до фізичного виховання.

Впровадження сучасних видів фізичної активності, таких як фітнес-програми, танцювальні вправи та спортивні ігри, виявилось корисним для підвищення мотивації студентів та загальної успішності у фізичному вихованні. Ці інноваційні методики не лише роблять фізичне виховання більш привабливим для студентів, але й покращують якість навчального процесу. Крім того, вони створюють можливості для розвитку когнітивних, соціальних та емоційних навичок учнів.

Різні дослідження продемонстрували ефективність цих інноваційних підходів до фізичного виховання. Одне дослідження показало, що танцювальні вправи підвищують інтерес студентів до занять з фізичного виховання та сприяють покращенню їхньої фізичної форми. Інше дослідження показало, що фітнес-програми позитивно впливають на психічне здоров'я та академічну успішність студентів. Крім того, спортивні ігри виявились ефективним засобом розвитку соціальних навичок учнів та сприяння командній роботі.

Враховуючи позитивні результати таких інноваційних підходів до фізичного виховання, багато експертів вважають, що їх інтеграція в традиційні програми фізичного виховання має бути пріоритетною. Як наслідок, зростає кількість дослідників і практиків, які прагнуть впровадити сучасні види фізичної активності в навчальний процес з фізичного виховання, тим самим підвищуючи ефективність цієї важливої галузі.

Інноваційні технології фізичного виховання наразі досліджуються та апробуються фахівцями з метою включення сучасних видів рухової активності в різні форми занять. Впровадження цих технологій має на меті підвищити інтерес студентів до занять з фізичного виховання та покращити їхнє фізичне самопочуття.

Прикладами таких технологій можуть слугувати:

- Шейпінг – оздоровча система, що є поєднанням засобів аеробіки та атлетичної гімнастики з використанням елементів комп'ютерного контролю за ефективністю занять.

- Аквааеробіка (гідроаеробіка) – енергопродуктивна, напружена система аеробних вправ, що виконуються у воді. Опір води ускладнює виконання рухів і його подолання прискорює розвиток м'язових груп. До цього ж додається позитивно-подразнюючий вплив води на більшість ділянок тіла.

- Бодіфлекс складається з дванадцяти вправ, які поєднують затримки дихання і розтяжки м'язів. Завдяки правильному диханню під час виконання вправ можна направити кисень у проблемне місце, після чого прийняти необхідну позу і затримати дихання на 8-10 секунд. В цей час відбувається інтенсивне насичення киснем тканин, завдяки чому, жир розщеплюється. Секрет бодіфлекса полягає в діафрагмальному диханні, яке допомагає використовувати додатковий об'єм легенів, що, в свою чергу,

дозволяє організму отримати додаткову кількість кисню. Дана методика має багато спільного з дихальними практиками йоги.

- Пілатес – комплекс фізичних вправ, винайдених німецькоамериканським тренером Джозесом Пілатесом, метою яких є розвиток гнучкості всіх м'язів тіла. Система являє собою поєднання йоги та ізометричних вправ. Загалом пілатес сприяє зміцненню м'язів, фіксує нормальне положення тіла (постави, внутрішніх органів), укріплює м'язи спини, преса і таза, покращує гнучкість тіла, знижує рівень стресу і поліпшує загальний стан здоров'я спортсменів. Особливо популярним пілатес є у Німеччині, Великій Британії та США, а останнім часом і в Україні.

- Фітбол-гімнастика – заняття сприяють корекції психомоторного, мовного, емоційного, загально-психічного розвитку здоров'я дітей дошкільного віку. Включає виконання вправ на великих гімнастичних м'ячах різного розміру, ваги і конфігурації. Вправи з м'ячами використовуються під час навчально-виховного процесу, на уроках фізкультури та валеохвилинках.

- Стретчинг – це вид аеробіки, який представляє собою комплекс вправ на розтягування. Для отримання оптимального результату необхідно виконувати щодня вправи на гнучкість. Заняття стимулюють кровообіг і циркуляцію лімфи; завдяки вправам, що входять до заключної частини тренування, відновлюються м'язи; вправи знімають больові відчуття, викликані стресом і напругою нервової системи.

На думку дослідників, включення нових видів рухової активності в систему фізичного виховання у вищих навчальних закладах створює у студентів мотиваційно-ціннісне ставлення до занять, що сприяє підвищенню відвідуваності та покращенню фізичного стану. Це призводить до підвищення відвідуваності занять і позитивних змін у фізичному стані тих, хто ними займається.

Однією з перспективних сучасних форм фізичного виховання студентів є спортивно-орієнтоване фізичне виховання, що базується на принципах конверсії спортивного тренування, яке сприяє формуванню особистісної фізичної культури студента. Дозволяючи учням обирати бажаний вид спорту чи фізичної активності, можна підвищити їхній інтерес до занять з фізичного виховання. Такий підхід також дозволяє впроваджувати персоналізований метод навчання, специфічний для кожного окремого студента, а також дає можливість досягти успіху в обраній сфері фізичного виховання та спорту.

Останніми роками у фізичному вихованні все більше поширюється використання комп'ютерних технологій, що дозволяє індивідуалізувати та інтенсифікувати процес фізичного виховання. Таке використання технологій дозволяє підвищити активність і мотивацію студентів до занять фізичними вправами, створюючи при цьому середовище, яке сприяє підвищенню самооцінки, самостійній роботі та комфортному навчанню. Отже, це підвищує ефективність процесу фізичного виховання студентів.

Широку популярність серед учнівської молоді отримали й такі сучасні форми організації навчальної та розважальної діяльності, як: майстеркласи, квести, інтелектуальні клуби, тренінги, челленджи, PR-кампанії; акції, проектування, відеопрезентації; флешмоби, косплеї, творчі майстерні, марафони, батл-фести, анімаційні заходи. Використання перелічених технологій для організації фізичного виховання студентів є перспективним шляхом підвищення його ефективності.

**Висновки.** Проаналізувавши зміст інноваційних педагогічних технологій, можна зробити висновок, що для вирішення проблеми підвищення ефективності фізичного виховання студентів можуть бути використані різні види технологій. Ці методи повинні ґрунтуватися на цілях, завданнях, фізичній підготовленості та мотиваційній готовності студентів.

### Список використаної літератури

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізична культура в початковій школі. Київ: Президент, 2007. 374 с.
2. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. Київ: Шкільний світ, 2005. 110 с.
3. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114.
4. Москаленко Н. В., Кожедуб Т. Г. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні: навч. посіб. Дніпропетровськ: Інновація, 2015. 108 с.
5. Почтар О. М. Формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2010. 21 с.
6. Сінгаєвський С. М. Фізичне виховання – здоров'я школярів: методологічні, змістовно-спрямувальні та управлінські основи. Кіровоград, 2006. 272 с.
7. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02. Київ, 2012. 37 с.

**Іваній І. В., Полуботько К. О.**

### ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАТИВНОЇ ТА ОЗДОРОВЧО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ РІЗНОВІКОВИХ ПЕРІОДІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті надано загальну характеристику суті оздоровчої фізичної культури, як засобу покращення стану здоров'я та працездатності людини. Охарактеризовано особливості побудови оздоровчо-рекреативної та оздоровчо-реабілітаційної фізичної культури як засобу оздоровчої спрямованості для різновікових груп населення України.*

**Постановка проблеми.** Відштовхуючись від сучасних умов розвитку нашого соціуму, можна спостерігати за різким зниженням стану здоров'я та тривалістю життя населення планети. Опираючись на дані провідних науковців у галузі фізичної культури, можемо стверджувати, що лише близько 10% сучасної молоді мають нормальний рівень розвитку фізичного стану та здоров'я. До того ж тривалість життя населення скоротилася на 7-9 років, результатом чого стало зниження виробничого потенціалу суспільства. Саме оптимальне фізичне навантаження на організм та дотримання раціонального харчування й здорового способу життя можуть стати одними з найбільш ефективних методів попередження розвитку великої кількості хвороб, а також збільшити тривалість життя людини.

Для дотримання принципу оздоровчої спрямованості, спеціалісти області фізичної культури та спорту повинні організовувати фізичне виховання так, щоб воно могло виконувати як профілактичну так і розвиваючу функції одночасно. Іншими словами, за допомогою використання фізичного виховання необхідно: розвивати та удосконалити функціональні можливості організму, підвищити рівень його працездатності до боротьби з негативними впливами, заповнити недостатню кількість рухової активності, яка супроводжує нас в умовах сучасного життя [1].

У сучасному світі з процесом розвитку еволюції почали з'являтися та розвиватися нові течії у сфері оздоровчої фізичної культури, що мають звісно оздоровчий ефект на наш організм. До них можна віднести оздоровчу аеробіку та її

різновиди: степ, слайд, джаз, аква або гідроаеробіку, танцювальну аеробіку (фанк-еробіку, сіль-джерм, хіп-хоп), велоаеробіку, аеробіку з навантаженням (невеликою штангою), акваджогінг, шейпінг, фітнес, стретчинг. Процес вибору тієї чи іншої методики занять фізичними вправами з оздоровчим направленням має співвідношення з реальними обставинами, можливостями та вимогами людини, а інколи може стати справою індивідуального смаку та інтересів.

Оздоровчий ефект від занять фізичними вправами буде спостерігатися лише у тих випадках, коли вони мають раціонально збалансований графік відповідно до спрямованості та індивідуальних можливостей людини.

Заняття фізичними вправами стимулюють активізацію та удосконалюють процес обміну речовин нашого організму, сприяють покращенню центральної нервової системи, підтримують рівень адаптації серцево-судинної, дихальної та інших систем до умов м'язової діяльності, допомагають прискорити процес входження в ритм роботи та функціонування систем кровообігу й дихання, а також допомагають скорочувати тривалість функціонального відновлення після зрушень, які викликані саме фізичним навантаженням. До оздоровчого ефекту на організм людини, який несуть у собі заняття фізичними вправами обов'язково додається тренувальний ефект, який збільшує не лише фізичну, але й розумову працездатність одночасно, які у поєднанні дозволяють розширити рівень фізичних якостей, які впливають на формування та подальше удосконалення важливих рухових умінь та навичок нашого життя.

Збільшити ефективність впливу на наш організм оздоровчих, тренувальних та лікувальних вправ можливо, якщо вони будуть правильно поєднані з загартуванням, яке представлене водними процедурами, сонячними та повітряними ваннами та масажем. Саме тому, при регулярному застосуванні фізичних вправ та доданих до них загартовуючих факторів можливо покращити життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, розвинути функції вегетативних систем, працездатність та попередити передчасне старіння [2].

**Мета дослідження:** розкриття суті засобів та форм оздоровлення населення України та особливостей використання оздоровчо-рекреативної та оздоровчо-реабілітаційної фізичної культури для різновікових груп населення України.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сутність принципу оздоровчої фізичної культури представлена у тому, що заняття фізичною культурою повинні сприяти зміцненню рівня здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я дала визначення поняттю здоров'я. «Здоров'я – це стан абсолютного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад». Можливість організму зміцнювати та зберігати свої функціональні показники на оптимальному рівні за різних умов – це найкращий критерій який демонструє рівень норми нашого здоров'я [5].

Упровадження в своє життя великої кількості рухів дозволить замінити майже усі світові ліки, проте жоден із цих засобів не в змозі замінити рухову активність людини. Еволюція розвитку якого досягло людство у ХХ столітті допомогла врятувати соціум нашої планети від великої кількості інфекційних захворювань та масового вимирання. Не слідкуючи за розвитком еволюції та подій, які відбуваються щоденно, сміло можна було сказати, що наступив «рай на Землі». Проте, на превеликий жаль процес розвитку та еволюції надав нам не лише вирішення багатьох проблем та допоміг побороти велику кількість хвороб, але й стимулював розвиток нових.

У сучасному світі технологічного прогресу ми значною мірою покладаємося на технічні пристрої для вирішення наших проблем та управління нашими справами. На жаль, ця постійна взаємодія з технікою часто відбувається за рахунок нашого здоров'я, яке поступово погіршується, а ми цього навіть не усвідомлюємо. Тому дуже

важливо вживати проактивних заходів через фізичне виховання, щоб запобігти таким проблемам зі здоров'ям.

Здоров'я має першорядне значення в нашому житті, і це усвідомлювали ще наші предки з давніх часів. Вони спостерігали позитивний вплив фізичної культури і, ймовірно, розуміли, що тривала фізична бездіяльність може зашкодити самопочуттю. Фізична культура – це система спортивних заходів, спрямованих на розвиток фізичних і духовних сил людини. Вона не тільки покращує фізичну форму, але й сприяє моральному, духовному та інтелектуальному зростанню. Оздоровча фізична культура спрямована на зміцнення всіх функцій і систем організму. Її можна поділити на лікувальну та гігієнічну фізичну культуру.

Гігієнічне фізичне виховання охоплює такі види діяльності, як ранкова гігієнічна гімнастика, підтримання чистоти з точки зору особистої гігієни, одягу та житлових приміщень, дотримання режиму дня, а також зосередження уваги на правильному харчуванні та відпочинку. Ширші категорії оздоровчого фізичного виховання включають оздоровчі та рекреаційні заходи, оздоровчі та реабілітаційні програми, спорт та реабілітацію, а також підходи, орієнтовані на гігієну.

У кожній з них є свої характерологічні особливості, а також місце та час використання. Наприклад:

1. Оздоровчо-рекреативне фізичне виховання містить в собі активне дозвілля, поновлення сил завдяки засобам проведення фізичної культури. Дефініція «рекреація» вживається на позначення відпочинку, поновлення людських сил, котрі витратилися під час якоїсь тривалої фізичної праці.

2. Оздоровчо-реабілітаційне фізичне виховання спрямоване на активне залучення фізичних вправ як засобів лікування та поновлення функціоналу організму, корекцію тих чи інших порушень, викликаних травмами, захворюванням чи перевтомою.

3. Спортивно-оздоровче фізичне виховання різниться більшою роллю в підготовчій системі спортсмена. Саме воно скероване на поновлення функціоналу організму після довгих напружених процесів змагання.

4. Гігієнічне фізичне виховання виокремлюється своїм застосуванням у межах буденного життя (прогулянки, ранкова гімнастика, фізичні вправи в режимі дня, котрі не пов'язані з великим навантаженням). Її ключовою функцією є оптимізація теперішнього фізичного стану організму в межах буденного життя та активного дозвілля.

Детальніше зупинимось на наступних двох.

Оздоровчо-рекреативна фізична культура – це відпочинок, процес відновлення сил за допомогою використання засобів фізичного виховання до яких відносяться, заняття фізичними вправами, проведення рухливих та спортивних ігор, туризм, полювання, фізкультурно-оздоровчі розваги тощо. Сам термін рекреація (від латинського *rescreatio*) означає ніщо інше, як відпочинок, відновлення сил людини, які були витрачені у процесі важкої праці, процесу тренувальних занять або ж змагань. Щоб розкрити специфіку даного терміну у сфері фізичної культури, часто застосовують визначення: «фізична рекреація» [6].

В сучасному соціумі головні функції фізичної рекреації зводяться до наступного:

- соціально-генетична (механізм процесу засвоєння соціально та історичного досвіду);
- творчо-атрибутивна (надає змогу розглядати її у процесі розвитку і удосконалення);
- системно-функціональна (яка розкриває поняття фізичної, у ролі функції конкретної соціальної системи);
- аксіологічна (ціннісно-орієнтувальна);



- комунікативна (важливий засіб, який використовується для неформального спілкування людей у соціумі) [4].

До об'єктивних критеріїв здоров'я людини також доданий і рівень працездатності як фізичної так і розумової. Високу працездатність можливо вважати показником міцного здоров'я та навпаки, низькі її значення можуть розглядатися у якості фактору ризику для здоров'я людини. Як правило високий рівень фізичної працездатності завжди пов'язаний з більшим рівнем рухової активності та меншим ризиком розвитку захворюваності.

За останні роки у більшості розвинених країнах світу широкого розвитку набула компанія «фізична культура на виробництві», її першопричиною можна назвати безперечно економічний характер. Робити грошові внесення у розвиток та зміцнення здоров'я населення виявилось набагато вигідніше ніж у лікування захворювань населення. Вже наприкінці 70-х років фахівці з ФРН встановили, що збитки народного господарства мають прямий зв'язок з різними формами непрацездатності, які щорічно складають 10% від усього валового національного продукту.

Збереження та зміцнення здоров'я працюючих підприємці і державні органи країн Заходу виокремлювали, як виробничу необхідність. У сучасному світі та на рівні сучасного розвитку тут робиться все можливе для того, щоб залучити працюючих до участі у оздоровчих заняттях фізичними вправами. Зараз фахівці даної галузі у різних країнах приділяють велику увагу саме розробці та розвитку різних форм оздоровчо-рекреаційної фізичної культури на підприємствах.

До основних видів фізичної рекреації можна віднести виробничу гімнастику, ввідну гімнастику, різновиди фізкультурних пауз (на протязі робочого дня), проведення та відвідування занять фізичними вправами у неробочий час – туризм (пішохідний, велосипедний чи водяний), різновиди пішохідних та лижних прогулянок, полювання, масові ігри, наприклад: волейбол, футбол, теніс, бадмінтон. Рекреаційні заняття повністю залежать від кількості учасників та відштовхуючись від цього можуть поділятися на індивідуальні (за програмами) та групові (за інтересами).

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура – це напрямлення у якому використовують спеціально спрямовані фізичні вправи які виступають у якості засобів лікування та відновлення організму та його функцій, що були порушені або взагалі втрачені по причині захворювань, травм, перевтоми або у зв'язку з іншими причинами. Якщо опиратися на історичні джерела то можна сказати, що застосовувати окремі форми рухів та рухових режимів з даною цілю, почали ще у давній медицині яка за роки еволюції перенесла увесь цей досвід до наших років та міцно закріпила їх у сучасній системі охорони здоров'я.

У сучасному світі оздоровчо-реабілітаційної фізичної культури значного розвитку та поступової індивідуалізації почали набувати такі методичні принципи, як принцип індивідуалізації та поступового підвищення навантаження.

Напрямок оздоровчої реабілітації можливо представити трьома формами, до яких відносяться: групи ЛФК при диспансерах та лікарнях, групи здоров'я у колективах фізичної культури на фізкультурно-спортивних базах тощо; самостійні заняття.

Специфіку роботи з групами ЛФК описано у відповідних розділах предмету «Лікувальна фізична культура». В рамках проведення занять ЛФК широкого використання набула лікувальна гімнастика, дозована ходьба, біг, прогулянки на лижах тощо. Невелика кількість рухових режимів (тонізуючі, тренувальні), організаційно-методичні форми проведення занять (урочні, індивідуальні, групові).

Заняття в групах здоров'я можуть носити, як загально оздоровчий характер для людей, які не мають серйозних відхилень за станом здоров'я так і спеціально спрямований характер який приймає до уваги саме специфіку хвороби.

До основних засобів занять відносяться легко дозуючі за навантаженням вправи основної гімнастики, плавання, легкої атлетики. Кращого тонізуючого та оздоровчого ефекту можливо досягти при комплексному використанні вправ, краще різноманітних.

Заняття повинно проводитися за спеціально розробленими програмами під керуванням методиста та чітким наглядом вчителя.

Індивідуальні заняття реабілітаційного типу також можуть мати, як загальнооздоровчий, так і спеціально-спрямований характер. Наприклад, у період функціональних порушень серцево-судинної та дихальної систем, необхідно широко застосовувати фізичні вправи саме аеробного характеру.

У процесі самостійних фізичних занять, яке не супроводжується медичним супроводом максимальна ЧСС не повинна перевищувати 130 уд./хв. для людей молодших 50 років і 120 уд./хв. людей старших 50 років [3].

Таким чином у процесі системи наукової організації праці важливу роль відіграє саме оздоровчо-реабілітаційна культура. Проведення профілактичних заходів у фізкультурно-оздоровчих центрах дозволяє позбавити стресових явищ та негативних наслідків, що розвиваються по причині фізичного та психологічного перенапруження на виробництві та сучасних умов життя. До комплексу профілактичних заходів відносяться різноманітні відновлювальні вправи, які застосовують в режимі та після робочого дня, наприклад: масаж, баня, психорегулюючі та інші оздоровлюючі засоби.

**Висновки.** Таким чином на нашу думку оздоровча фізична культура є основним засобом покращення стану здоров'я та працездатності людини. Вона сприяє активізації та удосконаленню обміну речовин та покращенню діяльності центральної нервової системи. Заняття фізичними вправами допомагають адаптувати серцево-судинну, дихальну та інші системи організму до м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також сприяють відновленню після фізичного навантаження.

#### **Список використаної літератури**

1. Ажиппо О. Ю. Вступ до вищої фізкультурної освіти: навчальний посібник / Харків: Точка, 2014. 243 с.
2. Андрущук Н. Основа здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль: Підручники і посібники. 2006. 160 с.
3. 8. Благій О. Л. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 1. С. 22–25.
4. Гурєєва А. М. Диференційований підхід у дозуванні фізичних навантажень у процесі фізичного виховання студенток різного рухового віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ: Дніпропетровський держ. ін-т фіз. культури і спорту, 2014. 21 с.
5. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання: автореферат. Київ, 2013. 20 с.
6. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ НЕДОСТАТНІМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У даній статті розглядатиметься процес організації занять з фізичного виховання студентів медичних закладів фахової передвищої освіти із недостатнім рівнем фізичної підготовленості. Ефективність фізичного виховання студентів медичних закладів з низьким рівнем фізичної підготовленості визначається за динамікою (негативною чи позитивною) показників гострої захворюваності протягом року, порівнюючи з попереднім календарним роком (підраховують індекс здоров'я, середню тривалість гострого захворювання, кількість випадків захворювань за рік), показників фізичного розвитку та його гармонійності, результатів виконання контрольних рухових тестів.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, фізична підготовленість, студенти, медичні заклади освіти, недостатній рівень фізичної підготовленості*

**Постановка проблеми.** Діяльність сучасної студентської молоді характеризується постійним ростом об'єму інформації, високою інтенсивністю процесу навчання, низьким рівнем рухової активності, що призводить до зниження показників фізичної підготовленості та погіршення здоров'я [3].

За останні 15 років у країні спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості населення. Більше половини школярів та студентів не можуть скласти нормативів державних тестів із фізичного виховання [7]. Серед чинників, що призвели до подібної ситуації є: соціальний, генетичний, екологічний фактори, шкідливі звички, недостатня рухова активність, невміння школярів та студентів дбати про своє здоров'я, недостатній професіоналізм вчителів, розбіжність програм фізичного виховання у школах та ЗВО, зменшення рухових можливостей студентів під час сесії, недостатня інтенсивність навантажень, велика чисельність студентів у навчальних групах, недостатнє матеріально-технічне забезпечення навчального процесу.

З кожним роком збільшується кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. За даними наукових досліджень кількість студентів з низьким рівнем фізичного стану за останні 10 років збільшилась у 2-3 рази та складає 24-50 % від загальної кількості відносно здорових студентів [2, 5, 8].

В програмі дисципліни „Фізичне виховання” не в повній мірі розкривається зміст та спрямованість навчально-тренувального процесу для студентів спеціальних медичних груп та тих, які мають недостатній рівень фізичної підготовленості. Рекомендації по організації та технології побудови занять для визначеної категорії носять загальний характер. В результаті виникають розходження та неоднозначність в підходах до організації та побудові практичних занять з даним контингентом [5].

Незважаючи на те, що в науково-методичній літературі є достатньо даних з питань покращення фізичної підготовленості студентів *із недостатнім рівнем фізичної підготовленості*, ефективний вибір методик, адекватний підбір засобів для розвитку фізичних якостей та раціональна організація навчального процесу студентів ще мало вивчені і потребують подальшого наукового обґрунтування. Вирішення цієї проблеми дозволить не тільки удосконалити процес фізичного виховання, а й забезпечить більш ефективну їх фізичну підготовленість. Все це зумовлює

актуальність і доцільність наукового пошуку подальшого удосконалення рухової активності студентів.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Актуальність проблеми зумовлена необхідністю підвищення рівня фізичної підготовленості майбутніх спеціалістів. Адже відомо, що міцне здоров'я і різнобічна фізична підготовка - основа будь-якої професії. Аналіз літературних джерел [1; 2; 6 та ін.] свідчить: протягом десятиріччя постерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді, що призводить до серйозних недоліків у фізичному самовдосконаленні. За даними вчених (М. Я. Віленський та ін.), рухова активність загальної кількості студентів у період навчальних занять (8 міс.) складає в середньому 8 000 – 11 000 кроків на добу, а в екзаменаційний період (2 міс.) – 3 000–4 000 кроків. Виходячи з цього, можна зробити висновок, що рівень рухової активності студентів у період навчальних занять складає 50–65%, а в період іспитів – 18–22% біологічної потреби. Взимку цей рівень зменшується на 5–15% по відношенню до літнього періоду. Оптимальний руховий режим для студентів передбачає рухову активність у чоловіків – 8 – 12 годин на тиждень, у дівчат – 6–10 годин. Цілеспрямовані заняття фізичним вправами повинні доповнюватись фізичною активністю в різноманітних умовах побутової діяльності [4].

Також в літературі не розкриті характеристики фізичної підготовленості, які визначені у відповідності до стану здоров'я.

Відсутні науково-обґрунтовані рекомендації щодо використання характеристик для індивідуалізації фізичного виховання. Це обумовлює актуальність пошуків у даному напрямку.

**Мета дослідження:** обґрунтувати комплекс організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на вдосконалення процесу фізичного виховання студентів *медичних закладів фахової передвищої освіти* з недостатнім рівнем фізичної підготовленості, що ґрунтується на поетапному формуванні диференційованого підходу використовуючи груповий метод організації студентів.

**Об'єкт дослідження:** фізична підготовка студентів *медичних закладів фахової передвищої освіти*.

**Предмет дослідження:** методика роботи зі студентами з недостатнім рівнем фізичної підготовленості на заняттях з фізичного виховання.

**Завдання дослідження:**

1. Дослідити стан вивчення проблеми фізичного виховання студентів з недостатнім рівнем фізичної підготовленості.

2. Дати загальну характеристику особливостям диференційованого підходу до студентів з недостатнім рівнем фізичної підготовленості.

3. Перевірити на практиці особливості використання диференційованого підходу під час проведення занять з фізичного виховання на покращення фізичних якостей студентів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Згідно Положенню «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України», фізична культура і спорт у закладі фахової перед вищої освіти – невід'ємна частина формування загальної професійної культури сучасного фахівця, ефективний засіб соціального становлення, всебічного і гармонійного розвитку особи, збереження і зміцнення здоров'я студентів. У XXI столітті фізична культура і спорт розглядаються як важливий засіб зміцнення здоров'я, незамінний чинник фізичного, етичного, духовного і інтелектуального розвитку особи [5; 7].

Одним з обов'язкових компонентів в управлінні фізичним станом студентів на навчальних заняттях оздоровчої спрямованості є комплексний контроль рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості з метою здійснення індивідуального підходу та ефективного оцінювання тренувальних дій [3; 8].

Фізична підготовленість це результат фізичної підготовки, досягнутий при виконанні рухових дій, необхідних для освоєння або виконання людиною професійної або спортивної діяльності. Формування в студентів позитивної мотивації до фізичної активності може служити однією з головних умов, що безпосередньо впливають на ефективність організації навчального процесу зі спортивних дисциплін в закладах освіти [4; 8].

Пристаючи до організації дослідження, ми виходили з міркувань, що для досягнення позитивного результату безпосередній вплив може справляти об'єктивна кількісна і якісна інформація про індивідуальний рівень фізичної підготовленості студентів. Раціональне використання такої інформації дозволило б викладачам підвищити зацікавленість студентів до рухової активності [6].

Основний методологічний підхід до організації дослідження базувався на доцільності використання комплексу контрольних показників, що дозволяють описати структуру фізичної підготовленості обстежуваних. Кількісна і якісна оцінки кожного з фізичних показників: сили, швидкості, витривалості, гнучкості – стало б підставою до свідомого вибору відповідних фізичних вправ і режиму їх використання [3].

Таким чином, перед нами постає завдання визначення рівня фізичної підготовленості студентів. Проведено обстеження студентів стаціонарної форми навчання 1-4 курсів, яке ґрунтувалося на перевірці антропометричних показників та рівня фізичного розвитку (ФР): довжина тіла (см), маса тіла (кг), коло грудної клітки (см), життєва ємкість легенів (мл), сила кистей рук (кг), а також тестів фізичної підготовленості (ФП).

Визначення фізичної підготовленості проводилося тестування на основі восьми тестів:

- біг на короткі дистанції (60 м) – в секундах (для оцінки швидкості і швидкості рухів);
- біг на довгій дистанції (1000 м) – у хвилинах (для оцінки витривалості) для хлопців, і 500 м для дівчат;
- підтягування на перекладині (для оцінки сили і силової витривалості м'язів плечового поясу) для хлопців;
- підтягування на низькій перекладині (для оцінки сили і силової витривалості м'язів плечового поясу) для дівчат;
- підняття тулуба за 30 с (для вимірювання силової витривалості м'язів - згиначів тулуба) для дівчат;
- стрибок у довжину з місця (для вимірювання динамічної сили м'язів нижніх кінцівок);
- нахил уперед (в см для вимірювання гнучкості).

Результати оцінювали за 5-рівневою шкалою: «високий», «вище середнього», «середній», «нижче середнього» і «низький».

Показники фізичної підготовленості студентів подано в таблиці 1

Отримані дані свідчать про недостатню ефективність діючої системи фізичного виховання студентів.

Як результат, заняття характеризуються низькою моторною щільністю і не вирішують оздоровчі завдання фізичного виховання.

Тестування фізичної підготовленості показало, що на середньому рівні знаходяться результати швидкісних здібностей, гнучкості і загальної витривалості. Низькі середньогрупові результати були показані по швидкісно-силових здібностях, м'язовій витривалості і максимальній силі кисті.

## Показники рівня фізичної підготовленості студентів

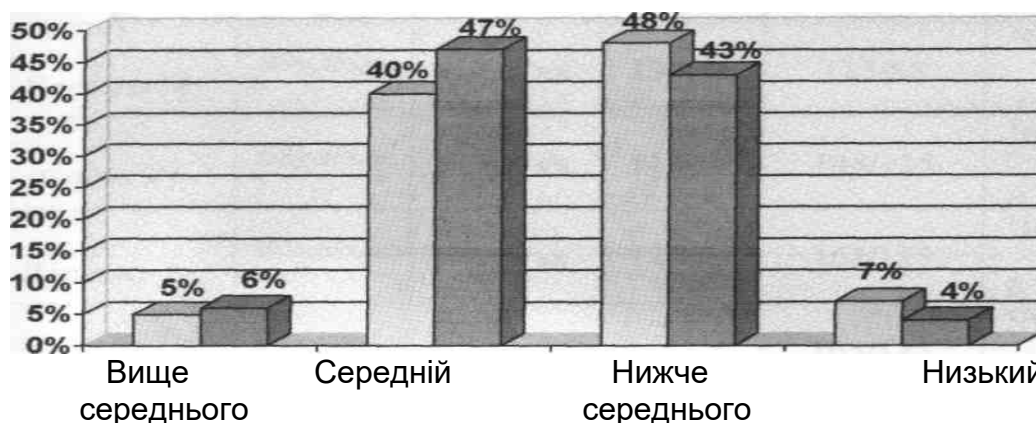
Норматив	Контрольні показники			
	хлопці		дівчата	
Біг на 60 м, с	8.3=1,28	вище за середній	10.7=0,76	середній
Біг на 1000 м, хв	3.2=1.53	вище за середній	-	
Біг на 500 м, хв	-		2,0=1.97	вище за середній
Стрибок у довжину з місця, см	241=17,7	високий	180=9,71	вище за середній
Підтягування у висі, разів	12.0=1,74	середній	-	
Підтягування на низькій щабліні разів	-		10.0=5.41	вище за середній
Згинання тулуба лежачи на спині, разів за яв	53.0=4.32	високий	42,0=6,8	середній
Нахил тулуба вперед, см	5.0 = 1.15	низький	20,0=2,43	високий

В цілому фізична підготовленість, знаходиться на рівні «нижче за середнє».

По закінченню дослідження були проведені ті самі проби, результати яких були внесені до висновків.

В результаті експерименту в контрольній групі покращилися показники функціональних можливостей ССС при фізичних навантаженнях за індексом Руфь'є та змінилася реакція на фізичне навантаження. Зміни можна охарактеризувати таким чином: двоє студенток покращили стан діяльності ССС. В експериментальній групі показники також покращилися. Вдалося ліквідувати значні порушення у двох осіб. Також вдалося збільшити тренуваність інших учасників експерименту.

Для більшої наглядності дані були занесені в діаграми, щоб мати можливість більш докладно вивчити якісні зміни, які відбулися в процесі занять (рис. 1 та 2.).

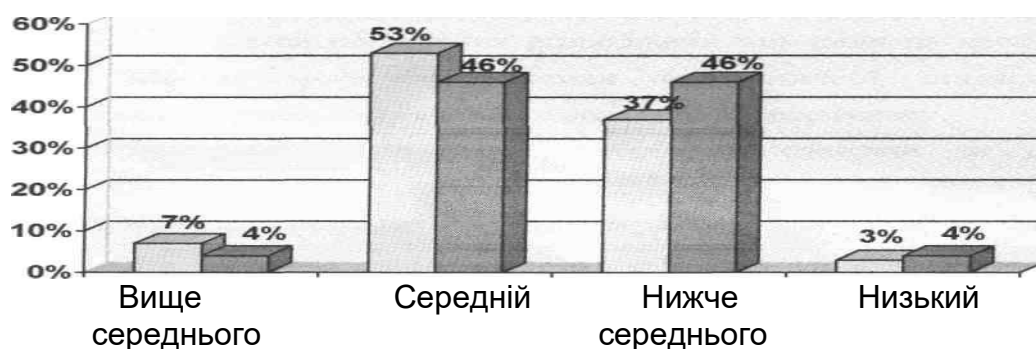


**Рис 1. Показники оцінки функціональних можливостей серцево-судинної системи при фізичних навантаженнях. Констатуючий етап експерименту**

У результаті проведеного дослідження виявлено, що в експериментальній групі показники істотно покращилися в порівнянні з контрольною. Основні зміни відбулися у проявах фізіологічної відповіді організму на навантаження (результати порівняння можна побачити на діаграмі) (рис. 2.).

Для проведення порівняльного аналізу одержаних результатів було визначено загальний рівень функціональних можливостей ССС та фізичної підготовленості та

студентів за методикою "Визначення середніх при обробці педагогічних та психологічних дослідних даних".



**Рис 2. Показники оцінки функціональних можливостей серцево-судинної системи при фізичних навантаженнях, контрольний етап експерименту**

З рис. 1 та 2 яскраво ілюструють позитивні тенденції у формуванні загальної фізичної підготовленості. Однак важливо відмітити, що в КГ різниця між показниками на початку і в кінці експерименту 1,25 бала, а в ЕГ – 4,5 бали. Це дозволяє зробити висновок, що в ЕГ в процесі проведеної роботи з формування підготовленості відбулися значні позитивні зміни. Отже, експериментальна методика є достатньо ефективною.

Для перевірки вірогідності результатів проведеного дослідження та визначення можливостей поширення розробленої методики на необмежену кількість студентів застосуємо методи математичної статистики і проаналізуємо за їх допомогою дані контрольного експерименту.

Ми маємо відомості про два вибіркові розподіли за рівнями підготовленості. Визначимо чи має істотне значення різниця між показниками, одержаними в групах. Використаємо  $\chi^2$  критерій та методику "Перевірки гіпотези однорідності двох сукупностей з використанням критерію однорідності".

**Висновки.** У результаті експерименту було визначено ефективність використання мікро – груп, в організації заняття з фізичного виховання. Про це свідчать отримані дані в результаті дослідження. Можна стверджувати, що наша гіпотеза підтвердилася. З аналізу одержаних даних, було виявлено, що більшість студентів, мають загальний рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості «нижче за середній». Слід особливо підкреслити що встановлений середній та нижче середнього рівень функціональних можливостей серцево-судинної системи за індексом Руф'є. Розроблена нами методика покращення фізичної підготовленості показала високу прогностичну ефективність.

#### **Список використаної літератури**

1. Апанасенко Г.Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г.Л. Апанасенко, Л.П. Долженко // Терія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17 – 21.
2. Білецька В. В., Петренко Є. М., Бондаренко І. Б. Функціональний тренінг у системі фізичного виховання студентів. Педагогічні науки: теорія, історія інноваційні технології. № 1 (19). 2012. С. 264–270.
3. Вовченко І. І. Фізична підготовленість студентів медичного коледжу. URL : [sportpedagogy.org.ua/html/journal/200808/08viismc.pdf](http://sportpedagogy.org.ua/html/journal/200808/08viismc.pdf).
4. Гладощук О. Г., Тонконог В. М. Розвиток фізичних якостей студентів технічних спеціальностей засобами атлетичної гімнастики. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. №3. С. 146–150.
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>.

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

7. Національна рамка кваліфікацій. Законодавство України. 2019. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-p>

8. Рибалко П. Ф., Гвоздецька С. В., Прокопова Л. І. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. № 3 (57). С. 340-347.

**Личова А. О.**

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧИХ ДИСТАНЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФІТНЕС ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*На сьогодні, коли в Україні відбувається низка подій та складних умов, а навчання та активність старшокласників обмежена, освітній процес в багатьох територіальних громадах України реалізовується дистанційною формою.*

*Наслідки малорухливого способу життя в результаті дистанційного навчання вже визнаються як ті, що мають негативний вплив на функціональний стан організму старшокласників. Адже гіподинамія на тлі систематичного впливу стресового чинника провокують пусковий механізм фізіологічного розвитку ряду передпатологічних станів з боку серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової системи. Зазначені факти загострюють необхідність докладати зусиль для підтримки та розвитку моделей здорової поведінки під час періоду дистанційної освіти у молоді.*

**Ключові слова:** старшокласники, дистанційна освіта, інноваційні технології, фізична культура, оздоровчий фітнес.

**Постановка проблеми.** Зважаючи на події, що відбуваються в Україні, особливу увагу слід звернути на обмеження фізичної активності старшокласників в багатьох територіальних громадах через дистанційну форму освіти.

Гіподинамія на тлі вагомого стресового чинника провокують пусковий механізм фізіологічного розвитку патології з боку провідних систем. Розуміння актуальності проблематики оздоровлення нашої нації відповідає спрямуванню державної політики у галузі фізичного виховання та спорту. Зважаючи на уже відомі наративи, передбачена повна орієнтація фізичної культури на вирішення нагальних завдань, а саме : зміцнення здоров'я дітей шляхом залучення до різних інноваційних технологій оптимізації рухової активності; виховання зосередженості на високому рівні організації режиму життя; набуття знань, умінь та навичок, базових для ефективної профілактики психоемоційного вигорання у складний для країни етап.

Тому у освітянській спільноті виникла нагальна потреба у дослідженні питання організації альтернативних форм занять в позанавчальний час для дітей старшого шкільного віку [1, 5].

**Мета роботи** науково обґрунтувати знайти шляхи рішення щодо упровадження програми оздоровчих дистанційних занять з елементами фітнесу для дітей старшого шкільного віку.

**Матеріали та методи дослідження:** методи контент-аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, метод системного підходу, структурно-логічний та аналітичний методи.



**Результати дослідження та їх обговорення.** Вже тривалий час доведено багатьма дослідниками, що фітнес як концепція – це комплексний підхід до здоров'я та гарного самопочуття. Цей підхід враховує багато факторів оздоровчого спрямування, включаючи серцево-судинну систему, м'язову силу та витривалість, гнучкість, психічне здоров'я, харчування тощо [3, 6].

Мережа фітнес-центрів щорічно в Україні довоєнного періоду сягала висот через активний попит. Однак у процесі війни, нажаль, багато учнів втратило можливість мати додатковий рівень рухової активності.

Деякі автори пропонують апробувати в умовах дистанційної освіти персональний фітнес-клас середньої школи, який використовує уроки та навчальну програму для вирішення цих концепцій.

Категорія занять типу «фітнес-тренування» для старшокласників – це діяльність, що сприяє формуванню адаптивних навиків та звичок і може бути тим компонентом рухової активності, що буде супроводжувати впродовж етапів дорослішання [3, 4].

Зокрема, план тренувань у старшій школі не обов'язково має бути універсальним. Має значення стать та вік, а також особисті уподобання учнів, наприклад, фітнес-тренування можуть складатися з йоги, пілатесу, танців, боксу та інших типових пропозицій у стилі класу.

Такі заняття можуть бути актуальними за рахунок великої кількості сертифікованих та дипломованих інструкторів, адже такий вид професійного спрямування має теж визначну актуальність. Крім того, на сьогодні особливої популярності сягають доступні інтернет ресурси, рекомендовані освітніми програмами, де широко представлені відео супровідні матеріали для самостійних занять старшокласників [1, 3].

Дослідження питання розуміння суті фітнес-оздоровчих занять, виявили тенденцію про те, що більшість учнів, особливо чоловічої статі, зосереджували це поняття навколо різних видів спорту. У цьому випадку багато школярів-спортсменів використовують програми для реалізації загальнотренувальних цілей.

На сьогодні в усьому світі гостро стоїть питання про зміцнення здоров'я підлітків в умовах різних форм освіти, а головна мета полягає в тому, щоб учні мали широкий вибір варіантів фітнесу. Багато авторів пропонують шляхи вирішення впровадженням комбінованих форм фітнесу спрямованих на розвиток провідних фізичних якостей підростаючого покоління.

Організація фітнес-оздоровчого компоненту в умовах дистанційного уроку з фізичної культури може бути важливою задачею для забезпечення фізичного та емоційного здоров'я учнів, особливо в нинішніх умовах обмежень та дистанційного навчання [5, 8].

Мета складових фітнес-компоненту буде залежати від вибору категорії впливу щодо види рухової активності. Сюди може входити підвищення фізичної активності, покращення фізичної форми, зменшення стресу або підтримка загального стану здоров'я [3, 9].

Програми оздоровчого рівня, будуть мати наповнюваність за аеробною та циклічною руховою активністю, за фізичною активністю силової витривалості, за загальним впливом на розвиток фізичних якостей та психоемоційним та ментальним наповненням.

Важливим кроком для організації оздоровчого фітнес – компоненту в умовах дистанційного навчання є визначення цілей і завдань. Цілі та завдання допомагають спрямовувати програму та визначати перспективні результати.

Для багатьох програм фітнесу ключовою метою є підвищення рівня фізичної активності та обсяг, особливо під час дистанційного навчання Шляхом впровадження альтернативних форм підвищення рухової активності можна вирішити і ряд супутніх

завдань, а саме: підтримувати фізичну форму, оптимізувати загальний стан здоров'я та загального самопочуття, зниження реакції на стресові чинники, підвищення свідомого ставлення до здорового способу життя.

Для збільшення обсягу фізичної активності учнів, за рахунок впровадження оздоровчих фітнес занять, слід підвищити кількість часу відведеного на тривалість виконання вправ низької та середньої [2, 7].

Впроваджені фітнес програми для учнів старшого шкільного віку мають бути автентичними, вимірюваними, досяжними, реалістичними і обмеженими в часі (конкретний термін). Це дозволить адаптувати програму, орієнтовану на конкретні результати і можливість відслідковувати прогрес [4, 6].

Більшість рекомендацій включає ряд коментарів, щодо вибору правильного контенту, вправи та фітнес-програми, що відповідають вимогам і здібностям учнів, з урахування віку, статі та фізичних особливостей.

Вибір належного змісту для оздоровчого фітнес-компоненту під час дистанційних уроків з фізичної культури є важливим кроком, коли варто урахувати інтереси та вміння учнів, а також наявність обладнання та простору для фізичної активності [2, 8].

Для підвищення адаптації до рівня фізичної підготовки варто створити певну варіацію вправ та інструкції для різних навичок та індивідуальних потреб. Вибір різноманітних фізичні вправи, включаючи аеробіку, силові тренування, вправи на розтягування дадуть змогу підтримувати активність учнів на фізіологічному та психоемоційному рівнях [9].

Для реалізації цілі деякі автори рекомендують вправи з обладнанням та інвентарем, слід звертати увагу, що вправи інколи варто замінити альтернативними варіантами використання підручних засобів (наприклад, пляшки з водою замість гантелей) відповідного вмісту [4, 6].

Щоб адекватно забезпечити дозування часу та інтенсивності з урахуванням фізіологічних потреб дітей старшого шкільного віку, варто встановити межі для фітнес-компоненту та рекомендованої інтенсивності фізичної активності, тобто кожне заняття триває певну часу і потребує помірною або інтенсивного навантаження.

Для високої ефективності виконання вправ, краще супроводжувати заняття музикою та відео для підвищення мотивації учнів з урахуванням психологічного аспекту, забезпечуючи позитивний підхід і заохочуючи учнів до активної участі. Додаючи ігрові та змагальні елементи, можна теж зробити заняття фітнесом більш цікавими та веселими для учнів [5, 8].

Для правильного планування дистанційних оздоровчих фітнес занять варто розробити розклад занять фітнес-уроків, беручи до уваги доступність учасників та розпорядок їхнього дня та включати короткочасні, але інтенсивні заняття

Планування занять для оздоровчого фітнес – компоненту під час дистанційних занять з фізичного культури вимагає певного систематичного врахування особливостей дистанційного освіти [7, 9]:

- визначити частоту та тривалість занять: (як часто і довго триватиме кожне заняття (наприклад, 30-40 хвилин));
- вибір тематики та цілей для кожного заняття (визначити, який вид фізичної активності буде в центрі уваги на кожному занятті);
- планування структури заняття (розминки, основної та заключної частин) [2, 6].
- вибір необхідного обладнання та рекомендації для учнів (вказівки щодо використання обладнання та зручного одягу для фізичної активності);
- пошук музичного супроводу;
- відкрита комунікація з учнями (умови для того, щоб учні могли ставити запитання та надавати відгуки);

- спрямований підхід, як можливість організації індивідуальних чи групових тренувань під час заняття тощо;
- оцінка прогресу та відгуків ( механізми для моніторингу прогресу тренувального заняття учнів та збору відгуків про кожне заняття тощо).

Планування занять має бути досить гнучким та спрямованим на досягнення конкретної цілі. Дуже важливо дати учням змогу брати участь у заняттях і отримувати задоволення від фізичної активності під час дистанційного навчання [3, 7].

Для забезпечення чіткої комунікації з учасниками, вказуючи час і дату занять, необхідність підготовки та будь-які інші інструкції. Ефективна комунікація має важливе значення для успішного оздоровчого фітнес-компоненту під час дистанційних занять з фізичної культури. Ця взаємодія має гарантувати можливість налагодження зворотного зв'язку зі своїми учнями, сприяти розумінню інструкцій і створювати мотивацію до фізичної активності [10] :

Використання онлайн-платформ для відео конференцій або відео хостинги для проведення занять мають вагоме значення у реалізацію цілей щодо апробації дистанційних форм фітнесу [9, 10].

Використання онлайн -платформ для реалізації оздоровчого фітнес-компоненту під час дистанційних занять з фізичної культури значно полегшує організацію та взаємодію між вчителем і учнями.

Через низку потребу вчасності, освітянська спільнота вже виділяє пріоритетні адаптовані онлайн-платформ для відеоконференцій, такими як Zoom, Microsoft Teams, Google Meet та іншими, щоб проводити заняття в режимі реального часу та дасть змогу бачити та спілкуватись з учнями в режимі он лайн, надавати вказівки та спостерігати за виконанням вправ [2, 9].

Доступність та інформативність таких занять варто ґрунтувати на частковому самостійному засвоєння матеріалів учнями, то більшість авторів рекомендують створити відеотеку з вибором відеороликів, щоб продемонструвати комплекси чи надати методичні рекомендації.

Для системи оповіщення варто брати використання електронної пошти та чатів, щоб повідомляти розклад занять, вказівки та інформацію про підготовку до занять. Також це може бути корисно для відповідей на запитання та спілкування з учнями [4, 8].

Онлайн-платформи для моніторингу прогресу з боку динаміки зміни фізичних показників дають змогу вести індивідуальний облік та контроль ефективності впроваджених заходів. Крім того, на сьогодні більшість дітей мають типові гаджети та девайси, що підтримують певні фітнес налаштування. Слід обирати додатками до фітнесу, що містять розклад тренувань та номінації вправ. У деяких додатках можна також реєструвати фізичну активність і відстежувати стан здоров'я [9].

Вибір онлайн-ресурсів, таких як відеоуроки, статті та посібники, націлений на розширення змісту доступності додаткової інформації. Широке застосування та популярність мають спільні онлайн-дошки, на які можна завантажити розклад занять, інструкції та посилання на корисні ресурси. Створення форумів або групи на тему фітнесу і спорту, де учні зможуть обмінюватися досвідом, ставити запитання та давати поради, залучить до дискусії більше контингенту [7, 10].

Онлайн платформи активно застосовують для збору відгуків і опитувань, щоб оцінити задоволеність та потреби, рівень ефективності комунікації, коригувати організацію занять та надавати додаткові ресурси для підтримки фізичної активності учнів під час дистанційних занять з фізичної культури.

Враховуючи, що учні можуть мати вдома різне обладнання, ватро комбінувати та варіювати вправи, які не вимагають спеціального інвентарю, або надайте рекомендації щодо його використання [7, 9].

Поінформованість учнів про види обладнання, що можуть знадобитися, варто акцентувати увагу на використанні доступних засобів, таких як стільці, пляшки з водою, рушники тощо [4, 6, 9].

Адаптованість програми включає можливість учнів обирати вправи, залучення батьків і сім'ї до оздоровчого та фітнес-компоненту на дистанційних заняттях з фізичної культури є важливим елементом забезпечення підтримки та мотивації учнів. Проведення батьківських зборів або надсилання інформаційних повідомлень для інформування батьків про програму оздоровчого фітнесу та її значення для фізичного розвитку та здоров'я їх дітей, організація спільних заходів з батьками, як сімейні прогулянки, велосипедні поїздки або спортивні ігри тощо [4, 7, 10].

Мотивація та відстеження прогресу є важливими чинниками для успішної реалізації програми фізичної активності на дистанційних заняттях з фізичної культури. Роблячи цей процес цікавим, інтерактивним та особистим, ви підтримуватимете мотивацію учнів і сприятимете позитивному впливу на їхні досягнення. Щоб досягти успіху в цих аспектах, я пропоную вам розглянути наступні поради [7].

Особливі увагу слід звертати на безпеку під час виконання фітнес-вправ і надавати відповідні поради щодо попередження травматизму ( підготовка до заняття, рівень фізичної підготовки та розминки, правильна комбінація вправ, зворотній зв'язок, уважність до обладнання, систематичні перерви тощо) [2, 4, 8].

Отже безпека під час дистанційних занять з фізичної культури потребує уважності та відповідальності з боку вчителів та учнів. Дуже важливо спланувати заняття та дати вичерпні інструкції, щоб гарантувати безпеку кожного учасника.

Вибір конкретних засобів, що можна застосовувати для оцінювання навчальних досягнень учнів, включає відеозаписи навчальних тренувань, результати тестів, анкети, самооцінка тощо [5, 9].

Регулярне оцінювання фізичних параметрів, таких як зміна ваги, збільшення м'язової маси, покращення кардіо-витривалості тощо, можуть бути вагомим компонентом оцінки ефективності впровадження фітнес занять з учнями

Систематичний збір та аналіз даних про фізичний розвиток учнів є типовою формою звітності перед батьками та педагогічним колективом закладу, тому слід підібрати адекватні моніторингові програми [7, 9, 11].

Забезпечення систематичної оцінки та звітування дозволяє оцінити успіх програми оздоровчого фітнес-компоненту і заохочує учнів покращувати свій фізичний стан. Це також дає змогу вчителям і батькам стежити за прогресом і реагувати на потреби учнів [4, 6, 12].

Забезпечення доступності та інтересу до дистанційного фітнесу є дуже важливим для збереження фізичного здоров'я та психологічного благополуччя учнів.

**Висновки.** Зважаючи на високу потребу оптимізації загального стану здоров'я, в сучасних соціальних умовах виникла нагальна потреба розробки та впровадження комплексної програми оздоровчих дистанційних занять з елементами фітнесу. Фізична активність сприяє формуванню м'язової маси та стійкості, що підвищує фізичну силу та здатність до фізичних навантажень. Іншими словами, фізичний розвиток дітей старшого шкільного віку впливає на загальне благополуччя та життєвий успіх.

Організація фітнес-оздоровчого компоненту під час дистанційного навчання важлива для забезпечення фізичного та емоційного здоров'я учнів. Ключові кроки включають визначення цілей і завдань, таких як підвищення фізичної активності, покращення фізичної форми, зменшення стресу та підтримка загального стану здоров'я. Такі підходи допомагають спрямовувати програму та досягати конкретних результатів в навчанні фізичної культури.

### Список використаної літератури

1. Бугаєнко, М. Лянной, Ю. Тонкопей, С. Гвоздецька, А. Сечин. Польський ринок фітнес-послуг в умовах турбулентності // Вісник Хмельницького національного університету. 2022. № 5(1). С. 270 – 275
2. Лапшина, І.С. Адаптивні підходи до моделювання освітніх процесів у системі дистанційного навчання. Комп'ютер у школі та сім'ї. 2019. № 6. С. 42– 47.
3. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / [ уклад. А.М. Гарлінська, Н.М. Корнійчук, О.В. Солодовник.] – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 68 с.
4. Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : [монографія] / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 566 с.
5. Фізичне виховання: Аеробіка [Електронний ресурс] : навч. посіб. / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Чеховська А.Ю., Захарова І.Ю. – Електронні текстові дані (1 файл:4,04 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 151 с.
6. Старченко А. Ю. Дяченко Ю. Л. Вплив оздоровчого фітнесу на рівень рухової активності та функціональний стан серцево-судинної системи учнів 11-х класів. Педагогічні науки, теорія, історія, інноваційні технології. – 2017. – №4 (68). С. 166 – 176
7. Judy A. Rink and Deborah W. Roxell. Teaching Physical Education for Learning. 2020 .P.27-36; 249-269.
8. Kozina Zh, Prusik K, Görner K. et al. Comparative characteristics of psychophysiological indicators in the representatives of cyclic and game sports. Journal of Physical Education and Sport. 2017. No 17(2). Art. 97. Pp. 648-655.
9. Milić M. Anthropometric and physical characteristics allow differentiation of young female volleyball players according to playing position and level of expertise M. Milić, Z. Grgantov, K. Chamari, L. Ardigo, A. Bianco, J. Padulo. Biology of sports.2017.P.19-26.
10. Ming-kai Chin. Physical Education and Health: Global Perspectives and Best Practice. P.85-98.
11. Nathaniel Hall, James R. Moffett and Doling Bullock. Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Best Teacher's Guide.28-47 p.
12. Paul Durst and Robert Pangrazi. Dynamic Physical Education for Secondary School Students.2021.P.98-145.

Любімова М. І.

### ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті здійснено аналіз сучасних методів та засобів підвищення стресостійкості старшокласників на уроці фізичної культури. Регулярна фізична активність на уроці фізичної культури не тільки зможе привести учнів в відмінну фізичну форму, але і значно підвищити їх стресостійкість, що дуже важливо в сучасних, швидко мінливих умовах воєнного стану.*

**Ключові слова:** *стрес, стресостійкість, фізична культура, фітнес, Genius Body, старшокласники.*

**Постановка проблеми.** Доцільність звернення до обраної проблеми підтверджується вимогами нормативно-правових документів: Концепції «Нова

українська школа [2], Закону України «Про освіту» [1]. Негативні психічні стани, що мають складну внутрішню динаміку, можуть виникати внаслідок перевтоми, нервово-психічної напруги, відсутності навичок комунікації та здатності знаходити компромісні рішення при вирішенні проблемних питань. Серед негативних психоемоційних станів, що супроводжують навчальну діяльність старшокласників, слід виділити стан переживання та тривоги, які виступають у відповідь на невизначеність ситуації та призводять до розвитку тривожності та стресу.

Деякі автори описують причинні фактори пристосування, що негативно впливають на динаміку адаптаційного процесу, посиляючись на зовнішні чинники, що ускладнюють фізіологічні та психологічні процеси. У більшості випадків дослідники вивчають питання соціально-психологічної адаптації дітей і акцентують увагу на важливості особистісних психоемоційних чинників.

Однією з ефективних і доступних форм фізичної активності, що користується великим попитом серед людей різних вікових груп, є елементи спортивних дисциплін, що можуть бути включені в тому числі на заняттях фізичної культури як типова варіаційна складова. Доведено, що ефективним є впровадження різних спортивних елементів з метою підвищення рівня стресостійкості старшокласників, оскільки за допомогою різноманітних прийомів можна поступово оптимізувати психоемоційний стан та фізичні здібності підростаючого покоління.

Дистанційна форма освіта вимагає посидючості та емоційного напруження, але розширення засобів фізичного виховання дасть змогу максимально зберегти психологічний статус учнів в стресових умовах навчання.

**Мета:** розкриття сучасних методів та засобів підвищення стресостійкості старшокласників на уроці фізичної культури.

**Матеріали та методи дослідження** методи аналізу та узагальнення наукової літератури, методи оцінки психоемоційного пристосування та методи математичної обробки та аналізу отриманих даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В сучасних соціально-економічних умовах перед людиною на різних вікових етапах її життєвого шляху виникають неочікувані ситуації, як правило стресові, які вимагають адекватного і невідкладного їх опанування, підвищення здатності протистояти таким впливам без шкоди для здоров'я. С. Богданов розглядає стрес як стан організму, в основі якого лежать як адаптивні, так і дезадаптивні реакції у відповідь на внутрішні й зовнішні стимули, що розвиваються до певного порогового рівня, за яким психологічні і фізіологічні здатності й можливості порушуються [3]. Свій підхід розуміння стресу пропонує І. Каськов, який розглядає його як індивідуально-пристосувальну реакцію людини до ускладненої ситуації, що дає пояснення індивідуальним проявам поведінки в стресовій ситуації [4]. М. Дідух висвітлює проблему більш широко і акцентує: «Стрес як особливий психічний стан пов'язаний із проявом емоцій, що не вичерпується лише емоційними феноменами, а детермінується і відображається в когнітивних, мотиваційно-вольових, характерологічних та інших структурних компонентах особистості. Стрес – це реакція не стільки на фізичні властивості ситуацій, скільки на особливості взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем» [6].

Дослідники в аналізі феномену «стресостійкість» роблять акценти на різних її характеристиках. Одні розуміють стресостійкість – як властивість, якість особистості. Зокрема, Д. Хома акцентує, що стресостійкість можна більш конкретно визначити як властивість особистості, що забезпечує гармонійне співіснування між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і, тим самим, сприяє успішному виконанню діяльності [6]. Власне схожу думку висловлює І. Каськов, зазначаючи, що стресостійкість – інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та

мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, яка забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній обстановці [4], С. Богданов робить акцент на тому, що стресостійкість – індивідуальна психологічна особливість, яка полягає в специфічному взаємозв'язку різнорівневих властивостей інтегральної індивідуальності, що забезпечує біологічний, фізіологічний та психологічний гомеостаз системи і призводить до оптимальної взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем в різних умовах життєдіяльності [3].

Виокремлюючи показники стресостійких підлітків, І. Каськов називає наступні компоненти стресостійкості: мотиваційний, рефлексивний, емоційно-вольовий, комунікативний. При цьому про добре сформований мотиваційним компонент стресостійкості свідчать: уміння ставити перед собою навчальні цілі та задачі; прояв активності у вирішенні навчальних задач, намагання знайти способи досягнення навчальних цілей; зацікавленість у заняттях; вибір складних завдань; демонстрація високою працездатності протягом уроку; уміння зосередитись на задачі і не відволікатись під час її вирішення; прояв зацікавленості у хорошій оцінці; намагання розібратись у вимогах вчителя та навчальному матеріалі [4]. Про добре сформований рефлексивний компонент стресостійкості свідчать: знання особливостей протікання стресу, причини його виникнення; знання структури діяльності та умов її успішного здійснення; розуміння навчальних вимог; постановка перед собою адекватних навчальних цілей; вибір адекватних способів досягнення цілей; уміння аналізувати свої помилки при вирішенні навчальних задач; уміння аналізувати чужі помилки; уміння долати несподівані перешкоди; прояв творчої активності; ставлення з гумором до невдач, віра у свою здатність їх долати; чітке формулювання запитань; розуміння навчальних вимог та намагання їх виконати; впевненість у собі [6, 9]. Добре сформований емоційновольовий компонент стресостійкості учня характеризують: докладання зусиль для подолання навчальних труднощів, що виникають; доведення розпочатої справи до завершення; пошук причин своїх промахів; володіння собою у різних навчальних ситуаціях; демонстрування адекватних емоційних реакцій; прояв самостійності у виборі навчальних завдань. Про високий рівень розвитку комунікативного компоненту стресостійкості школяра свідчать: уміння слухати інших, уміння ставити запитання, уміння вступити у діалог, здатність відстояти свою думку, наявність друзів у класі, уміння звернутись за допомогою, уміння працювати у групі, уміння відстояти свою думку [7, 8].

З метою перевірки ефективності програми підвищення стресостійкості старшокласників на уроці фізичної культури було проведено експериментальне дослідження.

Завдання дослідження:

- проведення психодіагностичного обстеження, спрямованого на вивчення рівня стресостійкості старшокласників;
- розробка та апробація програми підвищення стресостійкості старшокласників на уроці фізичної культури;
- оцінка ефективності розробленої та апробованої програми підвищення стресостійкості старшокласників на уроці фізичної культури.

Вибірка дослідження: дві групи випробовуваних – старшокласники віком від 15 до 16 років у кількості 2 осіб. Експеримент складався з 3 етапів.

Констатувальний – первинна діагностика особистісних якостей та визначення контрольної та експериментальної груп.

Формувальний – розробка та апробація програми підвищення стресостійкості старшокласників на уроці фізичної культури в експериментальній групі, а також проведення підсумкової діагностики особистісних якостей підлітків.

Контрольний етап дослідження – повторна діагностика. Аналіз результатів дослідження. Оцінка ефективності застосування програми підвищення стресостійкості старшокласників на уроці фізичної культури

Тривалість етапу – 2 місяці.

У процесі дослідження була визначена психодіагностична батарея тестів, яка включала в себе наступні методики:

1. Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенко).
2. Методика «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності», (Ч. Спілберга – Ю. Ханіна).
3. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості» (Л. Вассерман).
4. Анкета «Прогноз» (дозволяє встановити наявність або схильність особистості до нервово-психічної нестійкості).
5. Методика «Стиль саморегуляції поведінки» (В. Моросанова).
6. Діагностика стресостійкості особистості (Н. Фетіскін).
7. 16-факторний опитувальник особистості Кеттелла (в дослідженні динаміки стресостійкості ми диференціювали всі шкали опитувальника Кеттелла і виділили 4 ключові фактори, що характеризують стресостійкість та адаптаційні можливості людини).

Так, для випробовуваних ЕГ на констатувальному етапі дослідження більшою мірою характерна наявність високого рівня напруженості (42,9 %), навпаки, в КГ даний показник дорівнює 7,6 %, що говорить про їх низьку напруженість. Також в КГ показники за середнім рівнем напруженості вище – 75,7%. В цілому рівень стресостійкості особистості старшокласників не співвідноситься з нормативними показниками.

Переважаючий рівень стресостійкості особистості є переважно низьким, що свідчить про те, що в цілому старшокласники не здатні ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Як ми бачимо, отримані результати узгоджуються в цілому з результатами, отриманими раніше за іншими психодіагностичними методиками. Отримані дані свідчать про те, що випробовувані характеризуються підвищеним рівнем тривожності, фрустрованості, емоційної неблагополучності, нервово-психічної нестійкості.

Кількісну обробку даних проводили з використанням програми Statistica 6.0. Аналіз даних дозволив нам виділити основні фактори. За допомогою даних ключових факторів ми перевіряли значимість наявних відмінностей між двома групами випробовуваних за характеристикою стресостійкості в залежності від їх участі в програмі підвищення стресостійкості старшокласників на уроці фізичної культури. Підібрані нами методики в повній мірі відповідали поставленій меті, завданням та гіпотезі дослідження.

У результаті проведеного емпіричного дослідження ми ще раз підтвердили основні положення, розглянуті нами на теоретичному рівні дослідження про особливості стресостійкості старшокласників.

Це свідчить про те, що перед запровадження програми на уроці фізичної культури вибірки не відрізняються. На основі отриманих результатів представлялося важливим апробувати розроблену нами програму підвищення стресостійкості старшокласників на уроці фізичної культури.

Зазначимо, що фахівці з різних галузей пропонують досить багато способів підвищення стресостійкості старшокласників: психологічних, медикаментозних і багатьох інших. На наш погляд одним з найбільш ефективних та доступних для старшокласників способів боротьби зі стресом є спорт і фізична активність. Регулярні фізичні навантаження не тільки вдосконалюють їх тіло, але і покращують їх психологічний стан, нормалізують емоційний фон, вважає В. Костюкевич [5]. Для старшокласників заняття спортом та дотримання здорового способу життя має стати



метою. Цій меті сприяють правильні і регулярні заняття фітнесом. Існує два основних види фізичної діяльності – аеробні та анаеробні навантаження. Власне аеробне навантаження – це навантаження, спрямоване на поліпшення здоров'я, на стабілізацію роботи серцево-судинної і дихальної системи, підтримка загальної фізичної форми. При аеробних навантаженнях відбувається спалювання жирів та забезпечення м'язів енергією. Анаеробне навантаження – це навантаження, спрямоване на нарощування обсягу та сили м'язів. Залежно від бажаного результату вибираються відповідні види фітнесу. Так, Wellness поєднав в собі всі найбільш ефективні для оздоровлення старшокласників програми. Для учнів заняття фітнесом можуть виявитися привабливими завдяки таким критеріям як: доступність даного способу оздоровлення; інноваційні методи в проведенні занять; різноманітність фітнес-програм; супровід музикою; використання інвентарю; результативність.

Відзначаємо, що старшокласники також можуть обрати відповідний їм тип фітнесу, в залежності від бажаного результату та особистих переваг.

*Аеробіка, в тому числі танцювальна* (зниження ваги, підвищення витривалості організму, розробка м'язів і пластики, розвиток координації, зміцнення серцево-судинної і дихальної системи).

*Силові фітнес-програми.* Заняття нерідко проходять з використанням обважнювачів – гантелі, штанги (формування пропорцій тіла, зміцнення м'язів, вдосконалення постави, розвиток мускулатури, підвищення витривалості).

*Фітбол-аеробіка.* Особливість даного виду фітнесу полягає в тому, що вправи виконуються з використанням *фітболу* – гімнастичного м'яча (за рахунок цих вправ формується правильна постава, зміцнюються певні групи м'язів, розвивається гнучкість тіла) [5].

*Facts.* Включає в себе ряд вправ спрямованих на розвиток гнучкості та зняття напруги (формування фігури, розвиток сили, швидкості, витривалості, збільшення м'язової маси).

*Genius Body.* Дозволяє тілу пристосуватися до будь-яких навантажень. Включає в себе вправи в статичному, статодинамічному, силовому і інтервальному режимах (зниження ваги, набір м'язової маси, розвиток сили і витривалості).

*Колові тренування.* Даний вид багато в чому схожий на високо інтенсивні тренування, володіючи при цьому помірною інтенсивністю. Колові тренування складаються з приблизно 10 вправ, які виконуються одне за іншим в заздалегідь певній послідовності по декілька підходів (зниження ваги, розвиток сили, витривалості, зміцнення серцево-судинної системи) [3].

Зазначимо, що на даному етапі було б своєчасно впровадити концепцію Wellness в систему навчання старшокласників, також це здатне замінити традиційні методи навчання фізичної культури. Власне приклад побудови уроку може бути наступним: для розминки можуть бути взяті рухи з аеробіки, роуп-скіппінг, а для організації основної частини можуть використовуватися вправи кругового тренування, української армійської підготовки, силові фітнес програми, а для завершення елементи пілатесу та стретчингу. Це допомагає старшокласникам зняти напругу та відновити емоційний стан.

Власне запроваджена програма з підвищення стресостійкості у старшокласників на уроках фізичної культури, що складається із занять, спрямованих на роботу з психоемоційним напруженням, підвищеною тривожністю, зробила позитивний вплив на стан випробовуваних, дозволила підвищити задоволеність навчанням, самим собою.

Ефективність реалізованої нами програми з підвищення стресостійкості старшокласників на уроках фізичної культури є недостатньо високою, однак, з урахуванням всіх недоліків та «нерівностей» роботи за даною програмою в перспективі передбачається більш ефективно її застосування.

В інших методиках показники експериментальної та контрольної групи не мали значущих відмінностей. Однак в тестах, що діагностують рівень тривоги та фрустрованості, була виявлена кореляційна залежність, що вказує на користь вірності гіпотези дослідження, для достовірного підтвердження якої експеримент був проведений повторно з тією ж вибіркою випробовуваних і тим же набором тестових завдань.

Отже, отримані результати дозволяють нам говорити про те, що запровадження даної програми на уроках фізичної культури знижує рівень психоемоційного напруження старшокласників, загальну тривожність, а також, сприяє позитивній динаміці стресостійкості особистості.

**Висновки.** Регулярні заняття фізичною культурою сприяють зниженню рівня тривоги, депресії, збільшують рівень стресостійкості старшокласників. Для досягнення позитивного ефекту для психоемоційного стану рекомендується використовувати аеробне або анаеробне, або змішані фізичні навантаження. Бажано включати в заняття фітнес вправи, що дозволяють зберегти та зміцнити здоров'я, врівноважити емоційний стан й вдосконалювати фізичну форму старшокласників, так як оздоровчий фітнес також сприяє підвищенню продуктивності та ефективності роботи під час навчання.

Перспективи подальших розвідок можуть бути пов'язані з дослідженням методів та засобів підвищення стресостійкості старшокласників на уроці фізичної культури.

#### Список використаної літератури

1. Закон України «Про освіту» (2017р.). URL: [http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/T172145.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/T172145.html)
2. Концепція «Нова українська школа». URL: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkolacompressed.pdf>
3. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.метод. посіб. Київ : Унів. видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
4. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1 С. 67-71.
5. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» : навчальний посібник / В. М. Костюкевич, О. А. Шинкарук, В. І. Воронова, О. В. Борисова ; Національний університет фізичного виховання і спорту Київ : Олімпійська література, 2018. – 526 с. :
6. Хома Д. О., Дідух М. М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: вітчизняний та зарубіжний досвід: матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу (Київ, 19 лют. 2020 р.). Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. 228 с.
7. Алексеєва, С. Організація освітнього процесу в старшій профільній школі в умовах непередбачуваних глобальних впливів In: Scientific Collection «InterConf»: with the Proceedings of the 10th International Scientific and Practical Conference «International Forum: Problems and Scientific Solutions» CSIRO Publishing House, с. Melbourne, Australia, (June 26–28, 2022). 102–108.
8. Діденко М., Зелінська О. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса. 2022. Том 1. № 14. С. 211–214.
9. Навчальні програми для учнів 6-9 класів та 10-11 класів. URL: <http://surl.li/abjwi>.

## АДАПТАЦІЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ПОРАНЕННЯМИ ОРГАНІВ ЗОРОВОГО АНАЛІЗАТОРУ

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*Втрата зору внаслідок поранень при виконанні військових обов'язків є складною фізичною та психо-емоційною втратою працездатності, що у подальшому обмежує життєдіяльність. Табори адаптації та реінтеграції дозволяють відновити свій фізичний стан, проте мають бути адаптовані саме під нозологічну групу осіб, на яких спрямовані.*

*Ключові слова: фізична культура, військовослужбовці, поранення, органи зорового аналізатору, табір реадaptaції та реінтеграції.*

**Постановка проблеми.** За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, у світі налічується близько 2,2 млрд людей з порушеннями зору і понад 1 млрд змушені жити з хворобами, яким можна запобігти або вилікувати, бо вони не можуть отримати необхідну допомогу.

За наявною інформацією, в Україні до повномасштабного вторгнення росії налічувалось понад 50 тисяч осіб із порушеннями зору і понад 10 тисяч – це діти. Проте точних даних про кількість людей з порушенням зору в Україні не повідомляє жодне міністерство. За оцінками експертів, кількість таких осіб може сягати до 100 тисяч.

Щороку в Україні людьми з інвалідністю внаслідок травм, хвороб, вроджених порушень зорового аналізатора визнавалось понад 3 тисячі осіб. На сьогодні до цієї групи додається велика кількість військових і цивільних осіб, які отримали травми та поранення органів зору внаслідок війни.

Порушення зору суттєво впливають на якість життя людини, проте їх можливо пом'якшити завдяки своєчасному доступу до якісної офтальмологічної допомоги та комплексної реабілітації.

**Мета дослідження** – організувати та реалізувати проведення табору реінтеграції та реадaptaції військовослужбовців, які отримали поранення органів зорового аналізатора під час повномасштабного вторгнення країни-агресора – російської федерації на територію України.

**Об'єкт дослідження** – процес реінтеграції та реадaptaції військовослужбовців, які отримали поранення органів зорового аналізатора.

**Предмет дослідження** – дозовані контрольовані інтервенції засобами фізичної культури під час реінтеграції та реадaptaції військовослужбовців, які отримали поранення органів зорового аналізатора.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

**Організація дослідження:** дослідження проводилося на наступних базах: Рівенський обласний центр комплексної реабілітації осіб з інвалідністю (с. Олександрія), Західний реабілітаційно-спортивний центр Національного комітету спорту інвалідів України (с. Сянки, Турківський р-он, Львівська обл.), м. Рівне (різноманітні локації за спрямуванням).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Реабілітація осіб під час проведення таборів реінтеграції, які отримали травми або поранення органів зору внаслідок війни, які є потенційними набувачами інвалідності, є необхідним кроком повернення їх до повноцінного життя та соціалізації в суспільстві.

Процеси реінтеграція і реадаптація розуміються як відновлення фізичного, соціального та психічного статусів осіб, які втратили зір, а також підвищення їхніх адаптивних можливостей у повсякденному житті.

Кожен етап реадптації під час проведення таборів передбачає виконання певних завдань для реалізації єдиної мети: подолання посттравматичного синдрому, а також соціальної адаптації та інтеграції осіб, які мають глибокі порушення зору.

Проведення таборів – це додаткова форма реінтеграції та абілітації для людей, які втратили зір, та членів їх родин.

Особливості таборів для людей, які втратили зір під час війни чи надзвичайних ситуацій – це обов'язкова участь члена родини.

Практична діяльність по проведенню таборів для людей, які втратили зір, свідчить, що планувати табори доцільно в такій послідовності:

Перший табір – 14 днів. Кількість учасників – 8 осіб та 8 супроводжуючих – членів родини. Передбачається залучення фахівців (14–16 осіб). Враховуючи специфіку учасників табору, тренерський склад має включати, як мінімум, 30% фахівців із порушеннями зору.

Другий табір – 8 – 10 днів. Його бажано проводити через 3–6 місяців для учасників, які пройшли перший табір. Кількість учасників – 8 осіб без супроводжуючих та 10–12 залучених фахівців.

Програма інтенсивної реадаптації розрахована на 320 годин, з них – 38 годин групових занять, 234 години індивідуальних, 48 – змішаного типу.

Заходи з підтримки враховують кілька різновидів занять, які можна класифікувати за такими ознаками:

1) за складом учасників: заняття для осіб, які втратили зір; заняття для осіб, які їх супроводжують; комбіновані заняття для обох цих груп;

2) за кількістю учасників: групові та індивідуальні заняття;

3) за змістом спрямування: заняття поділяються на фізкультурно-спортивні, з орієнтування та індивідуальної мобільності; з соціально-побутової орієнтації; ознайомлення з сенсорними пристроями, комп'ютерною технікою та GPS-навігацією тощо; заняття з психологом для учасників та членів родин, які їх супроводжують; юридичні консультації; навчання користуванню допоміжними засобами реабілітації; заняття із супроводу незрячих осіб для членів родини; облаштування приміщень та інше.

Для високої ефективності процесу реінтеграції військових і цивільних із втратою зору після поранень та травм важливою умовою є якісне забезпечення їх необхідним обладнанням та матеріалами.

До переліку мають входити:

1. Тактильні тростини. Тростини мають бути різних типів та від різних виробників, їх кількість має бути не меншою, ніж число учасників збору.

2. Пов'язки на очі (індивідуальні). Вони необхідні як для учасників збору, так і для осіб, що їх супроводжують, для уникнення застосування під час занять зорового аналізатора.

3. Палиці для скандинавської ходи. Їх кількість має відповідати кількості учасників збору з урахуванням осіб, що супроводжують незрячих, та частини тренерів.

4. Фітболи підбираються відповідно до зросту користувача, тому мають бути різного розміру.

5. 4–5 смартфонів на різних операційних системах (Android, IOS) – сенсорні та кнопкові. Із програмами доступу до екрана, набором інших необхідних додатків та програмами GPS-навігації.

6. Два портативні комп'ютери для навчання з додатковими програмами. Проекційний екран або телевизор із великою діагоналлю екрана і можливістю підключати зовнішні носії інформації та принтер.

7. Допоміжні засоби реабілітації: годинник, тонометри, термометр з мовним супроводом, пристрій для визначення кольору та інші.

8. Набори посуду: тарілки для перших, других страв та десертів; виделки, ножі, ложки в асортименті; мікрохвильова піч із механічним керуванням; електричний чайник; склянки, чашки, глечики. Бажано мати приміщення міні кухні з електричною плитою кнопочного керування, холодильником, мийкою, полицями тощо.

9. Комплект необхідних адаптованих тактильних ігор: шашки, шахмати, доміно тощо.

10. Транспортний засіб для перевезення усіх учасників зборів, урахуваючи супроводжуваних осіб, тренерів та собак-поводирів.

Детальніше зупинимося на питанні організації фізкультурно-спортивних занять для військовослужбовців, які отримали поранення органів зорового аналізатору.

Перед тим, як почати фізично працювати, у перший день заїзду проводяться тестування фізичних якостей на визначення сили, швидості, гнукості, витривалості, спритності. Ці отримані результати стають основою для формування уявлення про вихідний рівень фізичного розвитку військовослужбовців. На превеликий жаль, часто вони відзначають, що до поранення вони були відносно або повністю здоровими, а після – людьми з інвалідністю, які не здатні зробити, начеб-то, нескладні завдання з залученням силових зусиль.

Тестування фізичних якостей здійснюється індивідуальним або малогруповим методом групою тренерів, які відповідають за фізкультурно-спортивну складову табору реадaptaції та реінтеграції.

При організації фізкультурно-спортивних занять обов'язково враховуються: офтальмологічний діагноз, супутні захворювання, ураження інших частин тіла, систем та органів, вихідний рівень фізичної підготовки, застереження у медичних документах та індивідуальній програмі реабілітації.

*Ранкова руханка* проводиться переважно на свіжому повітрі і лише в разі вкрай несприятливих погодних умов (сильні опади, низька температура повітря) – у приміщенні. Заняття триває від 5 до 15 хвилин з поступовим збільшенням кількості вправ, тривалості їх проведення та тривалості самої руханки. У перші дні табору пропонувались прості для виконання вправи, знайомі кожному зі шкільної лави, а потім ускладнювались за рахунок вихідних положень, спортивного інвентарю, та роботи у парі. Основна мета заняття – забезпечити ефективний перехід від фази відпочинку до фази денної активності, вивести усі м'язові групи у нормальний робочий стан, інтенсифікувати кровообіг та забезпечити бадьорий настрій учасників табору.

*Заняття у тренажерній залі* проводяться у спеціально пристосованих для цього приміщеннях або, за наявності та сприятливих погодних умов, на тренажерах, розміщених на спортивному майданчику на відкритому повітрі.

Попередньо проводиться інструктаж щодо техніки безпеки під час занять на тренажерах та ознайомлення з наявними тренажерами і принципами їх роботи, демонструються рухомі частини та травмонебезпечні конструктивні особливості.

На заняттях обов'язково є присутність як мінімум двох тренерів, які зможуть візуально контролювати все приміщення та учасників, попереджаючи про потенційну небезпеку травмування. Заняття на тренажерах, які мають рухомі конструкції чи частини, розпочинались лиш після команди, аби попередити травми під час тренувань.

Комплекси вправ залежать від індивідуальних особливостей учасників, навантаження постійно корегуються з їх поступовим збільшенням.

*Туризм* – це пішохідні подорожі бездоріжжям або місцевістю зі слабо розвинутою інфраструктурою. Туристичні подорожі розвивають практично усі групи м'язів та уміння рухатися різними типами поверхні, навички невізуального контролю оточуючого середовища, правильне дихання, уможливають безпосередній контакт з живою природою.

Туристичні подорожі проводяться упродовж роботи табору з поступовим збільшенням тривалості та складності маршрутів. Єдиною пересторогою є несприятливі погодні умови (туман, ожеледиця, злива, снігопад), які можуть зробити туристичні подорожі занадто небезпечними.

*Заняття з фітболами* проводяться у спеціальному приміщенні та слугують для розвитку координації, балансу, рівноваги, вестибулярного апарату. Подібні заняття можуть проводитися і для учасників табору, і для осіб, що їх супроводжують, а також у змішаному складі.

Необхідна кількість фітболів визначається кількістю учасників заняття, причому розмір фітбола має відповідати зросту. До заняття потрібно долучати мінімум двох тренерів, щоб мати змогу кожному учаснику пояснити техніку виконання вправи.

*Скандинавська хода* – відносно новий вид фізкультурно-спортивних навантажень, який набув значної популярності завдяки достатньо простому набору обладнання (спеціальні палиці для скандинавської ходи), невибагливості щодо місця проведення занять (будь-які відкриті простори без небезпечних ділянок) та інтенсивному впливу на майже усі групи м'язів. Значною перевагою є те, що заняття зі скандинавської ходи практично не мають протипоказань.

Заняття можуть проводитися як індивідуально, так і в підгрупах із 2–4 осіб, а також повним складом учасників табору. Для проведення індивідуальних занять достатньо одного тренера, при збільшенні кількості учасників додатково залучається необхідна кількість асистентів.

Дозування навантаження здійснюється довжиною обраного маршруту та кутом нахилу / підйому траси, а також темпом руху.

Головними правилами усіх видів заняттєвої активності були безпека, максимум уваги до кожного учасника заїзду та вербальне пояснення того, що відбувається навкруги.

**Висновки.** Наш практичний досвід дозволяє зробити висновок про госту необхідність організації таборів реабілітації та реінтеграції віськовослужбовців, які, виконуючи свої професійні обов'язки, отримали поранення органів зору та втратили можливість користуватися зоровим аналізатором. Робота з таким контингентом не має зосереджуватися лиш на фізичній підготовці, а ще включає психолого-педагогічні інтервенції; роботу із членами їх сімей та найближчим оточенням.

#### **Список використаної літератури**

1. Організація і проведення таборів реабілітації та реадaptaції військових і цивільних із втратою зору після поранень та травм: методичні рекомендації / Упорядники: О. Перепеченко, М. Дубов, Я. Копитіна, Т. Костенко. – Київ, 2023. – 30 с.

## ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНЕ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті проведено анкетування студентів Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Визначено ціннісно-мотиваційне ставлення студентів до занять фізичною виховання університету, зацікавленості молоді у веденні здорового способу життя, які б передбачали взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу в умовах дотримання визначеної мети, завдань, принципів, методів, засобів, форм та етапів навчання.*

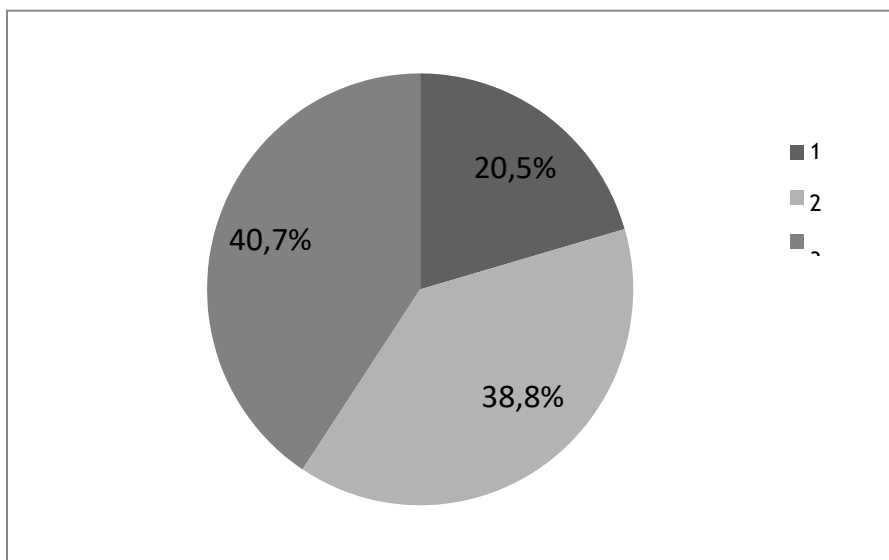
**Постановка проблеми.** Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилися здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді. На даному етапі помітним є зниження позитивного ставлення населення, і в першу чергу молоді, до цінностей здоров'я, культури здорового способу життя, фізичного виховання, етики спорту. Все більш популярними стають, замість рухової активності, комп'ютерні ігри, йде інтелектуалізація навчання, знижуються реальні можливості студентів долучитись до спортивних секцій, гуртків, які раніше були широкодоступні.

**Мета дослідження.** Полягає в теоретичному обґрунтуванні стану ціннісно-мотиваційного ставлення студентів до фізичного виховання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Однією з найбільш актуальних тем є збереження та підтримка ціннісного ставлення та мотивації студентів педагогічних університетів до навчальних предметів основного навчального циклу. Це обумовлено тим, що ставлення майбутніх вчителів до власного здоров'я та їхнє ставлення до фізичного навчання під час навчання впливає на їхню професійну працездатність у майбутньому.

Позитивна позиція вчителя щодо фізичної культури та спорту, незалежно від того, який предмет він викладає, є важливим прикладом для учнів та впливає на їхні уподобання та переконання. Участь вчителя разом з учнями у спортивних змаганнях та інших фізичних заходах є значущим елементом формування позитивних відносин та ефективним методом виховання [3].

Саме тому на сьогодні важливим є вивчення ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання. У проведеному дослідженні ця проблема аналізувалася з декількох ракурсів, що дало можливість охопити різні важливі аспекти даного питання. Дослідження дозволило встановити, що з обраної вибірки студентів мотив «набуття знань» прагнення отримати знання, зацікавленість у їх накопиченні) є домінуючим у 20,5 % опитаних, «оволодіння професією (прагнення оволодіти професійними знаннями та сформувані професійно важливі якості) – у 38,8 % й «отримання диплому» (прагнення отримати диплом при формальному засвоєнні знань, у тому числі обхідні шляхи при здачі екзамену) – 40,7 % респондентів (рис. 1).



**Рис. 1. Розподіл студентів за результатами вивчення мотиваційної сфери під час навчання у ЗВО (%): 1 – мотив «набуття знань», 2 – мотив «оволодіти професією», 3 – мотив «отримання диплому»**

Уявлення про особистість людини дає аналіз її загальних інтересів, щодо її життєдіяльності. Студентам було поставлене питання «Що цікавить Вас у вільний від навчання час?».

Рейтинг видів занять має суттєві відмінності у студентів певних спеціальностей університету. Характерним є те, що у студентів навчально-наукового інституту педагогіки та психології у вільний від навчання час на першому місці стоїть спілкування з друзями (55,9%). Студенти фізико-математичного факультету на перше місце ставлять спортивну діяльність (45,8%). При цьому вони віддають перевагу таким видам спорту, як волейбол і футбол.

Друге місце в захопленнях студентів займає спілкування в соціальних мережах (серед них – Twitter, Instagram, Facebook). Це характерно для більшості представників досліджуваних спеціальностей (94%). В усіх студентів на третю позицію виходить «слухання музики». У респондентів фізико-математичного факультету відвідування закладів активного відпочинку посідає дев'яте місце у рейтингу занять (17,9%), тоді як у студентів навчально-наукового інституту педагогіки та психології цей вид проведення дозвілля є на четвертому місці (23,8%). Багато уваги респонденти приділяють технічним інноваціям, серед яких – засоби мобільного зв'язку.

Студенти розглядають поняття «заняття фізичними вправами» виключно з фізичною досконалістю і загартуванням. Однак, за даних обставин не враховується, що особа котра має обмежену фізичну працездатність, певні вади, які набуті з різних причин може бути більш вмотивованою до покращення свого фізичного стану, навіть досягати певних спортивних успіхів – на відміну від здорових людей.

На нашу думку, в розрізі досліджуваної проблематики доцільно ще й розглядати культуру здоров'я студентів, культуру їх фізичної досконалості. Поняття «культура» (лат. «cultura») перекладається як «обробка», «перетворення» у діяльності. Щодо фізичної культури то слід вбачати таке визначення як діяльність, спрямована на зміну, перетворення і формування фізичного потенціалу самої людини [2; 3].

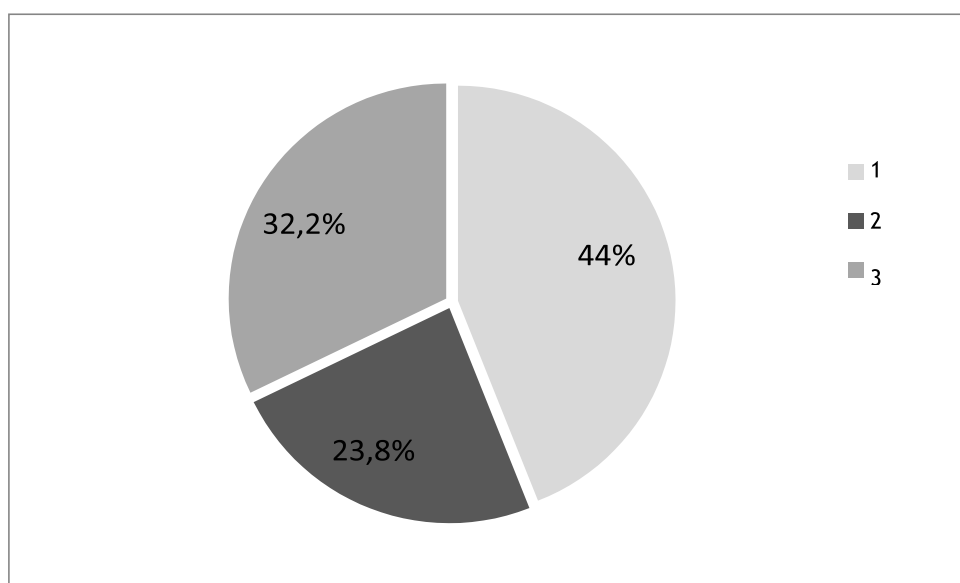
Вивчення сформованості знань з фізичного виховання дозволяє дійти висновку про недостатній рівень обізнаності студентів у цій сфері. Так, для більшості



опитаних (50,2 %) характерним є низький рівень знань з фізичної культури. Середній рівень виявлений у 38,1 % і високий – у 11,7% студентів. Їх уявлення у цій сфері суспільного життя базуються переважно на практичному досвіді і меншою мірою – на здобутих теоретичних знаннях.

Згідно уявлення про зовнішні дані та фізичні якості, усвідомлення тілесності та його оцінка поєднується з раціональним розумінням і слугує регулятором поведінки особистості, спрямованим на підтримку здоров'я [2].

З'ясовано, що при низькому рівні фізичної підготовленості, студентам притаманна неадекватна оцінка своїх фізичних можливостей. Ці факти ми отримали при використанні авторської анкети. На питання «Як ви оцінюєте свою фізичну підготовленість?» 44 % дали відповідь «висока», 23,8 % – «середня» і 32,2 % респондентів відповіли «низька» (рис. 2).

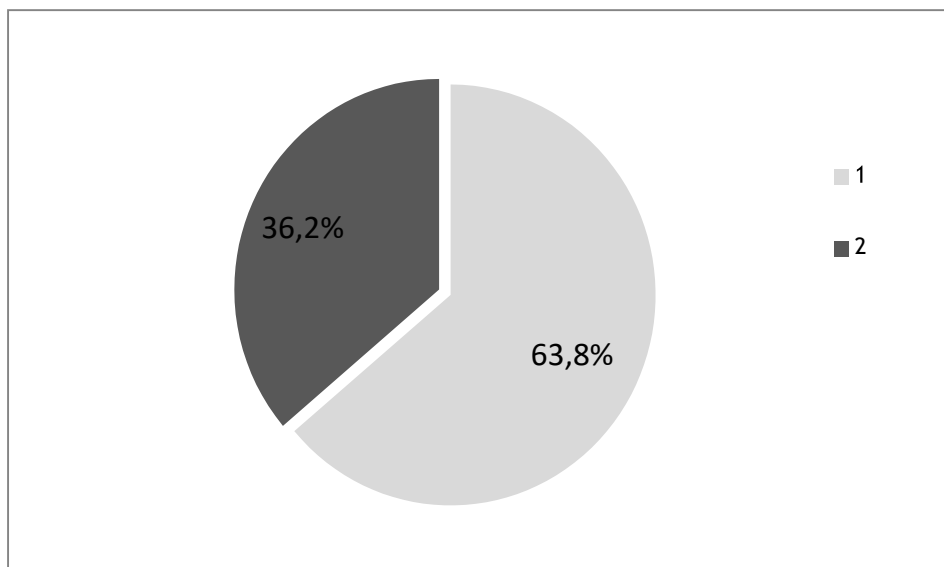


**Рис. 2. Розподіл студентів за результатами вивчення самооцінки фізичної підготовленості (%): 1 – «висока», 2 – «середня», 3 – «низька»**

Показник високої самооцінки міцно корелює з низьким рівнем мотиву занять фізичними вправами. Це підтверджує думку авторів, що програма підготовки у закладі вищої освіти мало сприяє формуванню реалістичних уявлень про фізичний розвиток, фізичні якості, фізичну підготовленість [1; 3].

Зниження показників оцінки фізичної активності та фізичних якостей, підвищена самооцінка зменшує важливість оздоровчого та виховного ефекту занять, позаяк студенти не можуть оцінити внесок вправ у комплекс оцінок власних можливостей та здібностей.

Встановлено, що для більшості респондентів характерні егоїстично-престижні цінності при навчанні у закладі вищої освіти – 63,8 %. Духовно-моральні цінності притаманні 36,2 % опитаних (рис. 3).



**Рис. 3. Розподіл студентів за результатами вивчення цінностей під час навчання у ЗВО (%): 1 – «егоїстично-престижні», 2 – «духовно-моральні»**

Підтвердження неадекватного сприйняття власних фізичних якостей виявляємо у порівнянні з фактичними оцінками результатів по рухових тестах на основі прямого педагогічного спостереження. Ближчі за все висновки самооцінки у студентів, які займаються фізичними вправами. Їх загальна фактична оцінка та самооцінка співпадають (84%). Вони тільки дещо переоцінюють рівень розвитку гнучкості та сили.

Найбільше не співпадає відповідь оцінювання у студентів навчально-наукового інституту історії, права та міжнародних відносин. Їх загальна самооцінка відрізняється від фактичної більш ніж на 20 %. При цьому студенти першої групи переоцінюють свої фізичні якості на 36 %. Більш наближеними є результати самооцінки у представників фізико-математичного факультету. Однак рівень їх фізичної підготовленості загалом нижчий, ніж у студентів НН інституту педагогіки та психології. Це не заважає їм оцінювати себе такими, що володіють належними фізичними якостями.

**Висновки.** Проведені дослідження ціннісно-мотиваційного ставлення студентів показують деякі відмінності, які можуть бути обумовлені способом життя та змістом навчально-професійної підготовки.

#### **Список використаної літератури**

1. Крижанівська О.Ф. Розвиток ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання дис. на здобуття наукового ступеня канд. н. з фіз. вих. і с: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2012. 211 с.

2. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. н. з фіз. вих. і с: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2010. 21 с.

3. Смакула О. А. Формування ціннісного ставлення майбутніх учителів до фізичної культури: автореф. дис. на здобуття наук. звання канд. пед. наук: 13.00.04. К., 2004. 19 с.

Степанюк В. В., Кобалінова О. І., Божук Н. М., Андрєєва О. В.

## СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РОБОТИ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ*

*У статті охарактеризовано особливості організації оздоровчо-рекреаційної та фізкультурно-спортивної роботи в системі вищої освіти в умовах сьогодення. На основі теоретичного аналізу фахової науково-методичної літератури з проблеми дослідження, компаративний аналіз (порівняння та зіставлення) обґрунтовано концептуальні підходи до організації занять студентської молоді в умовах карантинних обмежень та правового режиму воєнного стану, які мають, в першу чергу, забезпечувати реалізацію ключових завдань дисципліни, зокрема формування бережливого ставлення до власного здоров'я у студентської молоді та використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя, удосконалення фізичної підготовленості, забезпечення гармонійного розвитку фізичних та психічних властивостей; гнучкий та швидкий перехід з однієї форми навчання на іншу, відповідно до обставин; надання індивідуальних консультацій студентам протягом навчального року; встановлення дієвого зворотного зв'язку студентів з викладачем, систематичне здійснення контролю за їх самостійною роботою.*

**Постановка проблеми.** Події, які сьогодні відбуваються в Україні стали причиною виникнення чималої кількості труднощів, які позначилися на змінах у соціальному, економічному, духовному та культурному житті суспільства. Реформування освітнього процесу, зокрема у закладах вищої освіти (ЗВО), спричинило переведення у розряд необов'язкової навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Саме тому, з метою організації оздоровчо-рекреаційної та фізкультурно-спортивної роботи в системі вищої освіти виникла необхідність у застосуванні нових форм, засобів та способів залучення студентської молоді до занять руховою активністю [1]. Означена проблема частково вирішується змістом занять, які спрямовані на забезпечення оптимального, індивідуального для кожного студента, обсягу фізичного навантаження при оздоровчій спрямованості занять, які доступні студентам протягом усього періоду навчання в ЗВО [7].

Зважаючи на введення необов'язковості занять фізичним вихованням у певних ЗВО та значні проблеми щодо збереження здоров'я молоді, в масштабі цілої держави, виникла проблема належної організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у поза аудиторний час. Ефективна реалізація функцій та завдань поза аудиторних занять, які загалом скеровані на досягнення цілей фізичного виховання студентів, забезпечується на основі взаємодії антропологічного, компетентнісного, аксіологічного, діяльнісного, акмеологічного, диференційованого і особистісно орієнтованого, системного та інноваційного методологічних підходів [6].

Фахівці наголошують на тому, що моделі організації фізичного виховання у ЗВО можуть бути різні, але на сучасному етапі найбільш прийнятною є поєднання традиційної та секційної форм. Вчені переконані, що у студентів, впродовж усього періоду навчання в ЗВО, потрібно формувати звичку до систематичної участі у різних формах фізичного виховання та масового спорту. На сьогоднішній день, основним завданням сучасної системи фізичного виховання у ЗВО є створення оптимальних умов для фізичного розвитку студентської молоді, удосконалення їх фізичної підготовленості, формування потреби у систематичних заняттях фізичними вправами. Фізичне виховання є невід'ємною складовою системи гуманістичного

виховання та формування загальної та професійної культури особистості сучасного фахівця [3].

Усі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться в процесі навчальної роботи, повинні відповідати головному критерію – сприяти залученню кожного студента до щоденних самостійних занять фізкультурою та спортом [1].

А. Г. Хрипач, О. С. Король, К. С. Гулей, О. Є. Стецяк [8] зазначають, що основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів є формування мотиваційних та поведінкових орієнтацій здорового способу життя; створення умов для задоволення потреб здобувачів освіти у фізичному та духовному розвитку, зміцненні здоров'я; збільшення обсягу рухової активності студентів; підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання; оптимізація процесу фізичного виховання студентів ЗВО. В той же час варто наголосити на тих викликах, з якими зіштовхнулася вища освіта та перспективах її розвитку в умовах невизначеності. Перш за все, це пов'язано з дистанційними формами навчання, що призвело до суттєвого зниження рухової активності студентів, і, як наслідок, рівня їх здоров'я. Зазначене потребує аналізу наявних підходів до організації оздоровчо-рекреаційної та фізкультурно-спортивної роботи на базі ЗВО.

Дослідження виконано за темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534) у відповідності до Плану НДР НУФВСУ на 2021– 2025 рр.

**Мета дослідження** – охарактеризувати особливості організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в системі вищої освіти в умовах сьогодення.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури з проблеми дослідження, компаративний аналіз (порівняння та зіставлення).

**Результати дослідження та їх обговорення.** За результатами соціологічного опитування фахівців [5] встановлено, що створення самоврядних студентських клубів, метою діяльності яких є реалізація потреб та інтересів студентської молоді у фізкультурно-спортивній та оздоровчій діяльності, є одним із шляхів удосконалення фізкультурно- спортивної та оздоровчої роботи ЗВО.

Діяльність спортивних клубів передбачає формування у студентської молоді потреби у зміцненні здоров'я засобами фізичного виховання; залучення якомога більшої кількості студентів та співробітників ЗВО до систематичних занять фізкультурно-спортивної та оздоровчої спрямованості; надання фізкультурно-оздоровчих послуг; удосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів; проведення масових фізкультурно-спортивних та оздоровчих заходів [1].

Узагальнення наукових досліджень дало підстави науковцям визначити такі проблеми у системі фізичного виховання ЗВО: відсутність цілісної системи фізичного виховання у ЗВО; зосередження уваги на завоюванні спортивних нагород, що призводить до ігнорування науково-обґрунтованої системи підготовки спортсменів в умовах ЗВО; відставання у розвитку та впровадженні інноваційних спортивних технологій, у порівнянні з провідними спортивними державами; нераціональне використання фінансових та матеріальних ресурсів, приміщень фізкультурно-оздоровчого призначення ЗВО; низький рівень соціально-правового захисту студентів, відсутність соціально-економічних стимулів роботи педагогічних і науково-педагогічних працівників в процесі реалізації програм, котрі пов'язані з розвитком студентського спорту; недосконалість законодавчої бази розвитку студентського спорту, щодо реалізації завдань його бюджетного фінансування, діяльності та статусу спортивних клубів; відсутність конкретного статусу організацій студентського

спорту по відношенню до державних органів виконавчої влади в сфері освіти, науки та спорту.

В умовах сьогодення, з впровадженням правового режиму воєнного стану, освіта зіштовхнулася з низкою проблем безпекового, психологічного, гуманітарного та майнового (інфраструктурного) характеру, наслідками яких стали загибель та травмування молоді, руйнування закладів освіти, відсутність умов для нормального проживання та харчування, внутрішнє переміщення осіб в більш безпечні регіони, еміграція за межі України. Організація освітнього процесу переважно відбувалась у дистанційному форматі через месенджери, електронну пошту, програми для організації відеоконференцій Zoom, Skype, Google Meet та Moodle – систему електронного забезпечення навчання [3].

Організація та проведення практичних занять з фізичного виховання в умовах дії правового режиму воєнного стану, порівняно з дистанційним навчанням під час карантину, який було запроваджено у зв'язку пандемією Covid-19, ускладнена ще й тим, що чимало студентів знаходяться в регіонах постійних ворожих обстрілів або у зоні бойових дій. Ситуація ускладнювалась ще й тим, що, у разі оголошення повітряної тривоги викладачі змушені припиняти проведення занять та наголосити на необхідності застосування заходів безпеки (перейти в бомбосховища, укриття чи інші безпечні місця, щонайменше, дотримуватися «правила двох стін») та діяти за попередньо розробленим алгоритмом дій у ситуаціях, які створюють небезпеку для здоров'я та життя студентів. Існує й ряд інших проблем таких, як, наприклад, відсутність нормальних умов для занять, зокрема електрики, Інтернету тощо [3].

У дослідженні А. М. Єфременко зі співавторами [2] проаналізовано переваги та недоліки використання різних моделей організації фізичного виховання у ЗВО під час воєнного стану. Авторами встановлено, що здебільшого у ЗВО використовується традиційна модель побудови процесу фізичного виховання здобувачів. Проте, з точки зору розвитку індивідуальних фізичних здібностей студентів, удосконалення їхньої фізичної підготовленості з урахуванням вимог майбутньої професії й інші моделі мають свої переваги. Використання моделей, як повноцінних складових системи фізичного виховання, ускладнюється у зв'язку з проблемами, котрі пов'язані з особливостями організації освітнього процесу (дистанційне/асинхронне викладання) у воєнний час. Зазначені проблеми варто розглядати в контексті вдосконалення всієї системи фізичного виховання, а не як окремі питання, з урахуванням досягнення мети – збереження здоров'я студентів.

Аналіз та узагальнення нормативних документів та даних наукової літератури дозволили обґрунтувати та визначити концептуальні підходи щодо організації занять в умовах карантинних обмежень та правового режиму воєнного стану, котрі мають, в першу чергу, забезпечувати:

- реалізацію ключових завдань дисципліни, зокрема формування бережливого ставлення до власного здоров'я у студентській молоді та використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя, удосконалення фізичної підготовленості, забезпечення гармонійного розвитку фізичних та психічних властивостей;

- гнучкий та швидкий перехід з однієї форми навчання на іншу, відповідно до обставин;

- розміщення на освітній платформі Moodle навчальних матеріалів, викладених доступно та зрозуміло для сприйняття студентів;

- надання індивідуальних консультацій студентам протягом навчального року;

- встановлення дієвого зворотного зв'язку студентів з викладачем, систематичне здійснення контролю за їх самостійною роботою [3].

Нами узагальнено зарубіжний досвід організації оздоровчо-рекреаційної та фізкультурно-оздоровчої роботи студентської молоді. Встановлено, що дієвою є

організація подібної роботи на базі спортивних клубів ЗВО. Так, вивчення досвіду розвитку рухової активності студентської молоді в ЗВО Великої Британії показав, що у кожному британському університеті функціонує студентська спілка, що представляє інтереси студентів на спортивних змаганнях різного рівня, опікується спортивними командами студентів. В університетах чимала увага приділяється діяльності студентських спортивних клубів, котрі створюються з різних видів спорту. Незважаючи на те, що в університетах США обов'язкових занять з фізичного виховання немає, студенти активно відвідують заняття в спортивних секціях та центрах фізичного оздоровлення, які організовані при університетах. В університетах США виділяють два основні напрями фізкультурно-спортивної діяльності: фізкультурно-оздоровча робота, яка здійснюється на території студмістечка; спортивні секції з різних видів спорту та командні змагання. В університетах Західної Європи відсутні як кафедри фізичного виховання, так і заняття з фізичного виховання. Студентам пропонуються заняття в спортивних секціях чи індивідуально. Секційні заняття студенти відвідують відповідно до їх побажань, уподобань та захоплень. В університетах Китаю, як обов'язкова складова фізичного виховання, передбачена спортивно-оздоровча діяльність на базі спортивних клубів. У багатьох університетах Фінляндії заняття фізичною культурою не є обов'язковими за навчальними планами, а виступають поза аудиторною роботою, тобто у формі факультативних занять.

Таким чином, роль спортивних клубів в умовах дистанційного навчання суттєво зростає, оскільки вони дозволяють суттєво підвищити якість надання оздоровчо-рекреаційних та фізкультурно-спортивних послуг. Вимірювання якості послуг можна класифікувати за такими критеріями, які стосуються викладання та навчання: матеріальна складова, надійність та зворотній зв'язок, гарантії (спілкування між персоналом і викладачами та студентами, здатність викладачів професійно відповідати на поставлені їм запитання) та емпатія (надання студенту відчуття, що його почули, яке формує позитивний досвід навчальної діяльності). На думку науковців [1], перспективним для підвищення рівня залучення студентської молоді до регулярних занять руховою активністю є організація оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах ЗВО. Позитивний ефект може бути досягнуто при використанні засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та формування відповідної мотивації, ціннісного ставлення до здоров'я, здорового способу життя.

**Висновки.** На основі системного аналізу фахової літератури оцінено сучасний стан організації ФВ в закладах вищої освіти з урахуванням сучасних реалій, узагальнено рекомендації щодо підвищення ефективності організації оздоровчо-рекреаційної та фізкультурно-оздоровчої роботи студентської молоді. Систематизовано та узагальнено досвід зарубіжних країн з питань організації оздоровчо-рекреаційної та фізкультурно-спортивної роботи студентів на базі спортивних клубів ЗВО. Визначено, що роль спортивних клубів ЗВО в умовах дистанційного навчання суттєво зростає, оскільки вони дозволяють підвищити якість надання оздоровчо-рекреаційних та фізкультурно-спортивних послуг, залучити більшу кількість студентів до регулярних занять фізичними вправами.

#### **Список використаної літератури**

1. Андрєєва О., Садовський О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. №1. С. 19-22.
2. Єфременко А. М., Казак В. Ю., Петренко В. І., Недбайло І. А., Фоменко В. В. Фізичне виховання здобувачів освіти в закладах вищої освіти в сучасних умовах. Фізичне виховання та спорт. 2023. № 2. С. 5–12.
3. Іванська О. В., Гальченко Л. В. Розвиток фізичного виховання під час воєнного стану в Україні. Відновлення України та її регіонів в контексті глобальних

трендів: управління, адміністрування та забезпечення : зб. матеріалів Міжнародної наук.-практ. конф., 25–26 трав. 2023 р. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2023. С. 441.

4. Орленко Н., Панченко В., Коротя В. Державний соціальний стандарт у сфері обслуговування закладами фізичної культури і спорту як підґрунтя надання якісних фізкультурно-спортивних послуг в системі вищої освіти. Вісник Національного авіаційного університету. Сер. Педагогіка. Психологія. 2017. Вип. 1(10). С. 108–113.

5. Пермяков О. А. Організація фізичної культури у закладах вищої освіти в умовах дистанційної форми навчання. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання* : матеріали II Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., 01 груд. 2021 р. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2021. С. 87–89.

6. Стадник В. В., Король О. С., Гребінка Г. Я., Боровик Ю. І. Методологічні засади фізичного виховання студентів у позааудиторних формах занять. *Гірська школа Українських Карпат*. 2020. Вип. 22. С. 139–144.

7. Темченко В., Коник Г., Усова Т., Коленченко А., Чупир К. Спортивно орієнтоване фізичне виховання при факультативній формі організації занять. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2022. С. 96–103.

8. Хрипач А. Г., Король О. С., Гулей К. С., Стецяк О. Є. Фізкультурно-оздоровча діяльність студентів ВНЗ в аспекті їхнього здоров'язбереження. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. 2018. Вип. 3 (97). С. 120–123.

**Стеценко Є. Ю., Гвоздецька С. В.**

## **ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ КАРАТЕ-ДО З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

**Анотація.** Досліджено особливості проведення секційних занять із карате-до з дітьми молодшого шкільного віку; проаналізовано існуючі програми, методики проведення секційних занять із карате-до з дітьми молодшого шкільного віку; розглянуто методичні особливості та підходи до проведення секційних занять із карате-до з дітьми молодшого шкільного віку; розроблена методика проведення секційних занять із карате-до з дітьми молодшого шкільного віку, в яку були включені засоби технічної, тактичної, загальної та спеціальної фізичної підготовки, елементи акробатики, ігри, естафети, які сприяли підвищенню рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості молодших школярів.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день вартим уваги є факт недостатності гігієнічного обсягу рухової активності школярів, що є наслідком інтенсифікації сучасного навчального процесу: діти багато навчаються і недостатньо рухаються, а це не відповідає гігієнічним нормам рухової активності школярів. Як наслідок, більшість сучасних дітей мають низький рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості [3; 6; 7 та інші]. Вирішення актуальної проблеми всебічного фізичного розвитку школярів покладено, здебільшого, на загальноосвітні навчальні заклади. В структуру шкільної освіти входять урочна (основна) та позакласна (додаткова) форма навчання, яка має велике значення для розвитку учня як активної, самостійної особистості. Хоча уроку фізичної культури відводиться провідна роль у процесі фізичного виховання, але позакласні секційні заняття можуть мати суттєві переваги у порівнянні із обов'язковими, стандартизованими та уніфікованими уроками фізичної культури в школі [3; 7 та інші]. Так, на позакласних

секційних заняттях учні займаються за власним волевиявленням, і тому в таких заняттях є більше можливостей для максимального розкриття особистісних фізичних задатків і здібностей школярів з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку і зростання інтересу до певного виду фізичної активності.

Отже, існує необхідність вирішення завдань ефективної організації фізичного виховання учнів із використанням різноманітних додаткових видів рухової активності в позаурочний час, в тому числі й нетрадиційних, з метою підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів. Такими можуть бути й позакласні заняття фізкультурно-оздоровчого спрямування у секції з карате-до, при вдалій організації яких можна створити максимально сприятливі умови для підвищення фізичної підготовленості школярів.

**Мета дослідження** – дослідити особливості методики проведення секційних занять із карате-до з дітьми молодшого шкільного віку в системі позакласної шкільної освіти.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В процесі аналізу науково-методичної і спеціальної літератури нами було виявлено, що системи самозахисту східних країн світу є досить стародавніми і виникли ще на зорі людської цивілізації. Карате, в тому вигляді в якому воно відомо сьогодні, бере свій початок з техніки Окінавського бойового мистецтва.

Також відомо, що подальший розвиток карате відбувався на острові Окінава. Окінава мав тісні зв'язки з Китаєм та Японією, тому науковці припускають, що можливо, мистецтво кемпо-будо було запозичене жителями острова разом з іншими атрибутами китайської культури. Близько 1600 років тому на Окінаву переселилася велика кількість китайців, з них були і ті, хто досконало володів китайським кемпо. Місцеві жителі проявили великий інтерес до нього, з'єднавши прийоми кемпо зі своєю рідною формою єдиноборства, - так з'явилася Окінава-те [2].

Засновниками сучасного карате вважаються Гічін Фунакосі, який привіз карате у Японію, звідки воно почало розповсюджуватись по всьому світу, та його вчитель Ясуцуне Ітосу, який провів ряд реформацій технічних дій, змістивши акцент з бойового на спортивно-оздоровчий аспект та вперше почав проводити тренування з карате відкрито [5].

В наш час виділяють наступні напрямки тренувань карате: фізкультурно-масове карате (система фізичного виховання, спрямована на збереження та укріплення здоров'я, вдосконалення фізичних здібностей та морально-вольових якостей); спортивне карате (сучасний вид спортивного єдиноборства, мета якого – формування навичок ведення спортивної боротьби для досягнення першості на змаганнях); бойове карате (спеціальна військово-прикладна дисципліна, що слугує навчанням прийомам рукопашного бою) [1].

Засоби карате-до при вдалому застосуванні здійснюють комплексний вплив на розвиток фізичних здібностей, мають оздоровчий ефект, впливають на формування особистісних якостей та підвищують руховий досвід дітей [1; 5]. Відмінною особливістю бойових мистецтв є їх оздоровча складова. Заняття бойовими мистецтвами завжди мали на увазі початкове відновлення і отримання здоров'я.

Карате-до вважається ефективним і є популярним засобом фізичного виховання людей різного віку і статі, так як його техніка передбачає роботу майже всіх м'язів, а також розвиток і вдосконалення функціонального стану різних систем організму [1]. Крім того, як нетрадиційний засіб фізичного виховання, карате-до являє собою комплекс ефективних вправ, спрямованих на психічний і духовний розвиток людини, що підтверджено дослідженнями провідних науковців [2; 4; 5 та інші].

З літературних джерел відомо, що класичними складовими карате-до вважаються: кіхон (базова техніка), ката (формальні технічні комплекси), куміте (різні



варіанти спарингу), також медитація і філософія карате-до, проте медитація не використовується на етапі початкової підготовки.

Кіхон і ката складають основу технічної підготовки, куміте-тактичної, рей-гі - морально-вольової підготовки.

Проаналізувавши роботи відомих авторів, ми виділили основні завдання складових карате:

- основне завдання кіхона - напрацювання зв'язку «Розум-Тіло». Коли тіло необхідно підкорити розуму, після чого вже робиться ставка на вироблення стійкої рухової навички;

- основне завдання ката є вдосконалення не тільки фізичного, а й психологічного самоконтролю через реалізацію досягнутого у кіхоні;

- основне завдання куміте - допомагає укріпити дух й зрозуміти техніку, що напрацьовувалась у кіхоні та ката через її практичне використання. Куміте сприяє розвитку таких специфічних здібностей як відчуття партнера й дистанції, передбачення дій опонента [2; 5].

Заняття карате-до включають велику кількість емоційних, цікавих та доступних рухів і переміщень як для хлопців, так і для дівчат. Це не тільки підвищує руховий досвід, а й ефективно впливає на фізичне і психічне здоров'я, на комплексний розвиток фізичних здібностей. Також заняття із карате виступають як мотиваційна складова м'язового і емоційного задоволення, розвитку психомоторики і функціональних можливостей [1; 2; 5 та інші].

Проаналізувавши різні літературні джерела, ми зробили висновки що правильно організоване фізичне виховання дітей в карате-до позитивно впливає на:

- 1) зміну рівня особової і ситуативної тривожності;
- 2) розвиток комунікативних здібностей вихованців;
- 3) підвищення рівня самооцінки, відчуття упевненості.

Сукупність вищезгаданих якостей при перенесенні в різні соціальні сфери часто грає вирішальну роль в життєдіяльності людини.

Тренування карате-до є ефективними у забезпеченні всебічного розвитку особистості молодших школярів. Заняття позитивно впливають на формування правильної постави і профілактику її порушень, функціонально вдосконалюються нервова система і нервова регуляція функцій організму, здійснюється позитивний вплив на емоційну сферу дітей, що на сьогодні являється актуальною проблемою в зв'язку з зниженням працездатності, порушеннями постави, девіантною поведінкою молодших школярів. Саме тому, заняття карате-до вважаємо універсальними і ефективними у вирішенні поставлених завдань.

Проаналізувавши дані спеціалізованої літератури з проблеми організації та змісту секційних занять із дітьми молодшого шкільного віку та врахувавши отримані нами показники їх фізичної підготовленості, нами була розроблена методика проведення секційних занять з карате-до з дітьми молодшого шкільного віку. Вона була спрямована на зміцнення здоров'я, розширення функціональних можливостей, підвищення рівня розвитку морально-вольових якостей, фізичної підготовленості, покращення засвоєння спортивної техніки та тактики карате-до молодших школярів.

*До основних завдань розробленої нами методики занять з карате-до з дітьми молодшого шкільного віку ми віднесли:*

1. Оздоровчі:

- зміцнення фізичного і психічного здоров'я;
- сприяння гармонійному розвитку організму який зростає;
- формування правильної постави та профілактика її порушень;
- оптимізація рухової активності.

2. Навчальні завдання:

- навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам;

- різносторонній розвиток основних рухових якостей;
- навчання спортивній техніці, тактиці.

### 3. Виховні завдання:

- виховання моральних і вольових якостей;
- виховання в учнів навиків колективної взаємодії;
- виховання вміння творчо ставитись до отриманих знань і навичок у своїй руховій діяльності;
- виховання дисциплінованості, стриманості, охайності.

*При розробці авторської методики особлива увага приділялась наступним аспектам:*

- зацікавленості дітей в окремих видах рухової активності, яка проявляється у виборі учнями єдиноборств, закономірностей у формуванні мотиваційних пріоритетів;
- диференціації у нормуванні об'єму фізичного навантаження з урахуванням статі, фізичної підготовленості;
- альтернативному підходу у виборі засобів та методів в залежності від віку, сенситивних періодів розвитку рухових якостей, фізіологічних особливостей та рівня фізичної підготовленості.

*До експериментальної методики увійшли:*

1. Технічна підготовка (програма екзамену на 10 кю – жовтий пояс, техніка куміте).
2. Елементи тактичної підготовки.
3. Теоретична підготовка (етикет, термінологія, правила поведінки та безпеки в залі для занять карате-до, історія карате-до).
4. Загальна фізична підготовка.
5. Спеціальна фізична підготовка.
6. Елементи акробатики.
7. Естафети, розвиваючі ігри та елементи змагань.

Для більшої зацікавленості дітей вище перераховані елементи виконувались у режимах:

- а) гри – спортивні по спрощених правилах та рухливі;
- б) елементах змагання – сам із собою «переможи себе», з партнером по схемі «хто вище», «хто швидше», «хто далі».

Слід зауважити, що під час таких ігор діти швидко втомлюються, тому наші діти грали короткими підходами та з гарним відпочинком. Дозування навантажень залежало від індивідуальних можливостей кожної дитини. Підвищення навантажень збільшувалось поступово і планомірно. Для забезпечення ефективності процесу збереження та укріплення здоров'я дітей на протязі заняття та для отримання якісних, та кількісних показників функціонування систем організму нами використовувався метод оцінки зовнішніх прикмет втоми та розрахунок інтенсивності навантаження за пульсом.

Обов'язковою складовою наших занять була виховна робота. Вона була спрямована на формування у школярів високих морально-вольових якостей, виховання в учнів навичок колективної взаємодії, виховання вміння творчо ставитись до отриманих знань і навичок у своїй руховій діяльності, виховання дисциплінованості, стриманості, охайності. Важливе місце у вихованні займали: правильна організація занять, вимогливість керівника, суворе виконання учнями завдань, особистий приклад вчителя.

Ефективність розробленої нами методики базувалась на правильному підборі методичних прийомів, ефективній організації проведення занять, використанні вправ спрямованих на розвиток наступних фізичних якостей: швидкості, гнучкості, сили, координації та специфічних здібностей карате. Це загалом сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості молодших школярів.

**Висновки.** Проаналізувавши дані спеціалізованої літератури ми з'ясували, що на сьогоднішній день, великою проблемою постає недостатність рухової активності учнів, яка, на нашу думку, тісно пов'язана з інтенсифікацією сучасного навчального процесу – діти багато навчаються і недостатньо рухаються, а це не відповідає гігієнічним нормам рухової активності школярів. Результатом чого є низький рівень фізичної підготовленості учнів, який безпосередньо впливає на відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей.

На основі аналізу науково-методичної літератури, в залежності від віку, статі, фізіологічних особливостей, сенситивних періодів розвитку фізичних якостей та рівня фізичної підготовленості, нами була розроблена методика проведення секційних занять із карате-до з дітьми молодшого шкільного віку в яку були включені засоби технічної, тактичної, загальної та спеціальної фізичної підготовки, елементи акробатики, ігри, естафети, які сприяли підвищенню рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості молодших школярів.

#### **Список використаної літератури**

1. Близнюк С. Шлях кіокушин карате в Україні. Київ : Український пріоритет, 2012. 430 с.

2. Гаврилук В.О. Специфічність бойових мистецтв у забезпеченні всебічного розвитку особистості. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2009. №4. С. 284 – 288.

3. Пангелова Н.Є., Круцевич Т.Ю., Данилко В.М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2017. 505 с.

4. Саєнко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : монографія. Луганськ : ЛНУ, 2012. 403 с.

5. Саламаха, О. Є. Фізичне виховання. Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – карате, таеквон-до. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів: навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 87 с.

6. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. Київ. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. С. 264 – 310.

7. Томенко О.А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2008. С. 141–146.

**Титарєв О. В., Балашов Д. І.,**

### **ЕФЕКТИВНІ ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ПРОФЕСІЙНИХ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ) ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті визначені ефективні засоби та методи розвитку швидкісних здібностей учнів професійних (професійно-технічних) закладів освіти. Досліджено, характеристику та основні чинники прояву швидкісних здібностей, і визначено, що швидкість має суттєве значення не тільки для тих, хто займається спортом, а й для формування нервової та нервово-м'язової систем організму людини під час її розвитку, тобто для учнівської молоді.*

**Постановка проблеми.** Фізична підготовка посідає важливе місце в системі фізичного виховання учнів професійних (професійно-технічних) закладів освіти. На думку багатьох дослідників (В.Г. Ареф'єв, Л.В. Волков, Т.Ю. Круцевич, В.М. Платонов, Л.П. Сергієнко), рівень розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності позитивно впливає на фізичне і психічне здоров'я учнів. Значну увагу в дослідженнях авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей шкільного віку, її спрямованості та організації.

**Мета дослідження** полягає у визначенні ефективних засобів та методів розвитку швидкісних здібностей учнів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для підвищення швидкості використовують різноманітні вправи, які потребують виконання з максимальною швидкістю або частотою рухів. Серед цих вправ можна виділити такі:

1. Вправи, що розвивають швидкість рухової реакції, включаючи складні і прості реакції, а також подолання коротких відрізків з максимальними зусиллями.
2. Загально розвивальні вправи, які вимагають виявлення максимальної реакції, швидкості окремих рухів та граничної частоти.
3. Спортивні ігри, які сприяють розвитку швидкості та реакційної здатності у різних ситуаціях гри.
4. Спеціальні вправи, спрямовані на удосконалення окремих компонентів рухової дії, що допомагають покращити загальну швидкість та координацію рухів.

Ці різноманітні вправи сприяють розвитку швидкості і допомагають учням досягти кращих результатів у різних видів діяльності, де важлива швидкість виконання рухів. [1].

Методика розвитку швидкості базується на виконанні вправ з максимальною (граничною) інтенсивністю протягом короткого періоду часу. Дослідження показують, що цю здатність можна успішно розвивати як у молодшому шкільному, так і у підлітковому віці. Для досягнення цієї мети використовують засоби, спрямовані на підвищення частоти рухів. У віці 12–15 років важливо розширювати швидкісні можливості, застосовуючи передусім вправи на розвиток швидкості та сили [2].

Успішне виконання швидкісних вправ передбачає, щоб заняття заняттям підвищувалося хоча б трохи швидкісних можливостей, збільшувалася кількість рухів за одиницю часу. Вправи, спрямовані на розвиток швидкості, повинні бути різноманітними. Важливо охоплювати різні групи м'язів, покращувати регуляторну функцію центральної нервової системи та підвищувати координаційні можливості спортсменів [4].

Перед виконанням вправ на швидкість рекомендується провести розминку тривалістю 15–20 хвилин. Важливу роль відіграє підготовка тіла учня до виконання швидких рухів. Вправи, спрямовані на розвиток швидкості, краще виконувати на початку основної частини тренування, після них переходять до вправ на розвиток м'язової сили та витривалості. Ефективність розвитку швидкості найвища, якщо до занять включати рухливі та спортивні ігри [6].

Вправи для розвитку швидкості повинні відповідати таким технічним вимогам:

- бути технічно нескладними;
- легко засвоюватись учнями;
- бути нетривалими (не більше 10–12 с), щоб швидкість виконання їх під кінець не сповільнювалась внаслідок втоми;
- виконуватись у фазі над відновлення;
- при повторному виконанні чергуватися з періодами активного відпочинку по 1-2 хв;
- виконуватись на початку заняття [3; 5].

Вправи, що сприяють розвитку швидкісних здібностей, можуть мати локальний, частковий і глобальний характер. Різноманітні гімнастичні вправи для м'язів рук з

незначними обтяженнями, короткі удари у волейболі, інші рухові дії, що не залучають до роботи великі м'язові групи, є вправами локального характеру. Більшість ударів у футболі, кидків у баскетболі та гандболі вимагають участі в роботі середніх м'язових обсягів, отже належать до вправ часткового характеру. Як приклади вправ глобального характеру можна привести метання гранати, ривок у перетягуванні канату, прийоми різних лементів боротьби, спринтерський біг, плавання на короткі дистанції [2].

Розвиток швидкості знаходиться в прямій залежності від елементарних форм її прояву, тому доцільно диференціювати методіку розвитку за її складовими. Елементарні форми прояву швидкості лише створюють передумови для якісної швидкісної підготовки [4].

Таким чином, для вдосконалення простої рухової реакції використовують наступні методи: повторний, аналітичний, сенсорний.

Повторний метод у процесі вдосконалення швидкості простої рухової реакції полягає, можливо, у більш швидкому реагуванні на сигнал, що з'являється раптово. У заняттях з новачками цей метод дає помітні позитивні результати, надалі швидкість реакції стабілізується та її покращити дуже складно. Аби позбутися стабілізації швидкості простої реакції, необхідно частіше використовувати на заняттях, особливо з дітьми шкільного віку, ігровий метод, який передбачає виконання завдань в умовах стабільної та випадкової зміни ситуації, протидії й взаємодії з партнерами. У цьому випадку можна застосовувати естафети, рухливі та спортивні ігри, які включають елементи швидкого реагування на раптові сигнали.

Аналітичний метод. При цьому методі на сигнал виконується не повна рухова відповідь, а тільки частина, або відпрацьовується без сигналу якась частина рухового акту, і після того, як досягнута висока швидкість виконання окремих частин, їх об'єднують в цілісний рух, що виконують за сигналом.

Сенсорний метод (запропонований С.Г. Геллерштейном, 1958). За цим методом учня навчають розрізняти мікроелементи часу, що сприяє поліпшенню рухової реакції.

На початковому етапі розвитку загальної швидкості реагувань (як простих, так і складних) позитивний ефект дають заняття рухливими і спортивними іграми. Притаманні їм швидкісні дії на фоні підвищеного емоційного стану сприяють розвитку швидкості рухів і швидкості реакцій. Застосування спортивних ігор для розвитку швидкості рухових реакцій має такі методичні особливості (В.М. Платонов, 2012):

1. Незначна тривалість безперервної гри (до 10–15 хв), щоб не виникало значної втомленості.

2. Створення умов дефіциту простору і часу (зменшено порівняно з правилами відповідної гри розміри майданчика, збільшено кількість учасників, спрощено правила, введено додаткові правила і т. п.).

3. За необхідності застосовують кілька короткочасних ігрових таймів.

4. Тривалість відпочинку між таймами – до повного відновлення оперативної працездатності (ЧСС 90-100 уд.хв.).

5. Характер відпочинку – комбінований. Як засоби активного відпочинку застосовують вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів, помірне розтягування м'язів.

Перевага надається повторному методу, використання якого засноване на швидкості оцінки ситуації, швидкості виконання дій, оцінки швидкості переміщеного предмета (м'яча, шайби) і в тренуванні вибору доцільних відповідей на різні ситуації. При цьому застосовують ускладнені завдання: спочатку передбачається вибрати відповідні дії на один з двох подразників, а потім кількість подразників збільшують [5].

Вправи для розвитку швидкості є доцільним виконувати на початку основної частини заняття, коли організм перебуває у стані великої оперативної

працездатності. Такий підхід дозволяє максимально використовувати потенціал для розвитку швидкості.

Проте, якщо учень спостерігає погіршення часу виконання вправ або його реакції стають неадекватними, важливо вжити заходів для запобігання перенавантаженню. У таких випадках слід зробити перерву для відпочинку або навіть повністю припинити виконання вправ на даний момент. Врахування індивідуальних особливостей та максимальна увага до фізичного стану учнів допоможуть досягти оптимальних результатів та попередити можливі травми або перенапруження [1].

В системі суміжних занять вправи для розвитку швидкості реагувань можна застосовувати практично в будь-якому з них.

Швидкість одиночних рухів і частоти рухів залежить від швидкості одиночного руху, виходячи з цього методика розвитку цих форм швидкості ідентична. Методом розвитку швидкості руху є повторний метод.

До виконання вправ, спрямованих на розвиток швидкості одиночного руху і темпу, існують такі вимоги, а саме:

1. Максимальна або близька до неї швидкість виконання вправ.
2. Вправи не повинні супроводжуватися великими чи зайвими зусиллями.
3. Вправи мають бути добре освоєними або нескладними за технікою виконання [1; 6].

Крім цього, швидкість одиночного руху проявляється в здатності з високою бистротою виконувати окремі рухові дії (наприклад, швидкість руху руки при метанні гранати або ударі по волейбольному м'ячу тощо). Також для її розвитку досить ефективно використання контрастного методу, який передбачає застосування полегшених або ускладнених умов виконання в межах від 5–7 до 15–20% величини опору у звичайних умовах, оскільки це не порушує біомеханічної структури вправи [2].

У заняттях фізичними вправами з дітьми і підлітками та фізично слабо підготовленими дорослими людьми проводять одне-два заняття на тиждень для розвитку швидкості. В інші дні заняття фізичними вправами повинні мати комплексний характер. Не рекомендується виконувати швидкісних вправ на фоні стомленості, тому що це буде сприяти переважному розвитку швидкісної витривалості, а не власне швидкості [2].

У числі методів розвитку швидкісних здібностей широко застосовується повторний метод, при використанні якого при кожній спробі учень має прагнути показати найкращий результат. Інтервали відпочинку треба зробити, щоб забезпечити відносно повне відновлення, а також використовувати активний відпочинок між вправами [1; 6].

Кількість серій вправ для розвитку швидкості повинна враховувати індивідуальні можливості організму усунувати продукти розпаду молочної кислоти під час великих пауз. Це допоможе уникнути перенавантаження та забезпечити оптимальне навантаження для досягнення позитивних результатів у розвитку швидкості.

Щодо повторного методу, зазначені параметри роботи та відпочинку зазвичай залишаються сталими. Це дає можливість точно дозувати навантаження, контролювати та керувати процесом розвитку швидкості. Однак, постійна повторюваність рухових дій на рівних інтервалах може призвести до «стереотипізації» просторових і часових характеристик рухів. Це особливо несприятливо впливає на види спорту, де вимагається більша варіативність дій, такі як спортивні ігри та єдиноборства, а також у циклічних видів спорту, таких як біг, плавання і т. д.

Оптимальне використання різноманітних вправ та методів допоможе збалансувати тренування, покращити рухові навички та забезпечити ефективний розвиток швидкості без негативних наслідків «стереотипізації» [4].

Змагальний метод, такий як естафети та інші змагання, також застосовується для розвитку швидкісних здібностей учнів. Важливо забезпечити розвиток швидкості на початку основної частини уроку, коли організм повністю відновлений функціонально.

Методи для розвитку швидкісних здібностей визначаються характером рухової діяльності, включаючи просторові, тимчасові та силові характеристики. Ці характеристики обмежують прояв швидкісних якостей учнів, але в межах можливостей кожного індивіда.

**Висновки.** На основі аналізу наукової літератури визначено, що розвиток швидкості вимагає ретельного планування і підходу до підбору вправ і методів, які відповідають потребам та здібностям учнів. Врахування специфічних характеристик рухової діяльності допоможе досягти більш ефективного розвитку швидкісних якостей та досягнення кращих результатів на уроках фізичної культури.

#### **Список використаної літератури**

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник / К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 268 с.
2. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: навч. посіб. / К.: Вища шк., 1993. 152 с.
3. Воробйов М. І. Практика в системі фізкультурної освіти / К.: Олімп. Л-ра, 2006. 192 с.
4. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів / Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.
5. Романенко В. А. Двигательные способности человека / Донецк.: Изд-во ДонНУ, 2005. 290 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання / Тернопіль: Збруч, 2000. 184 с.

**Ткаченко Є. О., Томенко О. А.**

### **ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті розкривається актуальність занять фізичним вихованням в закладах загальної середньої освіти спрямоване на поглиблення фізичних вправ, розвиток навичок у русі, передачу спеціалізованої інформації в галузі фізичної культури та спорту, формування навичок у плануванні та організації, а також виховання особистості учнів та інших значущих аспектів. Розкривається диференційований підхід до системи фізичного виховання учнів 5 – 6 класів основної школи в сучасних умовах, розкриваються пріоритетні мотиви занять фізичною культурою для зміцнення здоров'я, свідомої активності, задоволення від занять, нові перспективи та результати від занять фізичною культурою.*

**Ключові слова:** *учні, здоровий спосіб життя, мотивація, оздоровча діяльність, основна школа, фізичне виховання.*

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі становлення українського суспільства відбувається процес перетворення системи фізичного виховання школярів. Ця реформа спровокована спільним рішенням Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства у справах сім'ї,

молоді та спорту, яке стосується удосконалення фізичного виховання учнів та студентської молоді в навчальних закладах України і є відгуком на смертельні випадки під час фізичного навчання та позакласних занять. Один із ключових етапів у цьому процесі – це розробка та впровадження нової навчальної програми, яка базується на принципі варіативності і головним чином включає модульне навчання.

У сучасному суспільстві питання поліпшення здоров'я дітей стало особливо актуальним, оскільки існує стійка тенденція до його погіршення. Ця проблема виникає внаслідок впливу комплексу негативних чинників, таких як збільшення навчального навантаження, зниження рухової активності, експлуатація комп'ютерних технологій, нераціональне харчування та несприятливі екологічні умови.

Для забезпечення нормального фізичного розвитку, підвищення фізичної підготовленості та укріплення здоров'я молодого покоління важливо впровадження освітнього процесу, що відповідає принципам оздоровчої спрямованості та враховує рівень індивідуального розвитку учнів. Отже, актуальною стає проблема індивідуалізації та особистісно орієнтованого фізичного виховання [2]. Використання індивідуального підходу визнається одним з методів підвищення ефективності педагогічного процесу, оскільки він враховує індивідуальні особливості кожної дитини [4].

Процес фізичного виховання учнів відбувається в конкретному оточенні та під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. Цю діяльність можна вважати результатом взаємодії цих умов і впливу фізичного виховання на них. Один із методів підвищення ефективності фізичного виховання включає удосконалення методів розвитку рухових якостей у дітей шкільного віку, що дозволяє організувати процес фізичного виховання з урахуванням відмінностей у біологічному розвитку.

Діти однакового віку можуть виявляти особливості у розвитку організму, що проявляються у різному рівні біологічного розвитку або біологічному віці.

Біологічний розвиток дітей характеризується різноманітністю морфофункціональної зрілості, фізичною працездатністю, фізичною підготовленістю та реакціями дітей однакового віку на адаптацію.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Діти однакового віку можуть виявляти особливості у розвитку організму, що проявляються у різному рівні біологічного розвитку або біологічному віці. Біологічний розвиток дітей характеризується різноманітністю морфофункціональної зрілості, фізичною працездатністю, фізичною підготовленістю та реакціями дітей однакового віку на адаптацію. За словами вчених, таких як А. Сітовський (2011), Ж. Козіна (2015) і В. Друзь (2015), індивідуальні особливості біологічного розвитку учнів можуть впливати на їх здібності до навчання і засвоєння знань.

Як зазначають вчені (О. Школа, 2015; С. Ткачов, 2015; В. Ареф'єв, 2017; В. Приходько, 2017; М. Галай, 2017 та інші), фізичне навантаження, яке не відповідає індивідуальним особливостям розвитку організму учнів, може негативно вплинути на здоров'я дітей, сповільнити темпи їх фізичного розвитку та нерідко супроводжується втратою інтересу до уроків фізичної культури. У зв'язку з цим практичний інтерес становить розробка методики розвитку рухових якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури з урахуванням рівнів біологічного розвитку.

За словами К. В. Мулика та Г. П. Грибана, фізична активність сприяє не лише покращенню індивідуального фізичного та психічного здоров'я, але також сприяє зміцненню соціальної єдності та загального благополуччя у спільноті.

За визначеннями А.Х. Дейнеко, Т.Ю. Круцевич та Д.С. Єлисеєвої, належне організування процесу фізичного виховання сприяє зацікавленості у руховій активності. Це має позитивний вплив на розвиток організму, сприяючи його зміцненню та збільшенню стійкості до негативного впливу навколишнього



середовища. Крім того, такий підхід забезпечує гармонійний розвиток різних аспектів особистості, включаючи духовний, фізичний та моральний.

**Мета дослідження:** полягає в теоретичному обґрунтуванні ефективності методики розвитку фізичних здібностей учнів основної школи під час занять фізичною культурою, ураховуючи їхній рівень фізичного здоров'я.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз проблеми різноманітності фізичних навантажень на уроках фізичної культури в школі.

2. Експериментально перевірити ефективність методики розвитку рухових якостей учнів основної школи під час занять фізичною культурою.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нова навчальна програма має дві основні компоненти: інваріантну та варіативну частину. Інваріантна складова включає в себе теоретичну підготовку учнів та загальну фізичну підготовку. Варіативна частина, з свого боку, включає різні види спорту, які учні можуть обирати для вивчення. Насправді, будь-який вид спорту може бути вивчений як варіативний модуль. Цікаво, що в галузі фізичного виховання заклади середньої освіти, керуючись Законом України "Про фізичну культуру і спорт" і Комплексними програмами, мають право самостійно обирати зміст навчального матеріалу з урахуванням місцевих умов, інтересів учнів і їх запитів. Планування цього матеріалу здійснюється на основі державної програми, а також з урахуванням матеріально-технічної бази школи, місця розташування навчального закладу, доступності інвентарю, бажання учнів займатися певними видами спорту та наявності відповідних кадрів в школі [3]. Для навчання в закладах загальної середньої освіти України, які надають середню освіту, Міністерством освіти рекомендовано введення 16 різних видів спорту для учнів середніх класів і 10 видів спорту для старших класів. Учні 5-6-х класів мають можливість обирати від 4 до 6 альтернативних спортивних напрямків. Для учнів 7-8-х класів рекомендується вибирати від 3 до 5 спортивних модулів. У 9-х класах вивчення 3-4 спортивних модулів, а для учнів 10-11-х класів – 2-3 спортивні модулі.

Відповідно до навчальної програми, була розроблена система оцінки учнів, яку називають "Система нарахування бонусних балів". Кожен вчитель фізичного виховання може самостійно адаптувати цю систему у своєму навчальному закладі, враховуючи індивідуальні особливості учнів. Критеріями для отримання додаткових балів можуть бути особисті досягнення учнів протягом навчального року, активність на уроках, участь у заняттях фізичною культурою та спортивних заходах у вільний час, а також участь у спортивних змаганнях на різних рівнях [1].

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» підкреслюється, що фізичне виховання здійснюється через проведення обов'язкових занять у закладах середньої освіти відповідно до навчальних програм [6]. За результатами аналізу літературних джерел можна визначити, що поточна система фізичної культури в школах потребує перегляду змісту та вдосконалення через модернізацію [5,7].

У фізичному вихованні дітей, які мають однаковий паспортний вік, але різний біологічний вік, слід індивідуально регулювати фізичні навантаження. На думку фахівців, це сприятиме оптимізації навчального процесу та досягненню максимального оздоровчого ефекту на уроках фізичної культури.

Однак у впровадженні диференціації фізичних навантажень у процесі фізичного виховання в умовах загальноосвітньої школи виникають певні труднощі. Зокрема, для оцінки рівня біологічного розвитку необхідно встановити стандарти або таблиці оцінок, які дозволять медичному персоналу школи зробити висновки про віковий розвиток учнів. Це, в свою чергу, допоможе вчителю фізичної культури класифікувати класи за навчальними групами, враховуючи не лише зовнішні ознаки, але й індивідуальні особливості біологічного розвитку дітей. Також існує відсутність

організаційних вказівок і методики проведення уроків із диференціацією фізичних навантажень для учнів, що ґрунтується на урахуванні рівня біологічного розвитку.

У звичайній практиці диференціацію учнів на уроках фізичної культури проводять, враховуючи такі показники, як вік, стать, фізичний розвиток, стан здоров'я, фізична підготовленість і рівень біологічного розвитку. При цьому велика увага приділяється психологічним характеристикам учнів. Однак методика диференціації учнів на основі властивостей нервової системи та темпераменту має свої недоліки. Зокрема, інструментальна методика визначення типологічних особливостей учнів вважається складною і вимагає значного часу. Також не розроблено методику проведення уроку з диференційованим підходом до учнів із різними властивостями нервової системи і темпераменту, і відсутня доступна інформація для розширення та поглиблення знань у цій області.

Основною метою диференційованого навчання під час уроків фізичної культури є забезпечення активності кожного учня на найбільш продуктивному рівні та створення можливості для повного розвитку їхніх здібностей. Урахування рівня статевого дозрівання, фізичного стану та здоров'я дозволяє більш індивідуалізовано налаштовувати процес фізичного виховання учнів. Аналіз особливостей фізичного розвитку дітей та раціональний розподіл їх за однорідними групами виявляє важливість раціонального дозування фізичних навантажень під час фізичного виховання.

Одним із головних завдань нашого дослідження є перевірка методики розвитку рухових якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури з урахуванням рівнів біологічного розвитку. Дослідження індивідуальних вікових особливостей біологічного розвитку дітей, закономірностей процесів росту і розвитку організму, виявлення відмінностей між дітьми одного календарного віку є основою реалізації даної методики.

Антропометричне обстеження проводилось два рази на рік. Таким чином, протягом експерименту було простежено зміни показників фізичного розвитку учнів 5-6-х класів за 2022-2023 навчальний рік (табл. 1, 2).

Аналіз отриманих результатів дозволив визначити, що в контрольній та експериментальній групах за досліджуваний період спостерігався достовірний приріст за усіма показниками. В обох групах дівчаток найбільший приріст спостерігався за показником маси тіла.

Таблиця 1

**Динаміка змін антропометричних показників дівчаток контрольної групи**

Показники	Клас, кількість	ПЕ	КЕ	Приріст, %	t	P
		$\bar{X} \pm m$				
Довжина тіла (см)	5, n=22	146,2±1,7	151,4±1,8	3,6	9,1	p<0,001
	6, n=25	155,8±1,5	159,3±1,5	2,2	9,2	p<0,001
Маса тіла (кг)	5, n=22	41,4±2,1	44,4±2,2	7,2	8,6	p<0,001
	6, n=25	43,6±1,5	45,6±1,6	4,6	5,6	p<0,001
ОГК у стані спокою (см)	5, n=22	72,6±1,9	74,5±1,9	2,6	6,2	p<0,001
	6, n=25	74,0±1,3	76,0±1,4	2,7	10,0	p<0,001

Встановлено, що протягом навчального року збільшились показники довжини та маси тіла дівчаток контрольної та експериментальній груп. У дівчаток 10-11 років (5 клас) довжина тіла збільшилась на 5,2 см в контрольній групі та на 3,6 см в експериментальній, маса тіла – на 3 см в контрольній групі та на 2,7 см в експериментальній; у дівчаток 11-12 років (6 клас) довжина тіла збільшилась на

3,5 см в контрольній групі та на 3,1 см в експериментальній; маса тіла – на 2 см в контрольній групі та на 3, 2 см в експериментальній;

Таблиця 2

**Динаміка змін антропометричних показників дівчаток експериментальної групи**

Показники	Клас, кількість	ПЕ	КЕ	Приріст, %	t	P
		$X \pm m$				
Довжина тіла (см)	5, n=20	142,1±1,9	145,7±1,9	2,5	10,2	p<0,001
	6, n=27	149,2±1,5	152,3±1,5	2,1	2,4	p<0,01
Маса тіла (кг)	5, n=20	36,5±2,3	39,2±2,3	7,4	3,7	p<0,001
	6, n=27	42,1±2,2	45,3±2,2	7,6	2,2	p<0,05
ОГК у стані спокою (см)	5, n=20	69,0±1,6	71,5±1,5	3,6	6,9	p<0,001
	6, n=27	72,2±1,6	73,8±1,7	2,2	2,4	p<0,05

Дослідження підтверджує дані про те, що підлітковий вік характеризується інтенсивним ростом і збільшенням розмірів тіла.

В контрольній та експериментальній групах хлопчиків також спостерігався достовірний приріст за усіма антропометричними показниками. Найбільший приріст в обох групах також спостерігався за показником маси тіла (табл. 3, 4).

Таблиця 3

**Динаміка змін антропометричних показників хлопчиків контрольної групи протягом експерименту**

Показники	Клас, кількість	ПЕ	КЕ	Приріст, %	t	P
		$X \pm m$				
1	2	3	4	5	6	7
Довжина тіла (см)	5, n=26	143,9±0,9	147,7±1,1	2,6	12,8	p<0,001
	6, n=18	151,6±2,2	154,4±2,2	1,8	9,8	p<0,001
Маса тіла (кг)	5, n=26	38,4±1,7	40,8±1,9	6,3	6,2	p<0,001
	6, n=18	43,8±2,4	46,1±25	5,3	4,0	p<0,001
ОГК у стані спокою (см)	5, n=26	69,8±1,5	71,9±1,5	3,0	10,8	p<0,001
	6, n=18	71,5±1,7	73,5±1,9	2,8	9,4	p<0,001

Таблиця 4

**Динаміка змін антропометричних показників хлопчиків експериментальної групи протягом експерименту**

Показники	Клас, кількість	ПЕ	КЕ	Приріст, %	t	P
		$X \pm m$				
Довжина тіла (см)	5, n=20	142,1±1,9	146,7±1,8	3,2	12,9	p<0,001
	6, n=18	153,4±1,9	156,2±1,8	1,8	7,9	p<0,001
Маса тіла (кг)	5, n=20	39,1±2,5	42,0±2,5	7,4	6,8	p<0,001
	6, n=18	44,1±1,9	46,5±2,0	5,4	7,5	p<0,001
ОГК у стані спокою (см)	5, n=20	70,2±2,0	73,0±1,9	4,0	9,5	p<0,001
	6, n=18	72,4±1,2	73,4±1,2	1,4	3,7	p<0,01

**Висновки.** Аналіз літературних джерел свідчить про те, що парадигма теоретико-методичного обґрунтування викладання фізичної культури в закладах середньої освіти України не відповідає сучасним соціальним викликам і вимогам щодо забезпечення фізичного здоров'я підростаючого покоління.

Методика розвитку рухових якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури з урахуванням рівнів біологічного розвитку побудована на диференціації фізичних навантажень учнів. Зміст методики включає комплекси загальнорозвивальних вправ з різним дозуванням для кожної підгрупи, які виконуються в підготовчій частині уроку. В основній частині уроку застосовуються вправи з усіх розділів програми: спочатку вивчаються нові вправи, потім повторення і закріплення техніки вивчених раніше вправ. Регулювання фізичного навантаження здійснюється за рахунок: застосуванням різного темпу виконання; збільшенням або зменшенням амплітуди рухів; ускладненням або спрощенням виконання вправ; виконанням вправ з різними предметами. Кількість повторень вправ розраховувалась в залежності від віку та рівнів біологічного розвитку учнів.

Для вирішення завдань дослідження було розроблено комп'ютерну програму, яка дозволяє вести облік особистих даних учня і проводити розрахунки: обчислення антропометричних індексів, оцінку рівня розвитку рухових якостей, розрахунок основних статистичних характеристик та визначення біологічного віку. На підставі проведеного тестування вчитель фізичної культури отримує рекомендований комплекс вправ щодо підготовки кожного учня з урахуванням їх індивідуальних особливостей і біологічного віку.

#### **Список використаної літератури**

1. Бойченко А. В. Фахова підготовка вчителів фізичної культури із впровадженням інтерактивних технологій навчання / А. В. Бойченко, О. М. Школа, Д. В. Пятницька // Науковий часопис. Серія 15 : Науковопедагогічні проблеми фізичної культури. – Вип. 4 (74)16. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – С. 133–136.

2. Гончаренко М. С. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітанському процесі / М. С. Гончаренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2016. – Вип.12. – С. 39–43.

3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воройов, Г. В. Безверхня. – Київ: Олімп. літ-ра, 2011. – 224 с.

4. Навчальна програма з фізичної культури для 5–9-х класів для загальноосвітніх 07.06.2017 № 804. навчальних закладів затверджена наказом МОН

5. Рибалко П. Ф. Трансформація освітнього простору в Україні в напрямку організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти. Інноваційна педагогіка. 2019. № 19. С. 67-71.

6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. – В 2-х т. – Т.1. /Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – 391 с.

7. Шкреттій Ю. М. Реалізація Закону України «Про фізичну культуру і спорт» у навчально-виховній сфері / Ю. М. Шкреттій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2010. – № 1. – С. 27–30. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Fvs\\_2010\\_1\\_8.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Fvs_2010_1_8.pdf).

Трикоз В. М., Терновенко В. І., Тонкопей Ю. Л.

## ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СЕРЕД УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*Урок фізичної культури є одним з компонентів впливу на стан здоров'я підростаючого покоління з урахування фізіологічних потреб та норм, щодо обсягу фізичної активності рухів аеробно-циклічного спрямування з високою та середньою амплітудою, тривалість на добу повинна бути не менше 60 хвилин. Провідним завданням в умовах нинішнього навчання підлітків є підвищення рівня стресостійкості та адаптаційних можливостей організму учнів старшого шкільного віку. Тому розроблена та впроваджена програма підвищення рівня фізичної активності старшокласників. Для максимальної ефективності була запропонована модель залучення учнів до рівня фізичної активності в умовах дистанційного навчання.*

**Ключові слова:** *фізична активність, підлітки, стан здоров'я, урок фізичної культури.*

**Постановка проблеми.** Ціннісне ставлення до життя та здоров'я підростаючого покоління, як внесок у генофонд майбутнього нації, поставлено головним завданням усіх стратегій розвитку держави. У сучасних закладах освіти України головним та актуальним питанням організації освітнього процесу є здоров'я дітей із формуванням основ здорового способу життя. Отже провідним завданням сьогодення є виховання у школярів ціннісного відношення до власного здоров'я та здоров'я у цілому як до індивідуальної та суспільної цінності.

Складні обставини військового впливу, зумовлені збройною агресією російської федерації проти України, впровадження по всій території України воєнного стану, внесли суттєві зміни і організацію та проведення освітнього процесу в навальних закладах.

Нажаль, але в багатьох регіонах держави головні постулати освіти реалізуються винятково у дистанційному режимі, а в кращих випадках, за змішаною формою. Наразі державними службами здійснено організацію навчального процесу в дистанційному режимі, впродовж 2022-2023 навчального року згідно Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти, що затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 08.09.2020 р.

Однак на зміну пандемії COVID-19 прийшли події воєнного характеру, що певним чином набагато ускладнили реалізацію права дітей на освіту і потребують постійного контролю та адаптації до ситуаційної лабільності.

Процес адаптації школярів до навчання в умовах воєнного стану пропорційно впливає на результат освітньої діяльності та формування адекватної поведінки і внутрішнього психологічного комфорту. Систематичність подій стресогенного характеру під впливом постійних негативних екзогенних та ендогенних чинників в умовах війни, ставить акцент на реалізації базової потреби у самозбереженні та безпеці, використовуючи різні стратегії захисту у освітньому процесі також.

Освітній процес учнів старших класів повинен забезпечуватися, згідно чинного законодавства, а контент наповнення змісту предметів та практичного досягнення підсумкових результатів має бути максимально збереженим з високим рівнем якості його контролю.

Навчальна дисципліна «Фізична культура» відтворює шляхи індивідуального збереження здоров'я та всіх його складових, передбачає використання комплексного підходу до формування функціонального стану та підвищення фізичних якостей

організму. Провідним завданням чинного уроку фізичної культури є оптимізація фізичної працездатності, стресостійкості, відтворення пріоритету оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечення загального культурного розвитку особистості.

Освіта на тлі військових подій зазнає вражаючих втрат, в основі чого є негативні зміни реалізації права на навчання та отримання повноцінного обсягу знань поколінь від дошкілля до студентства. Одним із актуальних питань сьогодення постало перед освітянською спільнотою щодо можливості забезпечити всі зазначені категорії та практично реалізувати поставлені завдання уроку фізичної культури серед учнів старших класів в умовах воєнного стану.

З точки зору адаптації школярів у освітньому процесі виділяють критичні періоди, перехід до старшої ланки школи не є винятком. Оскільки, за типових умов, адаптація учнів до навчання фактично триває постійно, так як освітній процес, по суті, передбачає гетерохронні зміни умов навчання і співпадає з процесами інтенсивного росту та розвитку дітей. Біологічна зрілість різних вікових груп передбачає забезпечення фізіологічної потреби у фізичній активності.

На сьогодні, основною проблемою дітей, у тому числі старшого шкільного віку є зниження фізичної активності підростаючого покоління на тлі дистанційної форми навчання, що в подальшому може стати причиною патологічних змін стану здоров'я підростаючого покоління. Адже низький рівень фізичної активності є причиною дефіциту добової потреби у локомоціях, ступінь його вираження і тривалість створюють наслідки: від адаптаційно-фізіологічних до патологічних.

Зважаючи на вищезазначене слід наголосити на тому, що у зв'язку з адаптацією дітей старшого шкільного віку до умов воєнного стану актуальним є дослідження зміни рівня фізичної активності в умовах дистанційної форми освіти. Адже аналіз, контроль та вчасна розробка стратегії модифікації уроку фізичної культури та практична її апробація дасть змогу попередити складні патологічні процеси стану здоров'я в контексті більш глобальної перспективи розвитку суспільства майбутнього України.

**Мета роботи** – науково обґрунтувати та реалізувати шляхи підвищення рівня фізичної активності під час адаптації учнів старшого шкільного віку до складних умов навчання.

**Матеріали та методи дослідження** методи контент-аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, метод системного підходу, структурно-логічний та аналітичний методи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізичне виховання старшокласників, на жаль, далеке від досконалості в силу ряду об'єктивних причин: недостатня кількість позашкільних занять з фізичної культури; низький рівень мотивації до самостійних фізичних вправ; недостатній рівень спеціальних знань і практичних навичок у галузі фізичної культури; використання новітніх технологій та сучасних технічних засобів під час проведення позакласної роботи; недостатнє фінансове забезпечення; низька ефективність управління фізичним вихованням, що здійснюється у навчальних закладах [1, 4].

Ще однією вагомою проблемою сучасного уроку фізичної культури в регіонах країни – це нездатність забезпечити учнів високосучасними інформаційними гаджетами; вільний і усвідомлений вибір учнем часу для занять руховою активністю тощо.

Переконлива аргументація у бік негативного впливу сучасних шкільних факторів в умовах воєнного стану нашою є певні варіації пошуків оптимізації уроку фізичної культури та процесу навчання у цілому. На фоні дезадаптації, спричиненої негативними чинниками в умовах війни, кожна особистість потребує реалізації самозбереження та безпеки [2, 3].

Тому, навіть коли сила психологічного впливу факторів мінімальна, нейрогуморальні зміни підліткового періоду загострюють прояв нетипових реакцій і можуть здійснювати негативний вплив на стан організму у цілому.. Ще один рівень, коли дія системи негативних факторів безперервна, довга і регулярна, тоді сила негативного чинника посилюється, якщо відбувається усвідомлення, про неминучість та незмінність подій. [4, 5].

Вагомим фактором ризику, що викликає підвищене функціональне напруження та втому, є інтенсифікація навчального процесу та реалізація його через інформаційні технології та навчальні платформи. Причому інтенсифікація впливу на стан організму дітей має різні шляхами. Адже збільшується обсягу та ємності навчального матеріалу для самостійного опрацювання [1, 3].

Одним з головних завдань уроку фізичної культури - створити фізіологічні умови для органічного розвитку за можливості реалізації потреби у русі. При чому, слід урахувати рекомендовані фізіологічні норми обсягу рухів аеробно-циклічного спрямування з високою та середньою амплітудою повинно тривати не менше 60 хвилин протягом доби. Паралельно за рахунок вивільнення великої кількості гормонів є змога підвищувати рівень стресостійкості та фізичної працездатності на фоні збільшення компенсаторних адаптаційних можливостей організму учнів старшого шкільного віку.

У програму було включено наступні компоненти:

I. Варіативна складова уроку фізичної культури «Джемпінг-Джек».

II. Фізична активність «Пліометрична перерва»

Обґрунтування програми базувалося на загальних принципах на противагу проведенню уроку фізичної культури. Під час планування навантаження на заняттях, потрібно використовувати аеробно-циклічні вправи з силовими компонентами, а для відпочинку варто включати комплекси вправ на розвиток гнучкості, що пришвидшують процес відновлення після занять [2, 7].

**Вплив на підвищення рівня фізичної активності старшокласників реалізується:**

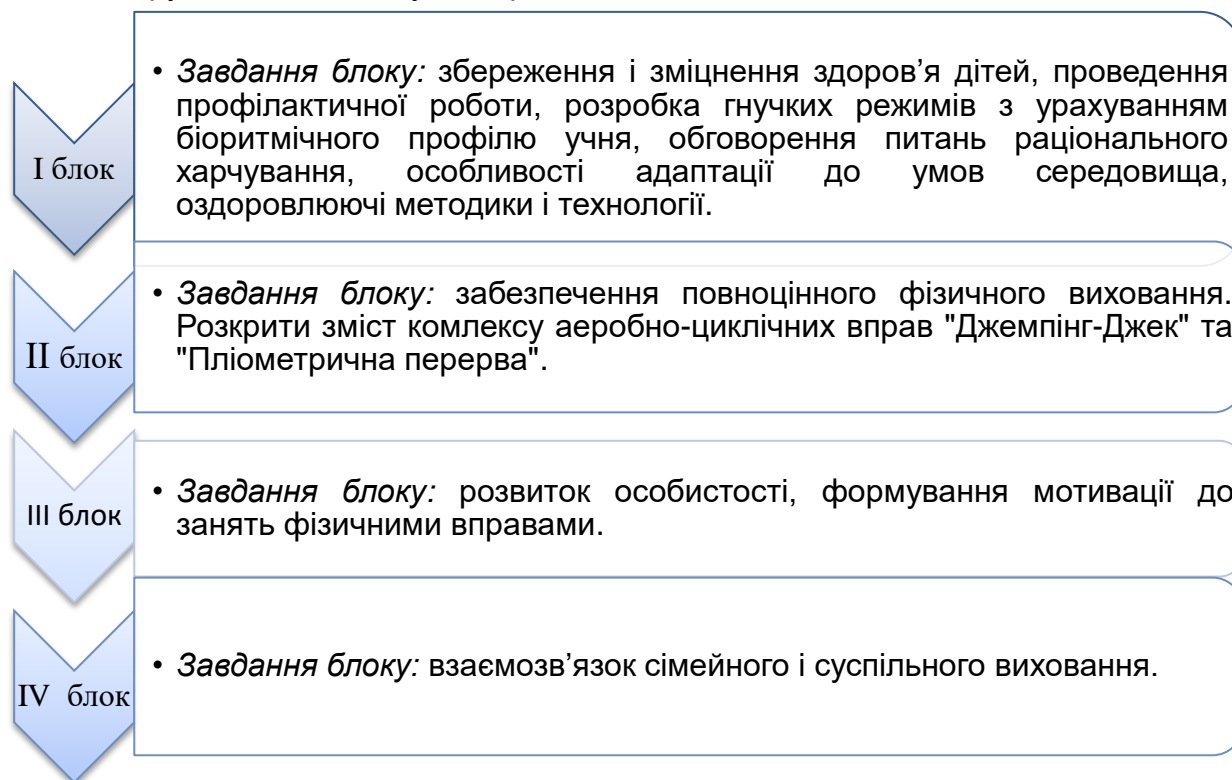
- спрямованістю мотивації до виконання вправ за рахунок цікавих модифікацій та комбінацій колових тренувань;
- комплексом оздоровчих рухливих блоків з мінімальними умовами та знаряддями для активних рухів;
- контроль оптимальних дозувань навантаження на занятті фізичної культури;
- формуванням підходів партнерства «учитель-учень».

Необхідною умовою компонентів підвищення рівня фізичної активності в умовах дистанційного навчання є оптимальної моделі залучення учнів, що розподілена на чотири блоки (рис.1).

*Змістовні напрямки контролю на заняттях з фізичної культури :*

- контроль за станом здоров'я, психологічним та фізичним розвитком, функціональні проби на визначення фізіологічно-резервних можливостей, індивідуальні призначення обсягів доз фізичних навантажень у руховому режимі, оцінка динаміки фізичного розвитку дітей і показників захворюваності;
- контроль розвитку фізичних якостей (на початку та по завершенню навчального року), аналіз динаміки змін у розвитку рухів і фізичних якостей відповідно до програмних нормативів для різних вікових груп;
- оцінка організації змісту, методики проведення форм роботи на фізкультурних заняттях: їх систематичність, тривалість та раціональність розподілу часу між структурними частинами;

- контроль за організацією рухового режиму та обсягу добової рухової активності: доцільність і достатність поєднання у режимі дня різних видів фізичних навантажень;
- контроль санітарно-гігієнічних умов занять: провітрювання приміщень; стан спортивного одягу та взуття тривалості рухової активності по можливості з активними рухами на свіжому повітрі, тощо.



**Рис. 1 Модель залучення учнів до рівня фізичної активності в умовах дистанційного навчання**

У ході дистанційного уроку фізичної культури задачі розподілені за наступною схемою: поступове вивчення елементів вправ техніки «Джемпінг-Джек», закріплення і удосконалювання рухових навичок (в основній частині уроку). Для ефективного відновлення варто забезпечити виконання рухових перемикачів та вправи для розтягування, що сприяють швидкому відновленню функцій організму.

Чергування виконання елементів вправ у основній частині може бути як «колове», так і «лінійне». Контроль інтенсивності занять здійснюється за динамікою зміни ЧСС (що не перевищувала 130-150 уд/хв).

У заключній частині заняття мали за мету привести організм до вихідного функціонального стану, що потрібно для подальшої навчальної діяльності протягом дня. Пропонуються методи переключення на інший руховий режим. Із цією метою застосовували дихальні вправи, на розслаблення, розтягування м'язів, стройові вправи на увагу й координацію рухів, постуральний контроль тощо.





**Рис. 2 Програма компонентів підвищення рівня фізичної активності в умовах дистанційного навчання учнів старших класів**

Таким чином, зважаючи на те, що чинним законодавством передбачено варіативність змісту та наповнюваність занять, була можливість змінювати, комбінувати та доповнювати елементи із урахування загальної мети та завдань заняття фізичної культури старшокласників під час дистанційної форми освіти.

**Висновки.** Урок фізичної культури у багатьох регіонах України проходить у дистанційній формі, тому гостро стоїть питання про забезпечення вікової потреби добової рухової активності у дітей. Для підтримки рівня фізичної активності була розроблена програма компонентів підвищення рівня фізичної активності в умовах дистанційного навчання учнів старших класів, що включала аеробно-циклічні вправи в основній частині уроку фізичної культури та під час перерв.

Тому слід особливу увагу звернути на перспективу подальшого аналізу, контролю та розробки стратегії модифікації уроку фізичної культури та для профілактики складних патологічних процесів стану здоров'я в контексті більш глобальної перспективи розвитку суспільства майбутнього України.

#### **Список використаної літератури**

1. Пермяков О.А. Активізація рухової активності студентської молоді в умовах пандемії. Імідж сучасного педагога. 2020. № 6 (195). С. 46–49.
2. Коваль О.Г. Формування рухової активності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Випуск 11. С. 189–196.
3. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч.посіб. К.: Олімпійська література, 2011. 224с.

4. Мазур В.А., Скавронський О.П. Вплив рухової активності на організм людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 9. 2016. С.265-264

5. Редкіна М.А. Методика визначення індивідуальної рухової активності студентів у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2020. 197 с.

6. Цьось А., Белікова Н., Павлова Ю. Индика С., Пришва О., Пантік В., Ульяницька Н. Якість життя та фізична активність різних груп населення: монографія. упор. проф. А.В. Цьось. Луцьк: Вежа – Друк, 2021. 192 с.

7. Petukhova I., Zaushnikova M., Psychological Help for a Person in a State of Acute Crisis. European journal of life safety and stability, 2022. P.20-23 <http://www.ejlss.indexedresearch.org/index.php/ejlss/article/view/611/671>

**Харченко С. М.**

## **ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Сумський національний аграрний університет*

*У поданій статті констатовано, що зміст професійної підготовки фахівців ФКіС незначною мірою зорієнтовано на опанування технологій відновлення здоров'я спортсменів, проте вони мають володіти знаннями й уміннями щодо планування тренувальних і змагальних навантажень, відновлення затраченої енергії, фізичних і нервових сил, а, отже, й здоров'я загалом, уточнено сутність поняття «готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності» та його структуру (мотиваційно-ціннісний, професійно-когнітивний, діяльнісний, рефлексивний компоненти);*

**Ключові слова:** *здоров'явідновлювальні технології; фахівці ФКіС; готовність майбутніх фахівців ФКіС до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності; професійна підготовка.*

**Постановка проблеми.** Глобалізаційні процеси обумовлюють розвиток науки і технологій, а також світову конкуренцію країн у різних галузях. У спорті Україна спроможна показати результати високого рівня, а тому значна увага приділяється фізичному вихованню молоді. У багатьох національних університетах пропонуються освітньо-професійні програми, орієнтовані на підготовку спортсменів до національних, європейських, світових та олімпійських змагань. Водночас такі програми більшою мірою орієнтовані на формування вмінь досягати високі спортивні результати і водночас на побіжне опанування сучасних педагогічних, медико-біологічних, психологічних засобів відновлення здоров'я спортсменів з метою корекції фізичних, фізіологічних, психічних і особистісних станів після тренувань або перед змаганнями (фізкультурно-оздоровчі й рекреаційні програми, методи і засоби відновлення здоров'я і працездатності). Зазначене актуалізує проблему підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (ФКіС) до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Розвиток професійної освіти, у т.ч. в галузі фізичної культури і спорту, ґрунтується на законодавчій базі: Закони України «Про фізичну культуру і спорт» (1993), «Про вищу освіту» (2014), «Про освіту» (2017); Указ Президента України «Про затвердження регламенту проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальних закладах» (2003); Постанова Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в

Україні в умовах децентралізації влади» (2016); Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016); Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки (2013), Цільова соціальна комплексна програма розвитку фізичної культури і здоров'я (2016) та ін.

Питання про якість навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) все частіше залишаються в центрі уваги дискусій з проблем модернізації вищої освіти: «які критерії якісної освіти, яким чином повинна контролюватися якість навчання, як співвідноситься підвищення якості навчання з тенденцією масовізації вищої освіти».

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Вища освіта у сучасному суспільстві, на думку С. Садрицької, «перебуває у центрі трансформаційних процесів. За останні роки в Україні відбулися зміни, що стосуються методів, організаційних форм і цілей освітньої діяльності у вищій школі.

У Законі України «Про вищу освіту» під поняттям «професійна підготовка» розуміється «процес здобуття кваліфікації за відповідним напрямом підготовки або спеціальністю».

У наукових працях М. Дутчака, Р. Карпюка, О. Куца, Є. Приступи, Л. Сущенко, О. Тимошенка, Ю. Шкрєбтія, П. Рибалка та інших напрацьований достатній матеріал з проблем професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

У дослідженні М. Данилевича - зазначається, що майбутні фахівці фізичної культури і спорту розглядаються як студенти закладів вищої освіти, які, маючи власні покликання та здібності, спрямовують зусилля на отримання кваліфікації відповідно до певного терміну навчання та освітнього рівня, що дозволить їм навчати інших осіб основним руховим діям з метою досягнення фізичної досконалості.

Слід відзначити, що науковці Є. Н. Приступа та М. В. Данилевич у контексті модернізації процесу професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту глибоко дослідили особливості формування готовності майбутніх фахівців до рекреаційно-оздоровчої діяльності, яка базується на пізнавальній і творчій активності, конкурентоздатності на ринку рекреаційно-оздоровчих послуг та розумінні ними високої громадянської відповідальності за результати своєї діяльності, за здоров'я населення України [7, с. 362].

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні, моделі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:

1) виявити стан розробленості проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності в педагогічній теорії і практиці;

2) схарактеризувати сутність і структуру готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності,

3) обґрунтувати модель підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проведений теоретичний аналіз дозволив нам визначити готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності – це інтегральне особистісне утворення, яке характеризується здатністю використовувати технології і засоби відновлення здоров'я та поєднує ціннісне ставлення до здоров'я і прагнення його зберегти й відновлювати, спеціалізовані знання про здоров'явідновлювальні технології і засоби та вміння їх використовувати для відновлення здоров'я, навички рефлексивної діяльності для забезпечення власного

саморозвитку в галузі технологій відновлення здоров'я в умовах професійної діяльності.

Наведене означення підтверджує нетривіальність структури означеної категорії, а тому надалі проведемо її структурно-логічний аналіз та аналіз праць науковців, які досліджували дотичні поняття.

Спираючись на власний досвід, зауважимо, що названі структурні компоненти готовності збігаються з традиційними уявленнями про бажані результати навчання. А саме, формування у здобувача освіти певної мотивації, набуття ним теоретичних знань, професійних умінь, а також навичок самооцінки. Проте ситуативність і соціономічність професії фахівця фізичної культури і спорту потребує розуміння готовності в аспекті навчання майбутніх фахівців за відповідною спеціальністю [2, 7].

Готовність майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, на думку Є. Добродуб, є інтегративним утворенням особистості, яке характеризується сукупністю мотиваційного, когнітивного, професійно-діяльнісного й самооцінного компонентів. Названі компоненти демонструють: розвиток особистісних якостей та результат отримання професійних знань майбутніми фахівцями; вміння та навички для зосередження зусиль на виконанні професійних обов'язків (корекція фізичного та психоемоційного здоров'я, підвищення працездатності, покращення функціонального стану організму людини) за допомогою сучасних технологій оздоровчого фітнесу й природних чинників у оздоровчих закладах [4, 8].

Основною особливістю педагогічних засобів є те, що вони застосовуються як в процесі, так і після тренувальних занять. Основною метою використання медико-біологічних засобів є стимуляція відновлювальних процесів, як правило, після тренувальних і змагальних навантажень. До цієї групи входять гігієнічні, фізичні, фармакологічні засоби, а також харчування, режим і склад якого відіграють провідну роль в медико-біологічних засобах відновлення. Психологічні засоби орієнтовані на створення позитивного емоційного фону перед тренуваннями і змаганнями, а також на відновлення затраченої нервової енергії після напружень. встановлено, що для повноцінного відновлення необхідне комплексне використання педагогічних, медико-біологічних і психологічних засобів.

Обґрунтовано, що максимально можливе відновлення працездатності та здоров'я після фізичних\ тренувальних навантажень можливе через цілеспрямоване планування та використання здоров'явідновлювальних технологій як системи впливів на цілісний освітньо-тренувальний процес, які здійснюються з метою корекції негативних фізіологічних, психологічних і особистісних станів людини та включають фізкультурно-оздоровчі й рекреаційні програми, методи і засоби відновлення здоров'я та працездатності [1, 5].

Констатовано, що зміст професійної підготовки фахівців ФКіС незначною мірою зорієнтовано на опанування технологій відновлення здоров'я спортсменів, проте вони мають володіти знаннями й уміннями щодо планування тренувальних і змагальних навантажень, відновлення затраченої енергії, фізичних і нервових сил, а, отже, й здоров'я загалом.

На підставі термінологічного і структурно-логічного аналізу категорій «готовність», «готовність до певного виду діяльності», «здоров'явідновлювальні технології», «фахівці ФКіС» охарактеризовано категорію «готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності» (інтегральне особистісне утворення, яке характеризується здатністю використовувати технології і засоби відновлення здоров'я та поєднує ціннісне ставлення до здоров'я і прагнення його зберігати й відновлювати, спеціалізовані знання про здоров'явідновлювальні технології і засоби та вміння їх використовувати для відновлення здоров'я, навички рефлексивної

діяльності для забезпечення власного саморозвитку в галузі технологій відновлення здоров'я в умовах професійної діяльності) через чотири структурні компоненти: мотиваційно-ціннісний (характеризує ціннісне ставлення майбутніх фахівців ФКіС до здоров'я (психічного, фізичного, соціального і духовного) і прагнення його зберегти й відновлювати); професійно-когнітивний (характеризує знання про здоров'я та засоби його відновлення (медичні, психологічні, педагогічні, спортивні, кінезіологічні тощо); діяльнісний (характеризує сукупність специфічних умінь і використовувати технології і засоби відновлення фізичного, психічного і соціального видів здоров'я); рефлексивний (характеризує здатність майбутнього фахівця ФКіС здійснювати рефлексію для забезпечення власного саморозвитку в галузі технологій відновлення здоров'я).

Для досягнення мети фахівця необхідно забезпечити стимулом до діяльності, який сприятиме формуванню мотиву. Мотив, у свою чергу, повинен забезпечити вибір засобів і способів здобування результатів професійної діяльності [2,3,6**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Отже, положення діяльнісного підходу дає можливість визначити підґрунтя для розуміння структури, ієрархічної побудови та спрямованості майбутньої професійної діяльності студентів, а також забезпечити формування складових готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності [9].

Процес професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС є складним і багатограним, про що свідчать різні чинники впливу, необхідність їх поєднання, своєрідність механізмів розв'язання актуальних освітніх завдань, зокрема, підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. Тому дотримання запропонованих методологічних підходів та принципів, дидактичних принципів підготовки фахівців ФКіС, специфічних принципів використання сучасних технологій відновлення здоров'я фахівців ФКіС вважаємо необхідними для забезпечення ефективної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

#### **Висновки.**

1. Виявлено стан розробленості проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності в педагогічній теорії і практиці. За результатами термінологічного аналізу визначено відмінності у сутності понять «здоров'язбережувальні» та «здоров'явідновлювальні» технології (зокрема, здоров'явідновлювальні технології схарактеризовано як систему впливів на цілісний освітньо-тренувальний процес, що здійснюються з метою корекції негативних фізіологічних, психологічних і особистісних станів людини та включає фізкультурно-оздоровчі й рекреаційні програми, методи і засоби відновлення її здоров'я та працездатності),

2. Обґрунтовано фрагментарність науково-педагогічних праць, пов'язаних із професійною підготовкою майбутніх фахівців ФКіС до опанування технологій відновлення здоров'я.

3. Схарактеризовано сутність і структуру готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. Відкритими залишаються питання, пов'язані з: розробленням навчально-методичного супроводу такої підготовки в умовах неформальної та інформальної освіти; окремого дослідження потребує залучення інформаційно-цифрового підходу у вирішення

проблеми формування готовності використовувати здоров'явідновлювальні технології через використання засобів доповненої та/або віртуальної реальності.

#### **Список використаної літератури**

1. Бабич Н. Л. Організація та зміст практичної підготовки бакалаврів напряму «Здоров'я людини». Наука і освіта. 2013. №4. С. 60–63;
2. Белікова Н. О. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності : автореф. дис ... д-ра пед. наук: 13.00.04. К. 2012. 45 с.
3. Гайдук О. Особливості професійної підготовки вчителів фізичного виховання в Німеччині (на прикладі фахових ВНЗ землі Баварія). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : 2013. № 2 (22). С. 10-16
4. Карпюк Р.П. Пріоритет здоров'язберігальних тенденцій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. В: *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Зб. наук. пр. Волин. нац ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2012. № 4, С. 142–5.
5. Круцевич Т., Зайцева М. Інноваційні процеси у сфері підготовки кадрів з фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2005. №4. С. 41 – 45
6. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'я-збережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ: Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.
7. Приступа Є.Н, Данилевич М.В. Структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до роботи у сфері фізичної рекреації. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. Зб. наук. пр. Ужгород; 2018;1, с. 359–63
8. Рибалко П.Ф. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 9 (93), - С. 235 – 245
9. Шевчук Т. В., Сідельник О. П. Практична підготовка студентів вищих навчальних закладів як невід'ємна детермінанта формування їхніх професійних компетенцій. Науковий вісник НЛТУ України. Серія економічна. 2017. Вип. 27 (2). С. 189–193.

**Холод О. Б., Рибалко П. Ф.**

### **ФУНКЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У даній роботі наводяться результати узагальнення інформації з літератури та багаторічного досвіду систематичних спостережень фахівців за людьми дорослого віку, які займаються фізкультурою. Заняття оздоровчою фізичною культурою, активність в спорті та прийняття здорового способу життя серед людей дорослого населення мають потенціал покращити працездатність, збільшити мобільність, уповільнити процеси старіння та зменшити вікові фізіологічні проблеми. У практичній частині роботи представлені результати аналізу наукових досліджень, проведених вченими, медичними фахівцями та педагогами, які підтверджують позитивний вплив фізичної культури та спорту на організм людини, зокрема при дотриманні здорового способу життя.*

**Ключові слова:** оздоровча фізична культура, доросле населення, здоровий спосіб життя, шкідливі звички.

**Постановка проблеми.** У сучасній літературі останніх років широко обговорюється питання щодо рівнів рухової активності, необхідних для забезпечення нормального функціонування організму на різних етапах життя.

У відношенні до норми рухової активності дорослих людей існує декілька поглядів. Згідно з однією думкою, доросла людина повинна щоденно витратити від 1200 до 1300 кілокалорій на м'язову роботу, щоб забезпечити нормальне функціонування організму, зберегти працездатність і запобігти дегенеративним змінам. При цьому послідовники цього погляду вважають, що якщо фізична активність нижча за ці норми, може виникнути дефіцит м'язової активності, який необхідно компенсувати шляхом залучення до спеціально організованих фізичних вправ [1].

Цей підхід привернув увагу фахівців у галузі фізичної культури завдяки своїй простоті та можливості визначення "дефіциту" рухової активності серед людей різних професійних груп. При цьому вважалося, що дефіцит рухової активності може бути оцінений як недостатність фізичних навантажень.

Проте такий підхід до визначення норм рухової активності має свої недоліки, оскільки він не враховує функціональних резервів організму та індивідуальних потреб у фізичній активності. Клініко-фізіологічні дослідження показують, що норми рухової активності є строго індивідуальними.

Функціональна активність у людей, які займаються фізкультурою, контролюється умовними рефлексорними механізмами, які дозволяють регулювати взаємодію з різними зовнішніми і внутрішніми факторами. Умовний сигнал активує цілу систему ключових зв'язків, яка сприяє більш повному взаємодії організму з неумовними стимулами [6].

Під час фізичних навантажень, які викликають позитивні емоції, спостерігається різне активування симпатичної частини автономної нервової системи, покращується функціонування органів чуття, збільшується тонус та працездатність центральної нервової системи. Це сприяє покращенню обробки інформації та розвитку адаптаційних реакцій в організмі. Крім того, спостерігається розкладання запасів глікогену в печінці та м'язах, що призводить до утворення глюкози - важливого енергетичного матеріалу, необхідного для працюючих м'язів. Розщеплення глюкози в скелетних м'язах супроводжується збільшенням окислювальних процесів, на що впливає адреналін, що розширює бронхіальні шляхи та підвищує обсяг легеневої вентиляції. [7].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** На думку фахівців (І. Р. Боднар, М. В. Дутчак, Б. А. Виноградський, О. І. Міхеєнко, Ю. О. Павлова, С. Р. Шеремета, та ін.), оптимальна рухова активність є універсальним засобом покращення здоров'я, зменшення ризику виникнення серцево-судинних захворювань, профілактики надлишкової маси тіла та ожиріння, депресії, остеопорозу, діабет та окремих онкологічних захворювань.

При цьому експерти зазначають, що ефективні заняття різної спрямованості дозволяють зберегти та підвищити показники функціональної та фізичної підготовленості жіночого організму на тривалий час, та створюють надійні умови для формування у них стійких мотивів та потреб у фізичній активності протягом наступних років життя (Дубинська & Петренко, 2017). Таким чином, більшість експертів сходяться на думці, що в першу чергу покращення показників здоров'я, самопочуття та взагалі якості життя пов'язане зі спеціально організованою руховою діяльністю (Савіна & Подрігало, 2019; Синиця, 2019).

Дійсними перевагами силових занять є можливість вибору часу та їх виду, наявність необхідного інвентарю, керівництво та контроль тренера-спеціаліста, можливість індивідуалізації тренувального процесу, чому повною мірою відповідають групові заняття силової спрямованості (Дутчак & Баженов, 2015; Синиця, 2019;

Сологубова, 2015). Проте за великої популярності цього напряму відсутнє науково-обґрунтоване визначення, не систематизовано вимоги до планування, організації та змісту занять силовим фітнесом. Проблемним є також не систематичність і непостійність відвідування занять, легкість у відмові від занять, відсутність потреби у регулярних заняттях, що, загалом, відбиває актуальність даного дослідження.

Незважаючи на численні дослідження науковців, ми спостерігаємо збільшення запиту суспільства у вдосконаленні оздоровчого тренування на тлі тенденцій погіршення стану здоров'я осіб дорослого віку, та недостатньою розробленістю методик побудови групових занять, що враховують вікові особливості та вихідні показники морфофункціонального стану.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати вплив занять оздоровчою фізичною культурою на фізичний стан дорослого населення.

**Завдання дослідження:**

1. Розглянути сутність та різноманітність методів та форм проведення занять фізичною культурою для дорослого населення.

2. Провести дослідження, спрямоване на оцінку впливу методик оздоровчої фізичної культури на фізіологію та здоров'я осіб дорослого населення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження впливу факторів на здоров'я людини показує, що половина (50%) залежить від характеристики способу життя, двадцять відсотків (20%) від гігієнічних чинників, ще двадцять відсотків (20%) від спадковості, і всього десять відсотків (10%) залежить від медичного стану. Відповідно, спосіб життя має вагомe значення у визначенні стану здоров'я, і змінюючи свій спосіб життя, людина має можливість впливати на своє здоров'я. [22].

Під поняттям "спосіб життя" мається на увазі сукупність активностей, через які особистість, індивід або соціальна група (наприклад, студенти, робітники, службовці і інші), виражає свій спосіб існування в суспільстві.

Наукові дослідження показали, що здоровий спосіб життя значно покращує якість життя і продовжує його тривалість.

Розглянемо вплив важливих аспектів здорового способу життя на загальний стан здоров'я людини.

Крім цього, виявлено, що щоденні заняття активним спортом, з витратою 2000 кілокалорій на тиждень, збільшують тривалість життя до 60 років на 2 роки, і після 60 років – на 8 місяців.

Заперечити куріння має велике значення. Між 35 і 54 роками це може збільшити тривалість життя на понад 2 роки, між 55 і 64 – на 1,8 року, між 65 і 74 – на 1,45 року, а між 75 і 84 – на 9 місяців, за умови підвищення фізичної активності до 1500 кілокалорій на тиждень. Важливо підкреслити, що при відмові від куріння цей ефект подовження життя удвічі більший, ніж при низькій руховій активності і відмові від куріння.

Найбільший корисний вплив відзначається, коли особа переходить до здорового способу життя, включаючи відмову від куріння, підвищення фізичної активності і поліпшення харчування, одночасно із покращенням функціонального стану серцево-судинної системи.

Довготривала відсутність рухової активності призводить до серйозних та стійких порушень, які з часом стають неперворотними і спричиняють найпоширеніші в сучасному світі хвороби, відомі як "цивілізаційні хвороби": гіпертонічна хвороба, атеросклероз, ішемічна хвороба серця, захворювання судин, виривання з правильного положення з пошкодженням кістково-м'язового апарату, і навіть сприяють розвитку інфаркту міокарда.



У той самий час, фізичні вправи, регулярні фізичні заняття та зайняття спортом, мають позитивний вплив, основна користь якого виявляється, передусім, в нормалізації та підтримці функцій організму [2, 8].

Цей нормалізуючий вплив проявляється в зниженні показників активності організму в стані спокою. Наприклад, частота серцевих скорочень у непідготовлених осіб перевищує 80 ударів на хвилину, в той час як у підготовлених вона менше 60 ударів на хвилину. Також дихання у нетренованих осіб перевищує 16 циклів на хвилину, тоді як у натренованих воно менше 12 циклів на хвилину.

Позитивний вплив фізичної активності проявляється у підвищенні функціональних резервів, працездатності, сили та витривалості. Він призводить до поліпшення самопочуття, виникає відчуття бадьорості, сприяє нормалізації сну та апетиту.

Цікаво, що корисний ефект фізичної активності є більш помітним серед старших людей, ніж серед молодших. Це підтверджується результатами наукових досліджень (див. таблицю 1).

Таблиця 1

**Вплив місячного фізичного тренування на молодих і дорослих людей**

Показники Сила м'язів, кг:	Вік, років	До тренування	Після тренування, % до вихідного рівня
Кисті	20-29	50,8	+14,0
	60-69	38,8	+25,3
Спини	20-29	149,7	+19,8
	60-69	95,0	+34,7
Працездатність м'язів передпліччя, Дж	20-29	62,3	57,9
	60-69	44,3	63,9
Тривалість відновлення частоти серцевих скорочень	20-29	165,4	8,7
	60-69	219,0	17,0

Тренування підвищують здатність організму адаптуватися до негативних впливів навколишнього середовища.

Під час адаптації до фізичних навантажень відбуваються позитивні зміни. Зокрема, поліпшується здатність міокарда скорочуватися, а це дозволяє знизити споживання кисню та збільшити використання глюкози, білка та активність ферментів, які необхідні для оптимального функціонування серця. Це призводить до зменшення навантаження на орган та підвищення енергетичних резервів. Показники фізіології в стані спокою у тренуваних осіб є більш "економічними", і вони мають вищі потенційні можливості при м'язовій роботі порівняно з непідготованою особою.

Систематичні фізичні заняття також призводять до значних змін у морфофункціональних характеристиках дихальної системи. Дихальні м'язи стають сильнішими, об'єм легенів збільшується, а функція дихання стає більш ефективною.

Позитивні зміни відзначаються у структурі та функціонуванні опорно-рухового апарату: поліпшується постачання крові та нейром'язова регуляція, зростає активність ферментів, що сприяють розширенню аеробних і анаеробних процесів у м'язах, і підвищується функціональна здатність суглобів [5].

Проведення тренувань пацієнтів призводить до прискореного одужання та полегшення перенесення захворювання, а також уникає розвитку ускладнень. Наприклад, після серцевої операції одним з серйозних ускладнень, яке часто має фатальні наслідки, є пневмонія. Застосування фізичних вправ та масажу з перших днів після операції сприяє подоланню цього ускладнення.

Практика підтверджує, що особи, які займаються фізичними вправами, рідше захворіють на гострі респіраторні інфекції. У них менше пропущених робочих днів

через хворобу, і, що дуже значуще, регулярні фізичні заняття поліпшують фізичну працездатність, зменшують відчуття втоми, підвищують реакційну здатність, гнучкість і витривалість, сприяючи при цьому готовності до продуктивної праці [3, 4].

Проте надмірні фізичні навантаження, які перевищують функціональні можливості організму, часто призводять до негативних наслідків, і в окремих випадках можуть навіть спричинити незворотні зміни. Це стається через незнання або ігнорування основних принципів фізичних вправ.

#### **Висновки.**

1. Фізична активність, заняття фізкультурою і спортом у старшому і похилому віці позитивно впливають на організм як в цілому, так і на окремі його системи (серцево-судинну, дихальну, нервову, м'язову і ін.). Дають можливість добре себе почувати, позбутися деяких недуг, молодше виглядати, підвищити власну працездатність "відтягнути" старість і безпомічність.

2. Провідне місце у доброму самопочутті та здоров'ї у подальшому житті є ведення здорового способу життя. Адже, найбільше залежить стан здоров'я людини, саме від ведення способу життя. Також немаловажною умовою здоров'я є відмова від шкідливих звичок.

3. Ще для здоров'я та доброго самопочуття має раціональне харчування: потрапляння з їжею, білків, жирів, вітамінів, органічних і неорганічних (мінеральних) речовин, які забезпечують нормальну роботу всіх органів і систем організму.

4. Завжди слід пам'ятати, що перед тим, як вирішити займатися фізкультурою чи спортом необхідно пройти поглиблений медичний огляд, порадитися з спеціалістами.

5. Розпочинати варто з невеликих навантажень поступово збільшуючи дистанцію, тривалість і інтенсивність занять. В разі відчуття дискомфорту, перевтоми, болів різного роду необхідно негайно припинити заняття, у подальшому зменшити навантаження, пройти консультацію чи огляд у лікаря. Також потрібно через певні проміжки часу проходити поточні медогляди.

6. Дослідження вчених показали, що займаючись спортом, фізичною культурою життя дорослих людей покращується і подовжується.

Дотримуючись цих всіх вище перелічених умов та принципів, можна до глибокої старості почувати себе молодим, здоровим, бадьорим, життєрадісним і надовго забути дорогу до лікарні.

#### **Список використаної літератури**

1. Ареф'єв, В. Г., Левінська, К. І. Використання інноваційних фітнес-технологій у корекції показників фізичного стану осіб зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, № 1, 2016. С. 68.

2. Беляк Ю. І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. *Спортивна медицина*. 2014. №1. С. 80-86.

3. Говсієвич А. Г., Іванов І. В. Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. К. Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 5 (75)16. С. 30–33.

4. Дутчак М. Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Спортивна наука України*. 2015. № 5. С. 56-63. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/SNU\\_2015\\_5\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/SNU_2015_5_11)

5. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: (монографія). Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 566 с

6. Савіна С., Подрігало О. Вплив комплексної фітнес-технології на психоемоційний стан жінок другого зрілого віку. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, (6K), 2019. 84–88. <https://doi.org/10.15391/snsv.2019-6.037>

7. Синиця Т. О. Корекція фізичного стану жінок першого зрілого віку засобами оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Харків. держ. акад. фіз. культури Львів. 2019. 23 с. <http://reposit.nupp.edu.ua/handle/PolntNU/7319>.

8. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., & Bloschchynskiy, I. Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. [www.ijaep.com](http://www.ijaep.com). 2020. VOL. 9 (5). P. 27-34.

**Хруцова Є. О., Іваній І. В.**

## **ЗАСТОСУВАННЯ ІКТ ЯК ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті розкрито пояснення у необхідності та можливих шляхах впровадження та застосування сучасних комп'ютерних технологій під час проведення уроків фізичної культури. Виявлено та окреслено усі можливі психолого-педагогічні умови процесу застосування новітніх комп'ютерних технологій протягом уроків фізичної культури.*

**Постановка проблеми.** Сучасне суспільство розвинулося настільки, що неможливо уявити його без інформаційно-комунікаційних технологій. Тому поточне навчання неможливе без використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ). Так, наприклад, використання ІКТ на уроках фізкультури забезпечує учням новизну та підвищений інтерес, це можливо порівняти із тим, як молодь захоплюється новими технологіями.

Сучасні педагоги часто задають такі питання: Які сучасні поточні шкільні цілі можуть виникнути у наш час? Якщо відповісти на це питання, то всі погодяться в одному. Це – в першу чергу можливість підготувати дітей до майбутнього їх життя та надання їм можливості для розвитку. Кожен учень повинен отримати знання, які знадобляться під час навчання і стануть у нагоді йому в майбутньому. При цьому вчителі повинні працювати так, щоб навчання не шкодило здоров'ю.

За допомогою ІКТ ми можемо легко відстежувати динаміку фізичного розвитку, рівня фізичної підготовки, якщо ви введете всі свої дані. З використанням засобів ІКТ на уроках фізичної культури переваги отримують всі: школярі, батьки, вчителі, так як ці технології здійснюють одне з найбільш перспективних напрямків, що дозволяють істотно підвищити ефективність фізкультурно-оздоровчої діяльності — особистої зацікавленості кожного учня в зміцненні власного здоров'я.

Щоб мати можливість вільно орієнтуватися в сучасному потоці інформації, професіонали з певним профілем повинні мати здатність отримувати, обробляти та розумно використовувати інформацію, отриману за допомогою комп'ютерів або інших технологій, таких як телекомунікації та багато інших можливих інформаційних технологій.

Потреби кваліфікованого фахівця з арсеналом засобів і методів з інформатики перетворюються на плідну. Ці потреби неможливо повністю реалізувати без включення інформаційної складової до майбутньої системи підготовки експертів. Це повною мірою стосується фахівців з фізичного виховання та спорту. Не секрет, що більшість із них сьогодні професійно та психологічно не готові до роботи в інформаційних умовах. Тому необхідно вивчати цю тему.

**Мета дослідження:** охарактеризувати процес застосування новітніх інформаційних та комунікаційних технологій за допомогою впровадження їх у процес підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Численні автори вказують на те, що традиційна методика організації фізичного виховання студентів не досягає своєї основної мети – всебічного розвитку особистості. Це підкреслює важливість створення та впровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання студентів [6]. У сучасній науково-методичній літературі поняття «освітня технологія», «педагогічна технологія», «технологія навчання», «технологічний підхід» зустрічається досить часто. Їх використовують для опису різних авторських методик, нетрадиційних педагогічних систем і підходів до організації навчального процесу [4].

На думку багатьох авторів [3], поняття інноваційної освітньої технології означає свідомий і системний підхід, який широко застосовується в педагогічній практиці для розробки ієрархії освітніх цілей і завдань. Він спрямований на визначення раціональних методів досягнення цих цілей, які проявляються у вигляді конкретних результатів навчання.

Інноваційні технології покликані перевести нові ідеї в набір рекомендацій, стандартів, інструментів і прийомів, які сприяють їх ефективності та впровадженню на практиці в конкретному історичному контексті. Вони спрямовані на операціоналізацію різних форм педагогічних інновацій, які кидають виклик традиційним підходам до викладання і навчання.

Нині в Україні відбуваються зміни в усіх сферах життя людини. Важливу роль у цих змінах відіграє бурхливий розвиток науки і техніки, інформатизація країн світового співтовариства. Інформатизація суспільства тісно пов'язана з інформатизацією освіти вищих навчальних закладів. Сам період інформатизації освіти зумовлює собою застосування усіх можливостей існуючих інформаційних технологій, методів, засобів, які існують в інформатиці з метою втілення у життя ідеї розвиваючого навчання, інтенсифікації усіх ланок освітнього процесу, а також значне покращення рівня його продуктивності та ефективності, підготовки майбутніх спеціалістів до трудової діяльності в умовах інформатизації соціуму [1].

У якості результату створення новітньої комп'ютерної техніки та ряду інших, аналогічних засобів, які активно застосовуються для інформаційно-комп'ютерних технологій (ІКТ) освіта перейшла на інший рівень якості, що пов'язана в першу чергу з можливістю оперативно отримувати інформацію з усіх точок земної кулі.

Завдяки розвитку глобальної комп'ютерної мережі «Інтернет» у людства з'явилась можливість миттєвого доступу до усіх світових інформативних ресурсів по типу: електронних бібліотек, баз даних, сховищам файлів тощо. Забезпечення освітнього процесу комп'ютерними програмами завжди супроводжувало розвиток теоретичної та практичної думки стосовно їх ефективного використання в педагогічній діяльності.

Новітні інформаційні технології представляють собою об'єднані процеси, методи пошуку, накопичення, збереження та обробки інформації, також шляхи втілення такого роду процесів та методів. Сучасний спеціаліст будь-якого профільного напрямлення повинен володіти умінням легко орієнтуватися в вільних потоках, вміти одержувати, обробляти та застосовувати отриману інформацію з допомогою комп'ютеру або інших засобів інформаційних технологій.

Необхідність більшості членів сучасного соціуму в пізнанні та методах втілення великого ряду можливостей даних технологій з метою підвищення загального культурного та професійного рівня, може визначатися тим, що виробничі та освітні технології набувають все більшої залежності від інформаційних технологій, на основі яких вони формуються, створюються та удосконалюються [2].

Вітчизняні та зарубіжні дослідники підкреслюють рівень значимості дисципліни «Фізична культура» в освітньому процесі та її необхідність на ряду з іншими навчальними дисциплінами.

Інформаційні технології систематично застосовуються в різних навчальних дисциплінах, до ряду яких відноситься і «Фізична культура». Використання сучасних технологій в освітньому процесі стимулює розвиток пізнавального інтересу учнів до фізичної культури, створюючи їм умови для мотивації до вивчення цього предмета, тим самим сприяючи на підвищення рівня якості освіти загалом.

Використання інформаційно-комунікативних технологій (ІКТ) на заняттях з фізичної культури – являє собою об'єктивний та закономірний процес [7]. Майбутній спеціаліст повинен володіти необхідним рівнем технологічної підготовленості та «інформаційної культури», для того, щоб демонструвати власну конкурентоспроможність, та вміти приймати оптимальні рішення під час виникнення різних ситуацій.

У процесі фізичного виховання студентів вирішується ряд наступних завдань:

- розуміння соціального рівня значення фізичної культури та її ролі в процесі удосконалення особистості та підготовці до професійної діяльності;
- знання науково-біологічної, педагогічної та практичної основи фізичної культури і здорового способу життя;
- створення та розвиток мотиваційно-ціннісного відношення до фізичної культури та направлення на дотримання здорового способу життя;
- опанування системи практичних умінь і навичок, які можуть забезпечити збереження та зміцнення здоров'я;
- отримання та розвиток власного досвіду покращення рухових та функціональних можливостей;
- створення «бази» для творчого та методично-обґрунтованого систематичного застосування фізкультурно-спортивної діяльності з метою отримання майбутніх життєвих та професійних досягнень.

Таким чином, систематичне використання інформаційно-комунікативних технологій протягом занять з фізичної культури, дає можливість сформувати мотиваційно-ціннісне відношення до фізичної культури, направлення на здоровий спосіб життя, фізичне самовдосконалення та самовиховання, необхідність у систематичному проведенні занять та виконанні фізичних вправ. Використання ІКТ надає можливість вчителю покращити рівень володіння інформацією з дисципліни, розвинути існуючі та отримати нові уміння та навички роботи з інформацією в умовах систематичного вдосконалення комп'ютерного оснащення, перейти від пояснювально-ілюстрованого методу навчання до діяльнісного, при якому учень виступає у ролі активного суб'єкту освітнього процесу. При цьому нові інформаційні технології самі відіграють роль інструменту пізнання та навчання, починають виконувати узагальнюючу, дослідницьку, розвиваючу, виховуючу і контрольну-коригувальну функції.

Фізична культура за власною специфікою значно відрізняється від ряду інших дисциплін, що на перший погляд здається неможливе застосування інформаційних технологій в процесі занять, адже роль головного напрямку даної дисципліни посідає рухова активність.

Але, тим не менш, головним завданням викладача будь-якої дисципліни є саме створення необхідних умов для швидкого та ефективного оволодіння необхідними знаннями, уміннями та навичками, для чого, як правило, будь-яка дисципліна опирається на загально дидактичні методичні принципи навчання.

Необхідність систематичного застосування інформаційно-комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання зумовлена необхідністю підвищення його якості.

Інформаційно-комп'ютерні технології надають можливість організувати навчальний процес на новому, більш високому рівні та допомагають забезпечити більш повне оволодіння студентами поданим навчальним матеріалом.

У сучасному світі існує велика кількість розробок, які дають шанс застосовувати комп'ютерні технології в різних напрямках по типу: створення банку даних показників здоров'я і фізичних якостей учнів, систематична та безперервна перевірка рівня фізичного та функціонального стану учнів, проектний метод і багато чого іншого.

На жаль, дані розробки не завжди застосовуються в навчальному процесі в достатній мірі.

За допомогою відбору ряду певних засобів ІКТ, з'являється можливість підвищити у школярів інтерес дорізних форм фізичної культури, а також покращити рівень якості викладання даної дисципліни.

#### *Навчальні заняття.*

Навчальний процес з фізичної культури заключає в собі необхідний обсяг теоретичного матеріалу, для якого виділяються лекційні години.

За допомогою інформаційних технологій вчителі мають можливість розробити навчальні системи, які повинні бути направлені на повідомлення учням теоретичних відомостей та фактів, які стосуються безпосередньо фізичної культури, здійснювати контроль за рівнем оволодіння учнями теоретичних знань.

Крім того, стало можливе використання електронних презентацій, за допомогою яких учні можуть наочно оволодіти технікою розучування рухів, а потім застосовувати їх на практиці.

Проведення відеозйомки виконання вправ, які будуть виконуватися після навчання, дає можливість після перегляду візуально знайти власні помилки та недоліки в техніці виконання вправ, після чого постаратися їх виправити та уникати в майбутньому. Досить ефективним методом є фіксація на відео тренування по плаванню. Через шум у басейні студенту часом досить складно почути методичні вказівки викладача, а після перегляду відеозапису, дуже легко провести аналіз власних помилок після чого є можливість для їх виправлення [5].

Протягом занять повинні застосовуватися комп'ютерні тестуючі програми, які є актуальними та діючими на будь-якому етапі навчання.

Комп'ютерні тести являють собою процес роботи з підказкою у відповідях або без неї. Кожне питання має декілька варіантів відповідей та певний час на те, щоб знайти правильну. Наприклад, даний вид тестування дає можливість економити час у процесі перевірки теоретичних знань після лекційного курсу.

Для правдивого визначення ефективності занять та для проведення профілактики негативних наслідків, які можуть розвинути в результаті неправильної організації занять, при надмірному навантаженні в першу чергу потрібно використовувати функціональні проби, за допомогою яких є можливість раціонально оцінити стан серцево-судинної, дихальної та інших систем організму.

**Висновки.** Отже, використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій є важливою складовою професії фахівця в даній сфері. Це вимагає розробки та впровадження спеціалізованих програм і педагогічних засобів, спрямованих на отримання необхідних знань та набуття досвіду їх застосування.

#### **Список використаної літератури**

1. Заневська Л. Г. Застосування інформаційних технологій у рекреаційно-туристській діяльності фахівців фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Харків, 2007. 20 с.

2. Коломієць А. М. Інформаційна культура вчителя початкових класів: монографія. Вінниця: ВДПУ, 2007. 379 с.

3. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / Під заг. ред. О. В. Овчарук. Київ: К.І.С., 2004. 112 с.

4. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Фізична культура і спорт»: навч. посібник. Вид. 2-ге, без змін. Київ: Олімпійська література, 2019. 528 с.

5. Павлюк Т. Комп'ютерно-ігровий комплекс у дошкільних навчальних закладах. *Імідж сучасного педагога: науково-практичний освітньо-популярний журнал*. 2010. № 6/7. С. 51–52.

6. Собко Р., Петриниць В. Навчання комп'ютерних технологій у професійній освіті: специфіка, досвід, проблеми. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2002. № 6. С.232–238.

7. Степанова М. Гігієнічні вимоги до комп'ютерних занять для дошкільників. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2010. № 1. С. 47–55.

**Чередніченко С. В., Бондаренко Р. С.**

### **МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ТЕНІСУ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ОСВІТИ ПРОФІЛЬНОЇ ШКОЛИ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті розглядаються проблеми організації занять з настільного тенісу у процесі позакласної роботи з фізичної культури зі старшокласниками. Представлено узагальнення проблеми навчання учнів старших класів загальноосвітніх шкіл гри в настільний теніс в процесі позакласної роботи з фізичної культури. Основою організації занять з настільного тенісу зі старшокласниками є процеси регулювання часу, яке дається на заняття фізичними вправами, а також процеси встановлення їх співвідношень, обсягу навантаження та інтенсивності виконання окремих вправ. Встановлено, що побудова будь-якого заняття з настільного тенісу, безсумнівно, ґрунтується на загальних закономірностях фізичного виховання і спортивного тренування людини із застосуванням специфічних принципів тренування.*

**Ключові слова:** настільний теніс, засоби настільного тенісу, фізичне виховання, фізичне навантаження, позакласна робота.

**Постановка проблеми.** Зростання вимог до рівня сформованості фізичної культури сучасних школярів диктують необхідність пошуку нових організаційно-методичних рішень, що забезпечують підвищення якості рухової діяльності дітей. У зв'язку з цим, інноваційні пошуки фахівців в галузі фізичної культури, безсумнівно, повинні бути спрямовані на досягнення учнями загальноосвітніх шкіл високих фізичних кондицій, необхідних для підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості [3; 6; 10]. На сучасному етапі розвитку суспільства настільний теніс отримав велику популярність в світі завдяки його доступності. Настільним тенісом може займатися будь-яка людина з середнім здоров'ям, незалежно від віку і статі. Настільний теніс, широко представлений в програмі Олімпійських ігор, а також в професійному спорті. Велика кількість змагальних техніко-тактичних дій, їх поєднань і різноманітних проявів в процесі змагальної діяльності являє собою захоплююче видовище, а також робить настільний теніс засобом фізичного виховання людей в широкому віковому діапазоні [1; 2; 4; 5; 9].

Проблема організації занять з настільного тенісу сьогодні активно вивчається В. Афанасьєвим, О. Ковтуном, В. Купиро, В. Темченко, В. Щербатенко тощо.

Актуальність даної теми полягає в тому, що тільки вирішуючи специфічні завдання навчання гри в настільний теніс в процесі позакласної роботи з фізичної культури, застосовуючи прогресивну методику навчання, спеціальні засоби і методи навчання з урахуванням вікових особливостей старшокласників можна досягти високих спортивних результатів в настільному тенісі.

Правильно організовані позакласні секційні заняття настільним тенісом є прекрасним засобом всебічного фізичного розвитку школярів і сприяють вирішенню важливих виховних завдань. Основу настільного тенісу становить ігрова діяльність, яка носить характер змагального протистояння, регламентованого спеціальним кодексом правил. Йдеться про ігрову діяльність юних тенісистів. Для ігрової діяльності в настільному тенісі характерні постійно змінні умови гри в зв'язку з тим, що дії гравця знаходяться під безперервним контролем суперника, що намагається зруйнувати захист, атаку, нав'язати свій план гри і цим завдати поразки. Цим пояснюється характерна для настільного тенісу риса - складність і швидкість рішення рухових завдань в безперервно змінних умовах.

Оволодіння технікою і тактикою досконало - процес складний і трудомісткий, він вимагає великих спільних зусиль вчителя фізичної культури і учнів. Основну роль в побудові процесу навчання навичкам гри в настільний теніс грають структура навчально-тренувальної та змагальної діяльності школярів і фактори, що визначають її ефективність в настільному тенісі [5].

Володіння технікою, індивідуальною тактикою і наявністю достатньої фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку є обов'язковими умовами для успішної гри. Особливість структури їх внутрішньошкільної або позашкільної навчально-тренувальної та змагальної ігрової діяльності полягає у великій кількості (арсеналі) дій – технічних прийомів і тактичних дій, а також в необхідності виконувати їх багаторазово для досягнення спортивного результату. У настільному тенісі найважливіше значення мають тактичні дії, як форма реалізації техніко-фізичного потенціалу гравців у специфічній ігровій і змагальної діяльності. [1; 2; 4; 5; 9]. Тенісист постійно повинен враховувати розташування суперника (або двох суперників в парній зустрічі), положення м'яча, передбачати дії противника, швидко реагувати на зміни в обстановці, що склалася і приймати рішення про найбільш доцільні дії, своєчасно і ефективно їх виконувати.

**Мета роботи:** теоретично обґрунтувати методичні засади організації занять старшокласників у процесі позакласних занять настільним тенісом.

**Завдання дослідження:**

1) проаналізувати наукову і навчально-методичну літературу з проблеми дослідження;

2) узагальнити методичні основи і засоби формування рухових умінь і навичок здобувачів освіти старших класів в процесі занять настільним тенісом.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Методичною основою організації занять з настільного тенісу зі старшокласниками є процеси збільшення або зменшення часу на виконання фізичних вправ, зміни обсягу і інтенсивності навантаження, коригування структури вправ і виконуваних рухів. Закономірності організації таких занять зводяться до розробки такої послідовності занять настільним тенісом, яка надає особливі можливості для самовдосконалення.

Оскільки мова йде про учнів старшого шкільного віку, то звертається увага на наступне. Процес рухової активності в цьому віці слід більшою мірою так само організовувати переважно у формі ігор, які в середовищі спортивних ігор застосовуються повсюдно [3]. Серед засобів настільного тенісу переважна більшість вправ наближається до ігрових. Це надає велику варіативність навчально-



педагогічної програми і враховується в методиці організації занять, збільшує зацікавленість школярів у веденні здорового способу життя, в заняттях фізичною культурою і спортом [7; 8], сприяє задоволенню потреб в активному відпочинку, відновленні, розвагах та розвитку особистості у вільний і спеціально відведений час [6, с.32; 10].

Організацію занять з настільного тенісу дослідники пропонують здійснювати за умов дотримання ряду педагогічних завдань, які уточнюються на окремому етапі. Так, на *початковому етапі* потрібно спрямувати зусилля на наступні чинники:

- формування інтересу до занять настільним тенісом;
- ознайомлення з початковими знаннями у настільному тенісі;
- виховання загальної фізичної готовності до занять і зміцнення організму;
- виховання первинних спеціальних рухових навичок;
- формування первинних навичок участі в грі.

Слідом за початковим етапом вчені виділяють ще два етапи, на яких увага спрямовується не на освоєння простих вправ і рухів, а на вдосконалення фізичних якостей і особистісних психофізіологічних характеристик учня. Ці етапи є більш складними, оскільки впливають на наступні завдання:

- виховання свідомого і зацікавленого ставлення до занять;
- виховання свідомого дотримання здорового способу життя;
- перехід до вдосконалення набутих навичок;
- формування комплексу спеціальних фізичних і рухових навичок;
- підвищення рівня спеціальних теоретичних знань;
- виховання моральних підвалин.

Зміст завдань дозволяє вносити в процес функціональної підготовки учня старшого шкільного віку передумови для перебудови мислення. Тобто, створюється інша інтелектуальна, моральна і нервово-психічна основа життєдіяльності. Завдання на даний етап дозволяють удосконалювати процес розвитку, який спрямований на наступні чинники:

- підвищення характеристик спеціальної фізичної підготовленості, серед яких швидкість складної рухової реакції і швидкість, необхідні для виконання технічного прийому;
- вдосконалення отриманих на навчально-тренувальних заняттях навичок;
- майстерне виконання базових технічних прийомів;
- уточнення елементів і особливостей гри.

У цій основі відповідне місце займають такі форми, якими є участь в шкільних змаганнях різного рівня, освоєння теорії і методики спортивного тренування і морально-етичного виховання. Головне завдання полягає в тому, щоб сформувати психофізичну і спеціальну рухову базу для подальшого вдосконалення майстерності, психічної стійкості і професійної орієнтації.

За схемою завдань зміст заняття повинно мати підготовчий характер, який в процесі набуття досвіду і фізичного розвитку змінюється, тому що обсяг і інтенсивність навантаження поступово зростає, а вправи ускладнюються.

Засвоївши основні рухи, учень переходить на новий рівень розвитку, який відображає рівень майстерності і очікує зміни вправ і інтенсивності їх виконання. У цей період йому вже не вистачає базового технічної майстерності, отриманого на попередньому етапі, він виявляє і усвідомлює власні недоліки в біомеханіки прийомів і ускладнює заняття.

У свою чергу отримані спеціальні уміння та навички стають природним самовираженням і основою подальшого вдосконалення учня, який стає дорослим [4]. Треба розраховувати тільки на те, що рівень фізичної підготовленості старшокласників залежить від якості побудови тренувального процесу, тобто він

повинен складатися з методично вивіrenих елементів і науково обґрунтованих організаційних структур побудови комплексу занять з настільного тенісу.

У початковий період стабілізації реєструється тенденція до зниження загального обсягу фізичного навантаження. Це з одного боку, а з іншого – збільшення спеціалізованих вправ. Також відбуваються зміни в змісті і структурі, як окремого позакласного заняття, так і на великих відрізках підготовки. На процес стабілізації впливає така залежність: оскільки з віком відбувається природне поступове зниження функціональних і адаптаційних можливостей організму, то заняття фізичною підготовкою за часом скорочуються, але ускладнюються обраними комплексами вправ.

Предметом розгляду в роботі є учні 15-18 років, які займаються настільним тенісом. Тому на них етап стабілізації поширюється умовно, а увага зосереджена на первинному освоєнні рухів і техніки. Тобто, заняття настільним тенісом у старшому шкільному віці мають особливо велике значення для формування рухових умінь і навичок, для оволодіння основами їх практичного використання в різних умовах рухової діяльності.

Основою організації занять з настільного тенісу зі старшокласниками є процеси регулювання часу, яке дається на заняття фізичними вправами, а також процеси встановлення їх співвідношень, обсягу навантаження та інтенсивності виконання окремих вправ. Закономірність розвитку учнів старшого шкільного віку загальноосвітньої школи зводиться до організації занять настільним тенісом в шкільних секціях, які підкоряються єдиним вимогам до методичних основ і засобів формування спеціальних умінь і навичок [4].

Заняття настільним тенісом в шкільних спортивних секціях можуть значно поліпшити рівень сформованості рухових умінь і навичок учнів старшого шкільного віку, а також низький рівень розвитку рухових якостей і незадовільний стан здоров'я учнів цієї вікової категорії.

#### **Висновки.**

1. Аналіз і узагальнення матеріалів літературних джерел переконливо свідчать про недостатність рухової активності учнівської молоді, про що свідчить низький рівень сформованості рухових умінь і навичок учнів старшого шкільного віку, низький рівень розвитку рухових якостей і незадовільний стан здоров'я учнів цієї вікової категорії.

2. Співвідношення обсягів річного навчального навантаження в секції настільного тенісу для старшокласників рекомендують формувати з загальнорозвиваючих вправ – 10%, навчання елементам техніки – 20%, рухливих ігор загальнорозвиваючого характеру – 10%, навчальної гри в настільний теніс – 20%; загальної та спеціальної фізичної підготовки та занять іншими видами спорту – 12%, специфічних рухливих ігор з елементами настільного тенісу – 8%, спеціально-імітаційних вправ (імітування техніки різних прийомів настільного тенісу) – 7%, контрольних нормативів – 5%, тактичної підготовки – 5%, теоретичної підготовки – 3%.

3. Методика навчання учнів старшого шкільного віку техніці гри в настільний теніс повинна будуватися в такій послідовності: 1) розвиток спеціальних фізичних якостей, а також органів і систем організму учнів, що несуть основне навантаження при виконанні досліджуваного технічного прийому (загальні і підготовчі вправи); 2) оволодіння окремими частинами, складовими технічних прийомів (підвідні вправи); 3) з'єднання частин в єдиний цілісний акт технічного прийому (вправи з техніки); 4) оволодіння способами реалізації технічного прийому (вправи по техніці і тактиці); 5) вміння доцільно застосовувати технічні прийоми і їх способи в грі з урахуванням конкретної ігрової обстановки.

4. Рівень розвитку рухових якостей учнів старшого шкільного віку

рекомендується оцінювати не менше трьох разів протягом навчального року, а саме: в жовтні - після адаптації учнів до навантажень, в грудні - перед зимовими канікулами і в травні - перед літніми канікулами. Комплекс контрольних випробувань повинен базуватися на вимогах спеціальних нормативів. Додатково рекомендується застосовувати педагогічні тести, що мають значну інформативність при спеціалізації в настільному тенісі.

5. Застосування засобів настільного тенісу дозволяє підвищити рівень сформованості рухових умінь і навичок, а також рівень розвитку рухових якостей старшокласників, і формує морально-вольові якості особистості школярів.

Подальшого вивчення потребує проблема зниження рівня травматизму на заняттях із настільного тенісу школярів.

#### **Список використаної літератури**

1. Борисова О., Петрушевський Є. Система організації та управління спортом в Україні в умовах глобалізації // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2018. – № 3. – С. 3-7.

2. Івахненко В.О. Особливості навчання основ гри у настільний теніс : методична розробка / В.О. Івахненко. – Красноград : Сирота Т.В., 2017. – 54 с.

3. Коломійцев О. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей / Коломійцев О. Радченко Я. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 5(1). – С. 16–19.

4. Кольцова О. Особливості відбору та вибору стилю гри в настільний теніс з урахуванням психологічних аспектів розвитку особистості / Кольцова О., Соколов А. // Актуальні проблеми юнацького спорту : зб. наук. пр. – Херсон, 2005. – С. 8–11.

5. Лювей Ю. Фізична підготовка кваліфікованих бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки: напрям дослідження / Лювей Ю., Каратник І. В., Пітин М. П. // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2019. – Вип.10(118)19. – С. 84–90.

6. Мороз Ю.М. Рухливі ігри як одна із форм рекреаційної діяльності / Ю.М. Мороз // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки. – 2018. – № 4(1). – С. 194–201.

7. Пивчук Р. Вплив спеціальної фізичної підготовки на показники спортивної майстерності школярів, які займаються в гуртках з настільного тенісу / Роман Пивчук, Іван Каратник // Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор : зб. наук. ст. – Львів, 2016. - С. 106-109.

**Шакотько Д. П.**

### **РОЗВИТОК СИЛОВИХ ПОКАЗНИКІВ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ АРМСПОРТУ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*Фізична підготовленість учнів старших класів закладів загальної середньої освіти, а у нашому випадку – силова, яка є за словами Т. Ю. Круцевич, головною із загального переліку фізичних якостей, вважається головним аспектом формування їх індивідуального здоров'я, фізичного розвитку, підґрунтям кращого засвоєння навчального матеріалу. Від рівня фізичної досконалості школярів значною мірою залежить перебудова та розвиток суспільства у майбутньому. У даній статті ми спробували вирішити ці проблеми, за допомогою тренувальної системи розвитку сили учнів старших класів засобами, досить популярного виду спорту – армреслінгу. Результати опубліковані у статті, доводять*

*ефективність тренувальної системи та мають рекомендаційний характер до використання у закладах середньої освіти у позанавчальний час.*

**Постановка проблеми.** Армреслінг, або боротьба на руках – специфічний вид одноборств у якому очікуваний результат повною мірою залежить від швидкості реакції та сили спортсмена, так як час дужання є досить швидкоплинним і тому рівень розвитку силової підготовки має вагоме значення у підготовці армспортсменів. Безпосереднім завданням сучасної фізичної культури у закладах загальної середньої освіти є сприяння гармонійному розвитку підростаючого покоління, зміцненню їх здоров'я та всебічній руховій активності. На уроках фізичної культури та під час секційних занять у позанавчальний час, вчитель, окрім розвитку фізичних якостей, повинен ще й естетично виховувати школярів, навчити їх прагнути до досягнення досконалості особистого тіла, краси рухів та ідейності вчинків. Уроки фізичної культури та секційні заняття покликані забезпечити широкий спектр загальної підготовки, відіграючи головну роль у забезпеченні всебічного гармонійного фізичного розвитку, освіти та виховання у учнів сучасних українських шкіл. Фізичну підготовленість, майбутньої генерації нашої країни, сьогодні вважають важливим компонентом індивідуального здоров'я, фізичного розвитку, підґрунтям здатності до кращого засвоєння навчальної інформації, тощо [3, 6].

Чисельні дані літератури свідчать про те, що швидкий рівень розвитку силових і швидко-силових якостей у учнів старших класів використовується не досить раціонально та ефективно. За результатами нашого дослідження ми конституємо, що це зумовлено, низьким науковим і методичним забезпеченням належного рівня фізичної підготовки юнаків, які навчаються у закладах загальної середньої освіти. Більшість існуючих методик розвитку силових показників старшокласників, які займаються армспортом, запозичені з інших видів спорту. Наукові пошуки нового століття, маючи теоретичний і практичний напрямки досліджень, повинні будуватися на основі вивчення моделі об'єкта та суб'єкта, а також предмету дослідження. Існування тісного зв'язку між індивідуальним здоров'ям юнаків і організацією та методикою фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти довели Т. Ю. Круцевич, М. М. Булатова, В. М. Платонов [5]. Питання розвитку силових здібностей засобами армспорту у фізичному вихованні завжди було і є сьогодні, одним з ключових у процесі удосконалення фізичних якостей учнів закладів загальної середньої освіти. Цій темі присвятили власні наукові публікації Д. О. Безкоровайний, М. І. Галашко, Ю. В. Драгнєв, С. А. Лазоренко з колективом співавторів та ін. [1–4, 5].

На сьогодні арсенал технічних дій армспортсменів складається з акцій ведення борцівського поєдинку руками, який весь час удосконалюється на основі аналізу змісту змагальної діяльності армспортсменів. Діалектика процесу передбачає врахування базових вимог до раціональних варіантів силових дії, що враховують положення кінцівок тіла спортсмена в просторі, їх траєкторію і основні моменти узгодження в тісному зв'язку з положенням і розподілом зусиль суперника. Незважаючи на доступність армспорту, техніка його досить консервативна, тому що обмежена правилами змагань і малою площиною взаємодій спортсменів. Підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовки, розвиток індивідуальних здібностей у армспорті – все це впливає на техніку та її елементи, але основний механізм рухів зберігається, тому що він максимально відповідає анатомо-фізіологічним можливостям учнів старших класів. Становлення і розвиток техніки кожного армспортсмена, як правило, відбувається з урахуванням його зросту і вагових показників, розвитку сили основних м'язових груп. Адекватне розуміння техніки армспорту дозволяє спортсмену точніше оцінити і краще використовувати в процесі тренування основні й допоміжні вправи, з арсеналу армспортсменів. Процес удосконалення технічних дій юнаків повинен відбуватись з урахуванням підвищення силових показників та їх майстерності. Тому, враховуючи недостатність теоретичного

матеріалу в науково-методичній літературі, вищезазначене та рекомендації провідних тренерів з армспорту у місті Суми, нами була розроблена річна тренувальна система розвитку сили засобами армспорту для учнів старших класів шкіл нашої країни, яка доцільна для використання під час секційної роботи у позанавчальний час.

**Мета нашого дослідження** полягала у наступному: впровадити у тренувальну практику секцій армреслінгу загальноосвітніх навчальних закладів у позанавчальний час тренувальну систему розвитку сили учнів старших класів та перевірити її ефективність.

Перевірка релевантності тренувальної системи задекларованій меті, здійснювалась на базі Косівщинського ліцею імені Лесі Українки Степанівської територіальної громади Сумського району протягом 2022–2023 навчального року, через тестування основних вправах направлених на розвиток силових показників у армспорті, в яких приймають участь такі групи м'язів: згиначі та розгиначі передпліччя, згиначі кисті, м'язи що пронують плече і передпліччя. Для тестування були обрані наступні вправи, в яких визначався показник разового максимуму:

- згинання кисті з гантеллю, передпліччя на лавці паралельно полу;
- згинання передпліччя з гантеллю стоячи, кисть у нейтральному положенні;
- пронація кисть на 180 градусів з ременем на якому закріплена вага;
- динамометрія кисті;
- жим штанги лежачи.

Результати тестування заносилися в загальний протокол та підлягали подальшій статистичній обробці. Для одержання реальних результатів дослідження, нами були використані адекватні завданням експерименту методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні методи (тестування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), біомеханічні методи, методи математичної статистики (U-критерій Манна-Уїтні).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Структура тренувального заняття у секції армспорту було побудовано за типовою структурою заняття для спортсменів-початківців розробленою Т. Ю. Круцевич, В. М. Платоновим та М. М. Булатовою і складалося з підготовчої, основної та заключної частини, кожна з яких була розділена на блоки і виконувала певні функції та завдання. Зазначені структурні компоненти представляли логічно завершений вид навчально-тренувальної діяльності. Основна частина тренувального заняття була представлена базовими вправами з арсеналу армреслінгу, які допомагають удосконалити, об'єм, форму, масу та зберігати тонус м'язів. Завдяки перманентному їх використанню, тіло, навіть атлета-початківця, буде мати, згодом підтягнуту форму та естетичний вигляд. Врахувавши рекомендації науковців та провідних тренерів, щодо планування тренувального процесу ми розробили наступну тренувальну систему (варіанти тижневих мікроциклів якої, представлені далі) розвитку сили у учнів старших класів загальних середніх закладів освіти засобами армспорту:

— перший тренувальний день. Навантажуємо м'язи, які приймають участь у боротьбі «гаком», наступними вправами: жим штанги лежачи; боковий тиск на блоці за столом; згинання кисті зі штангою сидячі;

— другий тренувальний день. Виконуємо загально розвиваючі вправи: присідання зі штангою; жим штанги стоячи від грудей; скручування на похилій дошці; гіперекстензія м'язів спини;

— третій тренувальний день. Вправи на розвиток м'язів, які приймають участь у боротьбі «через верх»: тяга нижнього блоку до поясу; натяжка через вказівний палець; пронація передпліччя стоячи. На кожному тренуванні після ретельної розминки, кожна вправа виконується 6–8 підходів, дві перших з яких підвідні (виконуються не в повну силу), а всі наступні – з інтенсивністю 75–80% від разового

максимуму (РМ) з максимальною кількістю повторень, швидкість виконання вправи – висока. Час тренувального підходу повинен тривати не менше 8 секунд та не більше – 20, і складати приблизно 6–10 повторень. Відпочинок між підходами 3–6 хв. Так як гіпертрофія м'язів ніг не буде впливати на результати у боротьбі, то присідання зі штангою можна виконати лише 2 підходи.

План тренувань четвертого, п'ятого та шостого днів відповідає першому, другому і третьому тренувальному дню, але змінюється інтенсивність виконання запропонованих вправ, вона має досягати 25–50% від РМ, а швидкість – повільною. Кожна вправа виконується серією зі скороченою амплітудою у 3 підходи по 30 с., відпочинок між підходами 20–30 с. та – між серіями на одну групу м'язів 10 хв. Доки навантажена група м'язів відпочиває, можна виконувати вправи на іншу. Необхідно зробити не менше 3 серій на кожну групу м'язів. В кінці кожного тренування виконується «стрейчинг» (розтягування м'язів, сухожилів та суглобів). Після шести тренувальних днів можна запланувати день активного відпочинку.

Для запобігання перевтоми та виснаження ендокринної та «енергетичної» систем після розвиваючого мікроциклу треба знизити обсяг навантаження, з цією метою ми пропонуємо комплекс тренувань реалізаційного мікроциклу. Протягом часу, відведеного на зазначений мікроцикл, ми пропонуємо виконувати наступні вправи: імітація боротьби «гаком» на тренажері; імітація боротьби «через верх» на тренажері; боротьба з партнером за столом; боротьба за командою з суперником за столом. Інтенсивність виконання вправ 80–100%, кількість підходів 5–15, повторень 1–3, відпочинок між підходами 1–5 хв. У плані реалізаційного мікроциклу тренувальні вправи – кожна окремо планується у визначені дні, це необхідно для максимальної концентрації у кожному різновиді боротьби [1–4, 6].

Навчально-тренувальні заняття у секції, яку відвідував контингент експериментальної групи юних борців на руках, відбувалися у відповідності до розробленої нами тренувальної системи. Узагальнені результати розвитку силових показників, у цій групі, на початку та у кінці дослідження відображають дані таблиці 1. Як бачимо, зміни силової підготовленості старшокласників експериментальної групи були досить переконливими. Так, наприклад, середній показник сили при виконанні вправи «пронація кисті» у кінці дослідження зріс на 30%. Констатуємо також збільшення сили і у інших вправах: кистьова динамометрія – на 12%, згинання кисті – на 17%, згинання передпліччя – на 15%, жим штанги – на 20%. Покращення силового розвитку старшокласників експериментальної групи пройшли перевірку у відповідності до вимог статистичного критерію Манна-Уїтні.

Таблиця 1

**Розвиток силових показників експериментальної групи на початку та в кінці експерименту**

Вправа	Силові показники		Різниця, %	Достовірність, U-критерій
	вересень 2022 р.	червень 2023 р.		
Динамометрія кистьова, кг	43,91	49,16	11,97	Uем. ≤ Uкр.
Згинання кисті, н	20,9	24,5	17,24	Uем. ≤ Uкр.
Згинання передпліччя, н	17,2	19,85	15,43	Uем. ≤ Uкр.
Пронація кисті, н	12,9	16,8	30,28	Uем. ≤ Uкр.
Жим штанги, кг	70,5	84,93	20,48	Uем. ≤ Uкр.

Результати педагогічного експерименту, підтвердили прогностичні ідеї, щодо ефективності впровадження у секційні роботи, тренувальної системи розвитку сили учнів старших класів засобами армспорту у позанавчальний процес, мета якого

сприяння підвищенню їх рівня розвитку силових якостей та досягнення естетичності тілобудови.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури дає змогу констатувати, що проблема використання армреслінгу з метою розвитку силових показників у учнів старших класів, ще недостатньо вивчена. Теоретичний аналіз проблеми пошуку інноваційних, сучасних та ефективних методів підвищення силових показників у старшій школі показав:

- неефективність використання методик розвитку сили з інших видів спорту для вимог сучасного армспорту;

- відсутність науково-методичних розробок, які б дозволяли комплексно використовувати сучасні інноваційні технології для розвитку силової підготовки армспортсменів;

- актуальність пошуку оновлення змісту методики розвитку силових показників у юних армспортсменів, які відвідують секційні заняття у позанавчальний час. Тому, вище зазначені аспекти, послужили основою тренувальної системи, щодо розвитку сили учнів старшої школи, засобами армреслінгу.

Підводячи підсумки, хочеться зазначити, що оцінка фізичної якості – сили, у старшокласників у кінці експерименту відповідала вимогам середніх показників нормативів сили Я. С. Вайнбаума. Що указує на достатній рівень фізичної підготовленості старшокласників сільських та селищних ЗЗСО навіть за відсутності повноцінних занять фізичною культурою. В умовах війни, функції фізичного виховання переобрали на себе секційно-тренувальна практика та робота по домогосподарству. Дані нашого наукового пошуку, дали змогу оптимізувати процес силової підготовки учнів старших класів засобами силових видів спорту, серед яких армреслінг, та доповнити інформацією теоретико-методичні аспекти викладання фізичної культури як у навчальний так і позакласний періоди. Перспектива подальших наукових пошуків та розвідок ми вбачаємо у розробці тренувальної системи фізичної підготовки з урахуванням індивідуального анатомо-фізіологічного розвитку учнів.

#### **Список використаної літератури**

1. Безкоровайний Д. О. Розвиток сили згиначів передпліччя та згиначів кисті у школярів 8–17 років, які займаються армспортом. *Слобожанський науково-спортивний вісник* : Харків : ХДАФК, 2008. №4. С. 25–28.

2. Безкоровайний Д. О. Базова система тренування та система безпосередньої підготовки до змагань в армспорті. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць за ред. проф. С. Єрмакова. Харків, 2010. №1. С. 35–40.

3. Галашко М. І. Армспорт: метод. посібник. Харків : ХДПУ, 2000. 60 с.

4. Драгнев Ю. В. Етапи формування рухових умінь і навичок у старшокласників на заняттях з армспорту. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2010. № 8. С. 31–34.

5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2006. Т. 1. 391 с.

6. Лазоренко Сергій, Лазоренко Станіслав, Чхайло Микола. Оптимізація тренувального процесу щодо розвитку силових показників у юніорів засобами армспорту. *Вісник Кам'янець-Подільського Національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2021. Випуск 22. С. 44–49.

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДІТЬМИ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*Досліджено особливості використання рухливих ігор на уроках з фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку з послабленим здоров'ям; проаналізовано існуючі програми, методики проведення уроків з фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку з послабленим здоров'ям; розглянуто методичні особливості та підходи до проведення уроків з фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку з послабленим здоров'ям; розроблена методика проведення уроків з фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку з послабленим здоров'ям, в яку були включені рухливі ігри і ігрові завдання, які сприяли підвищенню інтересу в учнів до занять фізичною культурою.*

**Постановка проблеми.** В умовах розбудови українського суспільства значну роль відіграє фізична культура, яка є невід'ємною складовою частиною загальнолюдської культури, одним із визначних факторів здоров'я нації.

Здоров'я дітей – головна мета суспільства, бо саме вони визначають майбутнє благополуччя країни. Однак навчально-виховний процес загальноосвітньої школи все більше перевантажується предметами вже з першого класу, які розвивають лише розумову діяльність і при цьому зовсім не враховується зниження рівня фізичного розвитку сучасних дітей та постійне погіршення їх стану здоров'я [1; 2; 7].

Деякі автори відмічають, що відхилення у шкільній практиці від мети фізичного виховання і зведення його до суті нормативного підходу, що спостерігається в останні роки, не тільки суперечать ідеї формування гармонійно розвиненої особистості, але й підкреслює і без того критичний стан здоров'я школярів [3; 5; 6].

Особливе місце в системі шкільного навчання займає середній шкільний вік, тому він виступає основним періодом набуття соціального досвіду, зокрема інтенсивно формуються інтереси, потреби учнів. Тому заняття з фізичної культури потрібно організовувати так, щоб вирішувати як завдання розвитку рухових вмінь, навичок і якостей, так і формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя.

Розв'язання проблеми збереження, зміцнення здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку особистості в навчальних закладах є досить актуальною проблемою і має практичний інтерес. Особлива увага приділяється дітям які мають відхилення в стані здоров'я і відносяться до підготовчої і спеціальної медичної груп.

Одним з дійових засобів фізичної культури є рухливі ігри, яким належить особливе місце, тому як вони дозволяють комплексно діяти на моторику та нервово-психічну сферу дітей [2; 4].

**Мета дослідження** – дослідити особливості впливу рухливих ігор на виховання інтересу в школярів з послабленим здоров'ям до систематичних занять фізичною культурою.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз літератури показав, що виключно велике оздоровче значення на організм школярів з послабленим здоров'ям мають рухливі ігри. Різноманітна рухова діяльність, яка супроводжується появою позитивних емоцій у гравців, вже сама по собі сприяє підвищенню інтересу до занять фізичними вправами у школярів з послабленим здоров'ям. Але використання рухливих ігор на заняттях з дітьми з послабленим здоров'ям має свої особливості.

Рухливі ігри, як один із засобів лікувальної фізкультури, займають особливе місце в комплексній реабілітаційній роботі [2; 4]. До особливостей використання



рухливих ігор в шкільному віці відносяться їх емоційна насиченість, на фоні якої значно зростають функціональні резервні можливості організму, а розсіяне м'язове навантаження попереджає стомлення. Також рухливі ігри є специфічним видом дитячої діяльності на відміну від дорослих.

У літературі визначено різні класифікації рухливих ігор. Найпоширенішою є класифікація ігор по рівню загального фізичного навантаження. Розрізняють ігри малої, середньої і великої рухливості.

Ігри малої рухливості проводяться на місці в положенні сидячи, лежачи, стоячи. Включаються елементарні, знайомі вправи. Ігри середньої рухливості застосовуються самостійно або в кінці основної частини заняття лікувальною гімнастикою. Переважають такі вихідні положення, як положення стоячи, в ходьбі. Стрибки в даних іграх обмежені, біг не використовується, тільки перебігання. Ігри великої рухливості використовуються на поліклінічному етапі реабілітації. Такі ігри включають біг, стрибки. Частіше використовуються у вигляді естафет, фізичне навантаження подається середньої і вище середньої інтенсивності [2; 3; 4].

Ігри з помірним навантаженням використовуються в напівпостільному (палатному) руховому режимі. Початкове положення – сидячи, стоячи, в ходьбі. Тривалість ігор – 10-20 хв. Спосіб проведення малогруповий. Може бути присутній елемент змагання в точності, злагодженості рухів.

Ігри з тонізуючим навантаженням використовуються на вільному руховому режимі. Початкове положення - стоячи, в ходьбі, включається дозований біг, біг на короткі дистанції. Тривалість – 20-30 хв. В одне заняття включається декілька рухливих ігор, ігор-естафет. Амплітуда рухів середня, можлива велика. Спосіб проведення малогруповий і груповий.

Ігри з тренуючим навантаженням використовуються в період стійкої ремісії захворювання. Початкове положення - стоячи, в ходьбі. Рухова активність відповідає тренувальному режиму санаторного етапу реабілітації. Включається біг з прискоренням, на витривалість. Ігри цієї групи ставлять підвищені вимоги до дихальної, серцево-судинної, нервової систем дитини. Визначення групи ігор робиться на основі показників функціональних проб з дозованим фізичним навантаженням.

Останніми роками набувають поширення спартанські ігри для різних категорій дітей: ослаблених, хворих і інвалідів. Однією з найважливіших особливостей спартанських ігор є гармонійне поєднання в них спортивних змагань з творчими, художніми, танцювальними завданнями. Кожна дитина може проявити свої здібності в доступному виді діяльності. Головний девіз спартанських ігор — «Переможи самого себе!». В цих іграх враховуються власні і командні досягнення учнів. Сюжетна канва ігор захоплює школярів в різноманітні подорожі по видах спорту, казках, країнах тощо.

У ході гри навантаження дозується і вчителем, і самими учасниками. Це виключає можливість перенапружень. Тому систематичні заняття із застосуванням рухливих ігор зміцнюють внутрішні органи, вдосконалюють функціональні можливості організму, забезпечують гармонійний фізичний розвиток, зміцнюють здоров'я дітей [2; 4].

На основі аналізу літературних джерел, опитування нами була розроблена методика проведення уроків з фізичної культури для учнів середнього шкільного віку з послабленим здоров'ям. Відомо, що методика занять зі школярами з послабленим здоров'ям залежить від цілей і завдань, підбору засобів фізичного виховання і оптимального їх використання, раціонального дозування навантаження. Теоретичною основою розробленої нами методики були загальні дидактичні положення, біологічні закони, специфіка засобів, які використовувалися з урахуванням, віку, рівня розвитку і фізичної підготовленості. Для оптимізації

фізичного виховання і правильного проведення занять з учнями, які мають відхилення у стані здоров'я, ми керувалися наступними принципами:

1) уточнення специфіки засобів, які використовуються та їх фізіологічний вплив, дозування і вихідні положення, які повинні відповідати стану здоров'я, віковим особливостям і фізичній підготовленості школярів з послабленим здоров'ям;

2) використання на заняттях як загальноозміцнюючих, так і спеціальних вправ;

3) при складанні плану занять потрібно дотримуватися принципів поступовості і послідовності у підвищенні і зниженні фізичного навантаження, витримуючи фізіологічну криву в допустимих межах;

4) при підборі і використанні вправ потрібно дотримуватися принципу чергування скорочення і розслаблення м'язових груп;

5) підвищення емоційного фону занять сприяє формуванню і закріпленню нових умов – рефлексорних зв'язків;

6) використання фізкультурно-оздоровчих програм на підставі сучасних досягнень практичної медицини, лікувальної фізкультури, теорії та практики фізичного виховання з урахуванням міжпредметних зв'язків з анатомії, фізіології та гігієни.

У той же час методика використання фізичних вправ учнів з послабленим здоров'ям базувалася на загальних положеннях теорії і методики фізичної культури. Основні дидактичні принципи (свідомості і активності, наочності, доступності і індивідуалізації, систематичності і поступового підвищення навантаження) лежали в основі не тільки навчання рухам, але і в основі оздоровчих завдань.

Відомо, що основною формою фізичного виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я є урок, який будується за стандартною схемою: підготовча, основна і заключна частини. Але, в порівнянні з традиційними уроками фізичної культури, він мав свої принципові особливості. На відміну від традиційного уроку, на наших заняттях ми збільшували тривалість підготовчої і заключної частин. У підготовчій частині (20хв.) виконувалися загальнорозвиваючі вправи (в повільному і середньому темпі), які чергувалися з дихальними вправами. Навантаження підвищували поступово, використовували такі вправи, які забезпечували підготовку всіх органів і систем до виконання основної частини уроку. Підбір вправ в основній частині уроку (20 – 21хв.) передбачав вирішення ряду завдань: оволодіння найпростішими руховими навичками, розвиток (у межах можливостей учнів) основних фізичних якостей. Найбільш широко ми використовували гімнастичні вправи, які дозволяли дозувати фізичне навантаження та вибірково впливати на окремі органи і системи організму, м'язові групи і суглоби. Нами також використовувалися елементи рухливих і спортивних ігор, легкоатлетичні вправи. Повністю ми виключили акробатичні вправи і вправи пов'язані з натужуванням, тривалими статичними навантаженнями. В заключній частині уроку (3 – 5хв.) виконувалися вправи з ходьби у повільному темпі, дихальні та заспокійливі вправи.

Відомо, що рухові режими для дітей з послабленим здоров'ям рекомендується виконувати при ЧСС 120 – 130 уд/хв з поступовим збільшенням інтенсивності фізичних навантажень в основній частині уроку і частоти пульсу до 140 – 150 уд/хв. Тому руховий режим при ЧСС 130 – 150 уд/хв. ми вибрали як оптимальний для кардіореспіраторної системи в умовах аеробного дихання. Він дає гарний тренуючий ефект. Контролювали навантаження по пульсу, диханню і зовнішнім ознакам стомлення дітей.

Після двох місяців проведення уроків фізичної культури за запропонованою нами методикою ми провели анкетування восьмикласників і дев'ятикласників з метою виявлення їх відношення до фізичної культури та впливу на це відношення використаних нами рухливих ігор.

Отримані в результаті анкетування дані свідчать про те, що використання рухливих ігор, ігрових завдань та естафет на уроках фізичної культури в спеціальній медичній групі з учнями 8-9-х класів з послабленим здоров'ям сприяли підвищенню їх інтересу до занять фізичною культурою, підвищенню рівня їх дисципліни, рівня рухової активності, надавали заняттям емоційного забарвлення, сприяли кращому засвоєнню учнями навчального матеріалу. Також проведення уроків фізичної культури на свіжому повітрі з учнями віднесеними до спеціальної медичної групи сприяло покращенню їх стану здоров'я, підвищенню загартованості.

Тому, як на нашу думку, гра – є одним з ефективних засобів фізичної культури для дітей з послабленим здоров'ям, який сприяє покращенню стану їх здоров'я, підвищенню їх рухової активності, підвищенню їх інтересу до занять фізичною культурою.

Таким чином, за результатами анкетування ми можемо зробити висновок, що застосування нами рухливих ігор під час проведення уроків з фізичної культури з дітьми, віднесеними до спеціальної медичної групи, сприяло підвищенню емоційного фону занять, учні з більшим задоволенням виконували фізичні вправи в ігровій формі, вони з бажанням почали відвідувати заняття з фізичної культури, із задоволенням грали у запропоновані їм рухливі ігри. На їхню думку в уроки фізичної культури необхідно включати більшу кількість рухливих ігор та ігрових завдань.

**Висновки.** Основними завданнями фізичного виховання спеціальної медичної групи є: зміцнення здоров'я, зменшення або лікування наслідків захворювань, а також сприяння правильному фізичному розвитку і загартуванню організму дитини.

Уроки фізичної культури для дітей, які мають відхилення у стані здоров'я, мають загальноприйнятну структуру, але їх зміст та методика проведення залежать від особливостей захворювань дітей і під час проведення повинні здійснюватись принципи досяжності, індивідуалізації, систематичності і поступового підвищення вимог.

Рухливі ігри на уроках фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи підбирають з урахуванням вікових особливостей дітей та їх фізичних можливостей. Причому в учнів спеціальної медичної групи ігри не повинні бути тривалими, вони повинні перериватись паузами для відпочинку.

У результаті дослідження визначено, що впровадження рухливих ігор на уроках фізичної культури з учнями середніх класів з послабленим здоров'ям сприяло підвищенню інтересу в дітей до занять фізичною культурою: вони з задоволенням стали відвідувати уроки фізичної культури, з бажанням виконували запропоновані їм рухливі ігри і ігрові завдання.

#### **Список використаної літератури**

1. Бублей Т. А., Редько Т. М. Характеристика моделі процесу навчання фізичних вправ школярів 5-9 класів з відхиленнями у стані здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 3 К (84). С. 94-97.

2. Гауряк О.Д., Доцюк Л.Г. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах : навч.-метод. посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2021. 156 с.

3. Дьоміна Ж. Г., Бублей Т. А. Пріоритетний напрямок удосконалення системи фізичного виховання школярів, які мають нозологічні прояви. *Гірська школа Карпат*. Випуск 3 (17). 2017. С. 41-45.

4. Іванова Л. І., Сущенко Л. П. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах: теорія та методика: навч. посібник. Київ: ТОВ «Козарі», 2012. С. 214.

5. Пангелова Н.Є., Круцевич Т.Ю., Данилко В.М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2017. 505 с.

6. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. Київ. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. С. 264 – 310.

7. Томенко О.А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2008. С. 141–146.

**Шудрець К. В., Тонкопей Ю. Л.**

## **Анімаційний супровід та сучасні технології на уроці фізичної культури**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*На сучасному етапі розвитку фізичної культури одним із головних завдань цієї галузі є організація фізкультурно-оздоровчої роботи. Тому значну увагу у фізичному вихованні дітей та молоді науковці звертають на застосування інноваційних технологій, які сприяють не лише удосконаленню рухових якостей та дотриманню здорового способу життя, але й підвищенню мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Як зазначають науковці інновації мають на меті вирішення актуальної проблеми, а також позитивні зміни в змісті, організації та технології навчання.*

**Постановка проблеми.** Важливим складником в системі фізичного виховання є спортивна анімація-оздоровчо-рекреаційна рухова активність розважального характеру для отримання задоволення та посилення мотивації у дітей до занять фізичною культурою як необхідної умови ведення здорового способу життя.

У сучасних умовах спортивна анімація набуває популярності саме на уроках фізичної культури. Зазначений вид фізичної рекреації має значні потенційні можливості для реалізації її як в урочний так і позаурочний час.

В навчальних закладах України лише епізодично реалізуються уроки анімаційного характеру. Проблема впровадження спортивної анімації в школах обумовлена суперечностями між значними потенційними можливостями оздоровчо-рекреаційної рухової активності для підвищення ефективності занять й ведення здорового способу життя дітей та недостатньою їх реалізацією через недостатність або повну відсутність матеріального забезпечення; практичною необхідністю впровадження програм спортивної анімації в школах і відсутністю науково обґрунтованих технологій проектування та реалізації таких програм, що повинні ґрунтуватися на вивченні особливостей, стримувальних і стимуляційних чинників цього процесу.

Тому **метою статті** є аналіз проблеми застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді.

### **Завдання дослідження:**

1. Систематизувати та узагальнити науково-методичні знання щодо анімаційної діяльності на уроці фізичної культури

2. Визначити теоретичні та практичні засади використання анімаційних елементів на уроці фізичної культури яка інноваційної форми залучення та мотивованості учнів на уроці фізичної культури.

**Методи дослідження:** бібліографічний метод аналізу наукової інформації, структурно-логічний, аналітичний та метод системного підходу.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Інноваційні технології у сучасній науковій літературі розглядаються як процесуально структурована сукупність прийомів і методів, спрямованих на вивчення, актуалізацію та оптимізацію інноваційної діяльності у результаті якої створюються нововведення, які визивають якісні зміни [1].

Фахівці у сфері фізичного виховання у результаті дослідження процесів виникнення оздоровчих інновацій і розвитку фізичної культури та фізкультурної освіти молоді виділили ознаки інновацій у цій сфері:

- циклічність розвитку – інновації у розвитку проходять однакові стадії;
- зв'язок з часом – відповідність інновацій сучасним вимогам суспільства;
- новизна якості – революційні зміни у підходах до оздоровлення;
- системність перетворення – інновації виникають на всіх рівнях організації оздоровчої діяльності [2].

Важливою ознакою інновацій також є їх здатність до перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації.

Також дослідниками доведено що ефективним є застосування таких інноваційних технологій в процесі фізичного виховання як [3]:

- кооперативно-групове навчання, що дає можливість самостійно набувати знання, формувати фізичні якості, удосконалювати окремі вміння та навички;
- інтерактивний методично-організаційний комплекс можна віднести до інформаційних технологій навчання, що надають доступ до нетрадиційних джерел інформації (електронна бібліотека, сайти Інтернету, соціальні мережі), створюючи можливість для творчої діяльності, формування професійних навичок, можливість реалізувати нові форми та методи навчання;
- застосування мультимедіа, що є новою технологією, тобто сукупністю прийомів, методів, способів продуктування, обробки, зберігання й передавання аудіовізуальної інформації, заснованої на використанні компакт-дисків або Інтернет-джерел, електронних бібліотек.
- застосування спортивної анімації, яка є одним з видів анімаційної діяльності, який має найширший вибір спортивно-оздоровчих програм, учасниками яких можуть бути всі бажаючі незалежно від віку та фізичної підготовки.

Розглянемо детальніше питання застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні, дітей шкільного віку.

Метою запровадження інноваційних програм у фізичному вихованні школярів, як зазначають фахівці в цій галузі, забезпечує покращення всіх складових здоров'я - психічного, соціального, фізичного [4].

Зважаючи на результати досліджень, науковці пропонують такі варіанти впровадження інноваційних технологій на уроках фізичної культури:

- кооперативного навчання (групового), до яких відносяться «робота в парах, трійках», «робота в малих групах»;
- колективно-групового навчання -- «обговорення проблеми в загальному колі», «мікрофон», «незакінчені речення», «мозковий штурм», метод «навчаючи -- навчаюсь», «дерево рішень»;
- технологія ситуативного моделювання, до якої відносяться імітаційні та рольові ігри;
- технології опрацювання дискусійних питань - методи «Займи позицію» та «Зміни позицію», «Дискусія» [5].

Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити, що інноваційні технології, несуть у собі не стільки предметний зміст, скільки такі способи організації різних видів діяльності учнів й організаційні форми освітнього процесу, при

використанні яких створюються оптимальні можливості для навчання. Також інноваційні технології повинні включати впорядковану сукупність дій, операцій і процедур, які інструментально забезпечують досягнення прогнозованого та діагностованого результату в умовах навчально-виховного процесу. Науковцями запропоновано інтерактивну технологію зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням, у якій запропоновано використання дидактичних ігор із застосуванням технологій комп'ютерного програмування, заснованих на елементах комп'ютерного навчання для формування системи знань з організації і методики проведення самостійних занять фізичним вихованням [6].

Також розроблено веб-сайт, який містить: систему контролю за показниками фізичного стану школярів; практичні рекомендації щодо застосування різних видів фізкультурно-оздоровчих програм, які обираються учнями відповідно до їхніх мотиваційних пріоритетів та інтересів.

Для застосування засобів анімаційної діяльності на уроках фізичної культури дослідниками запропоновано дотримуватися низки вимог і правил: вибір засобів завжди залежить від мети уроку, саме ціль визначає засіб; кількість і характер обраних засобів впливу повинні відповідати завданням, недолік засобів і їх надлишок однаково шкідливі; вчитель повинен досконало оволодіти методикою їх застосування, знати їхні слабкі й сильні сторони; наявні в розпорядженні засоби повинні бути завжди «під рукою» та в повній справності

У вітчизняній науці методологічне підґрунтя поняття «анімації» знаходиться на стадії розробки, тому воно особливо цікавим у поєднанні з фізичним вихованням. Анімаційна діяльність дозволяє вчителю фізичної культури не тільки методично правильно проводити на високому рівні уроки фізичної культури, а також і позакласну та позашкільну роботу, до яких відноситься організація спортивно-масових заходів (спортивних свят, змагань), фізкультхвилинок, активних перерв, ранкової гімнастики та ін.

Навіть на уроках фізичної культури, як в молодших класах так і з дітьми середнього шкільного віку, вчителю фізичної культури доводиться бути в ролі аніматора при проведенні рухливих ігор і т.д.

Спортивна анімація надає найширший вибір програм, участь в яких можуть взяти участь не тільки систематично займаються спортом люди, а й всі інші учасники, незалежно від статі і віку, бажаючи спробувати свої сили в тому чи іншому спортивному розвазі. Фахівці визначили, що при реалізації анімаційних програм, потрібно дотримуватися таких цілей фізичного виховання, як : гармонійний фізичний і функціональний розвиток; Вдосконалення та поглиблення основних рухових умінь і навичок; Зміцнення і розширення знань з питань фізичної культури; Вироблення і зміцнення позитивного ставлення до фізичної культури через зміцнення навичок до регулярної рухової діяльності, диференціювання спортивних інтересів з тим, щоб вони стали складовою частиною повсякденного способу життя; Зміцнення світоглядних поглядів; розвиток смаку до рухової діяльності, красі рухів; розвиток творчих здібностей; Загартовування організму, зміцнення гігієнічних навичок здорового способу життя; роз'яснення про шкідливість куріння, використання наркотиків і вживання спиртних напоїв.

Особливе значення на уроках, спрямованих на розвагу та покращення функціональних можливостей дітей, приділяється всіляким спортивним заняттям, змаганням, конкурсам. І тут може бути використано все, що напрацьовано і створено сучасними фахівцями в цій галузі на даний момент. Це і давно знайомі всім гри з відомими умовами і правилами; і зовсім нові, розроблені і запропоновані провідними дослідниками, модернізовані, пристосовані до даної ситуації, а також запозичені у колег з інших шкіл.

Динамічність, заводний характер змагальності дозволяє дітям розкріпачитися, проявити свої здібності, таланти. А, крім того, командні ігри ще й зближують.

Отже, створювана атмосфера суперництва - з одного боку і колективізму, взаємовиручки - з іншого сприяють пошуків відпочинку, а це і є основне завдання, що стоїть перед вчителем фізичної культури.

Спортивна анімація вимагає відповідної матеріально-технічної бази і підготовки вчителів.

Вибір ігор і ігрових видів для використання в анімації залежить від самого вчителя, його професіоналізму і підготовленості. На думку багатьох авторів саме анімаційна діяльність дозволяє покращити функціональні можливості дітей середнього шкільного віку без додаткових зусиль, адже це відбувається під час різного роду ігор та за допомогою цікавого, нестандартного інвентарю.

З метою розвитку сили необхідно підібрати ігри, що впливають на групи м'язів, які без спеціальних вправ розвиваються дуже слабо. В іграх, які сприяють розвитку сили, відпочиваючі повинні переборювати власну вагу або робити протидію своєму супернику.

Така якість, як швидкість гарно розвивається в іграх, у яких поєднуються такі прояви швидкості, як реакція у відповідь на сигнал вчителя і швидкість мускульних скорочень, кількість рухів на одиницю часу, швидкість пересування тіла і його частин у просторі.

Необхідність розвитку спритності пов'язана з освоєнням різних рухів і координації їх у різних сполученнях. Ігри на швидкість і точність, виконання дій на рівновагу і координацію створюють гарну основу для виховання спритності.

Під час розвитку витривалості, ігри повинні включатися для загальнофізичної підготовки і використовуватися перед іграми в баскетбол, футбол або ручний м'яч. У цих іграх витривалість виявляється в динамічних умовах роботи м'язів, в яких чергуються періоди напруги і розслаблення.

Вправи для збереження і розвитку гнучкості складають основу рухливих ігор. Іноді підбираються відповідні ігри для цілеспрямованого впливу на окремі групи м'язів, зв'язки і суглоби. Такі ігри часто виконують зі спортивними снарядами за допомогою збільшених навантажень, збільшення амплітуди рухів, додаткових розтягань м'язів і зв'язок (табл.1).

У сукупності, правильно спланований спортивний захід матиме не тільки розважальний характер, але й виконувати функцію фізичного виховання дітей.

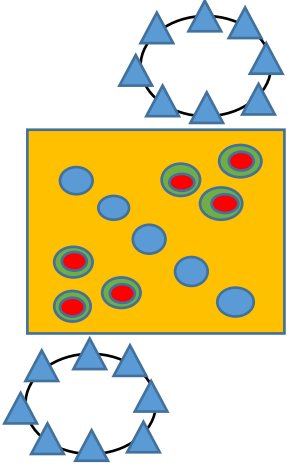
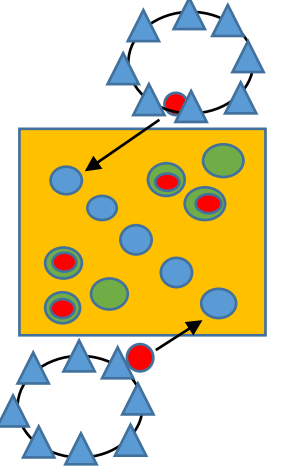
Функції анімаційної діяльності визначаються вченими по-різному. Вони трактуються наступним чином: виробництво нових знань, норм, цінностей, орієнтацій і значень; накопичення і зберігання нових знань, норм, цінностей, орієнтацій і значень; відтворення духовного процесу через підтримку його наступності; комунікативне забезпечення знакового взаємодії між суб'єктами діяльності, їх диференціацію і єдність; створення соціалізованої структури взаємин, опосередкованих культурними компонентами; зняття стомлення, відновлення втрачених сил, надання психологічної розрядки допомогою ігор та розваг [7].

У висновку з упевненістю можна сказати, що нинішній стан профілактики та пропаганди здорового способу життя покращилися. Новий інформаційний базис і програми, створені в цьому напрямку дозволяють прогнозувати подальший успіх розвитку цих напрямку.

Безсумнівно, пропаганда і мода на здоров'я нам необхідні, як і саме здоров'я. Діяльність держави, соціуму і кожного індивіда повинно бути направлено на підтримку і розвиток цих напрямку в сучасному суспільстві, так як здоровий спосіб життя –

важливий і невід'ємний атрибут життя сучасної дитини.

**Методика проведення рухливих ігор.  
Приклад оформлення командної рухливої гри**

Вишиковування	Зміст	Правила	Вказівки
<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>«Коло» За командою перший учасник команди бере м'яч свого кольору і передає його в долоню партнеру, що стоїть ліворуч від нього. Учасник, що отримує м'яч, передає його далі по ланцюжку команди. Замикаючий учасник команди кладе м'яч команди в вільне кільце діагоналі на п'єдесталі. Як тільки перший м'ячик опиняється в діагоналі, перший учасник отримує право взяти другий м'ячик, і потім третій. Естафета закінчується тоді, коли всі три м'ячі розіграні.</p>	<p>Якщо м'яч передали, пропустивши одного гравця, або м'яч впав на підлогу призначається положення «поза грою» або «аут» і команді потрібно швидко виправити помилку, тобто повернутися на один рух назад.</p>	<p>Учні стають у коло біля куба, і тримають руки на рівні пояса, розставивши їх в стоорони, відкритими долонями в середину, притиснувши один до до одного.</p>

Використання інформаційних комп'ютерних технологій в позаурочній діяльності і на уроках робить предмет фізична культура сучасним. Складовими частинами є електронний, програмний і інформаційний компоненти, спільне функціонування яких дозволяє вирішувати завдання, суспільства, що поставляються розвитком.

Не дивлячись на те, що урок фізкультури – це практика, тут є місце і теорії. Вчителеві необхідно знаходити і використовувати такі методи навчання, які дозволили б кожному учневі проявити свою активність, свою творчість, активізувати рухову і пізнавальну діяльність. Сучасні педагогічні технології, а так само використання Інтернет – ресурсів, нових інформаційних технологій, дають можливість педагогові досягти максимальних результатів.

Інформаційно комунікативні технології дозволяють організувати учбовий процес на новому, вищому рівні, забезпечувати повніше засвоєння учбового



матеріалу. Цифрові технології дозволяють вирішити проблему пошуку і зберігання інформації, планування, контролю і управління заняттями фізичною культурою, діагностики стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості тих, що займаються.

Використання презентацій на уроках дозволяє детальніше і наочно надавати теоретичний матеріал, що робить процес освіти найбільш ефективним. Цей вигляд роботи може бути використаний при вивченні техніки виконання розучуваних рухів, оскільки за допомогою наочної картинки даний рух можна розбивати не лише на етапи виконання, але і коротші фрагменти і створити правильне представлення рухових дій, про техніку.

За допомогою презентації також можна доступно пояснити правила спортивних ігор, тактичні дії гравців, барвисто піднести історичні події, біографії спортсменів. Наявність візуального ряду інформації дозволяє закріпити в пам'яті.

Створення флеш-презентацій і відеороликів з комплексами загальнорозвиваючих вправ (зрв) можуть стати помічниками вчителів. Такий матеріал може бути використаний також вчителями – предметниками при проведенні ранкової зарядки.

Одним з видів домашнього завдання може бути створення презентації по темах «Здоровий спосіб життя і я», «Способи загартування», «Шкідливі звички» «Гімнастика» і так далі. Діти можуть виконувати такі завдання як самостійно, так і в групах, що дозволяє переходити їм до виконання проектів, проявляючи свою творчість.

На уроках також можливе проведення тестування з метою перевірки і закріплення знань учнів.

У позакласній роботі також можна використовувати інформаційно комунікативні технології: представлення команд, оформлення змагань, опис конкурсів тощо.

Електронні освітні ресурси, також дозволяють учням удома детальніше познайомитися з вивченою темою на уроці, знайти необхідні вправи для вдосконалення своїх фізичних якостей і поповнити багаж своїх знань в області фізичної культури і здорового способу життя.

За допомогою вживання технології рівневої диференціації у навчанні на уроках фізкультури можна укріпити здоров'я і розвивати рухову активність учнів. Основні результати занять – профілактика захворюваності у дітей, а також підвищення інтересу до занять фізичними вправами, можливість кожному реалізуватися, досягати успіху. Даний вид технології може бути застосований по наступних напрямках:

- завдання з врахуванням рівня підготовки, розвитку, особливості мислення і пізнавального інтересу до предмету;
- облік не лише досягнутого результату, але і динаміки змін фізичної підготовленості учня;
- розподіл учнів на медичні групи з врахуванням стану здоров'я;
- окремі завдання для учнів спеціальної медичної групи;
- для учнів, звільнених від занять за станом здоров'я, розроблені і затверджені теми рефератів;
- залучення учнів на додаткові заняття різними видами спорту і внутрішньошкільні змагання;
- участь обдарованих учнів в змаганнях різних рівнів.

Диференціація навчання (диференційований підхід у навчанні) – це створення всіляких умов навчання для різних шкіл, класів, груп з метою обліку особливостей їх контингенту за допомогою вживання комплексу методичних, педагогічних, психолого-педагогічних і організаційно-управлінських заходів, що забезпечують навчання в гомогенних групах.

По характерних індивідуально-психологічних особливостях дітей, складовим основи формування гомогенних груп, розрізняють диференціацію:

- по віковому складу (шкільні класи, вікові паралелі, різновікові групи);
- по статевому признаку (чоловічі, жіночі, змішані класи, команди, школи).
- по області інтересів (гуманітарні, фізико-математичні, хімічні, біологохімічні і інші групи, напрями, відділення школи).
- по рівню розумового розвитку (рівню досягнень).
- по особово-психологічних типах (типів мислення, характеру, темпераменту і ін.)
- по рівню здоров'я (фізкультурні групи, групи ослабленого зору, слуху, лікарняні класи)

Якщо кожному учневі відводити час, відповідний його особистим здібностям і можливостям, то можна забезпечити гарантоване засвоєння базового ядра шкільної програми. [8]

**Висновки.** Таким чином, застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді сприяють: активізації фізкультурно-оздоровчої роботи, підвищенню зацікавленості до систематичних занять фізичною культурою, формують самостійність, творчу активність, ініціативу. Перспективним напрямом подальших досліджень визначено обґрунтування інноваційної технології секційних занять дітей шкільного віку. Всестороннє вивчення школярів, співвідношення різних даних дозволяє виявити причини відставання дітей, встановити головні з цих причин і здійснювати педагогічну дію, полегшивши процес навчання, учень дійде до наміченої мети з поступовим накопиченням запасу рухових умінь, з яких і формується потрібна дія.

#### **Список використаної літератури**

1. Москаленко Н. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів / Н. Москаленко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. – № 4. – С. 35-38.
2. Дистанційне навчання: виклики, результати та перспективи. Порадник. З досвіду роботи освітян міста Києва : навч.-метод. посіб. / Упоряд.: Воротникова І.П., Чайковська Н.В. – К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 456 с.
3. Корекційно-розвивальні технології навчання дітей з комплексними порушеннями розвитку /навчально-методичний посібник / Чеботарьова О. В., Блеч Г. О., Гладченко І. В., Бобренко І. В., Мякушко О. І., Сухіна І. В., Трикоз С. В. За наук. ред. О.В. Чеботарьової, О.І. Мякушко. – К.: ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2020. – 558 с.
3. Морзе Н.В. Основи інформаційно-комунікаційних технологій. – К.: Видавнича група ВНУ, 2016. – 298 с.
- 4.Методичний путівник Нової української школи: фізична культура : збірник методичних матеріалів / Качан О. А., Кудрявець Д. С., Вольвак М. О за заг. ред. Качана О. А.– Краматорськ : Відділ інформаційно-видавничої діяльності, 2021. – 62 с.
5. Інструктивно-методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України щодо організації освітнього процесу та викладання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році.
6. Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти (затверджено наказом Міністерства освіти і науки України 08.09.2020 за № 1115).
7. Hsiao, H. S., & Chen, J. C. Using a gesture interactive game-based learning approach to improve preschool children's learning performance and motor skills. *Computers & Education*, 95, 2016. P.151-162.
8. Kiefer AW, Pincus D, Richardson MJ, Myer GD. Virtual reality as a training tool to treat physical in activity in children. *Public Health*. 2017;5:349

## ЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті розглянуто таке поняття, як спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи у якості незамінного та важливого факту для раціонального розвитку розуму та тіла. Розкрито сучасний стан та перспективи покращення рівня здоров'я підростаючого покоління. Надано характеристику методам організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів. Розкрито головні різновиди спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів та їх значення.*

**Постановка проблеми.** Здоров'я населення – представляє собою певний показник рівня добробуту у суспільстві, по цій причині підтримання та збереження цих показників є одним із головних завдань на державному рівні. Особливу увагу необхідно приділяти дітям та молоді, адже вони – це наше майбутнє. До задач сучасної національної школи України входить не лише формування людини, яка б могла оживити всі високі громадські почуття у собі, але в першу чергу, особистість, яка буде свідомо ставитися до власного здоров'я, дотримання здорового способу життя та в повній мірі володіти знаннями поведінки, які є безпечними для її власного здоров'я. серед причин, які впливають на погіршення стану здоров'я сучасних дітей, є і недостатній рівень валеологічних знань серед учнівської молоді, відсутність наступності, системності та послідовності у процесі впровадження здоров'язбережувальних технологій під час навчально-виховного процесу [1].

Сучасна школа повинна в першу чергу сприяти розвитку у дітей необхідності у підтриманні здорового способу життя, формування навичок самостійного прийняття рішень відносно методів підтримки та зміцнення власного здоров'я, що в першу чергу виступає у якості невід'ємної ланки соціалізації – розвитку здорової та гармонійно розвиненої особистості, яка може стати високодуховною та творчою завдяки впливу усіх існуючих факторів соціального середовища.

Головною метою для проведення загальношкільних фізкультурно-оздоровчих заходів слугує питання вирішення головних завдань фізичної культури, формування бажання у школярів дотримуватися здорового способу життя, підвищити рівень їх рухової активності та спортивних досягнень [6].

В цьому контексті фізкультурно-спортивні та масові заходи відіграють ключову роль у формуванні культури здорового способу життя серед населення України. Вони слугують засобом мотивації населення до занять фізичною культурою і спортом, сприяють фізичній реабілітації, підвищенню рівня фізичної підготовленості та вдосконаленню окремих рухових навичок. Масові спортивні заходи передбачають змагальну ігрову діяльність, в якій учасники, з урахуванням таких факторів, як вік, стать, підготовка, мають практично рівні можливості для досягнення успіху при виконанні доступних вправ. Доступність досягається шляхом ретельного підбору вправ з урахуванням їхньої складності, дистанції, що долається, ваги обладнання, а також тривалості та інтенсивності рухів. Крім того, на змаганнях, в яких беруть участь люди з різним рівнем підготовки, застосовуються такі положення, як гандикапи, порівняльні коефіцієнти та заохочувальні бали для забезпечення рівних умов, що враховують відмінності у фізичних можливостях [2].

Фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи передбачають проведення спортивних змагань не лише для оцінки набутих навичок і вмінь у процесі занять фізичними вправами, а й для активного відпочинку, релаксації та реабілітації. Відповідно, це призводить до розширення та урізноманітнення програм,

використання новітніх технологій, підвищення вимог до підготовки та проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів, орієнтованих на людей різного віку та соціальних груп.

**Мета дослідження:** полягає у вивченні значення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів для формування здоров'я дітей у закладах загальної середньої освіти

**Результати дослідження та їх обговорення.** Україна значно відстає від розвинених країн за рівнем фізичного здоров'я та потенціалу. Здоров'я та здоровий спосіб життя ще не посіли найвищого місця в ієрархії потреб нашого суспільства. Сучасний стан здоров'я дітей та молоді викликає тривогу, спостерігаються несприятливі тенденції в показниках здоров'я. Все рідше можна зустріти практично здорову дитину. Майже в половині українських сімей відсутня культура фізичного розвитку, а важливість регулярних занять фізичною культурою залишається недостатньо усвідомленою. Висока інтенсивність навчального процесу школярів є одним з основних чинників, що сприяють погіршенню стану здоров'я та зростанню різноманітних відхилень у стані здоров'я.

Ці відхилення можна пояснити малорухливим способом життя, що характеризується гіподинамією та накопиченням негативних емоцій без фізичного виходу, що призводить до психоемоційних змін, таких як ізоляція, невірноваженість та підвищена збудливість. Тривога щодо результатів та очікувань призводить до підвищеного психічного напруження, нервових потрясінь та стресу, пов'язаного зі школою, що знижує бажання бути фізично активними. Як наслідок, діти не лише мають проблеми зі здоров'ям, але й стикаються з особистими викликами, включаючи відсутність стабільних інтересів та хобі, які б розширювали їхній кругозір, що призводить до апатії. Ці симптоми тісно пов'язані з малорухливим способом життя.

Водночас національна система, орієнтована на зміцнення фізичного, духовного і морального здоров'я та популяризацію здорового способу життя, потребує негайного коригування. Тому всі загальноосвітні навчальні заклади визначили пріоритетним завданням зміцнення здоров'я учнів шляхом реалізації заходів, спрямованих на поліпшення кадрового потенціалу та формування здорового способу життя і нових цінностей, зокрема високого почуття національного патріотизму.

Фізична культура і здоровий спосіб життя, як невід'ємні складові загальної культури людини, значною мірою формують поведінку людини в навчанні, праці, побуті, спілкуванні. Вони також сприяють вирішенню соціальних, економічних, освітніх та медичних проблем. Сприяння розвитку фізичної культури і спорту серед школярів є найважливішою функцією і стратегічним завданням освітньої програми школи. Вона забезпечує реалізацію гуманістичних ідеалів, цінностей і норм, надає широкі можливості для виявлення здібностей учнів, задоволення їхніх інтересів і потреб, активізації людського потенціалу.

Фізкультурно-спортивний сектор з його різноманітними організаційними формами відіграє ключову роль у забезпеченні максимального балансу та зближення суспільних інтересів. Він робить значний внесок у довголіття людини, згуртованість сім'ї, створення здорового морально-психологічного клімату в різних соціальних і демографічних групах, а також зниження рівня травматизму та захворюваності.

Здоров'я людини є національним надбанням, яке виходить за рамки особистого благополуччя, оскільки лежить в основі якісної праці, радості та науково-технічного прогресу. Популяризація здорового способу життя слугує профілактикою наркоманії, алкоголізму серед дітей та підлітків, бродяжництва та бездоглядності. Школа є універсальним середовищем для формування нової якості життя, де духовне, моральне та фізичне благополуччя стають невід'ємною частиною

повсякденного життя людини. Освітні заклади мають першорядне значення, оскільки діти та підлітки проводять там значну частину свого активного часу, формуючи свою подальшу життєву траєкторію.

Особливість процесу навчання полягає в його величезному виховному потенціалі. Сучасний педагог повинен не лише спостерігати за глобальними змінами в суспільстві, але й розуміти нові вимоги до випускників, які вступають у самостійне доросле життя. Мета – звести до мінімуму їхні труднощі в адаптації до складнощів дорослого життя. Коли протиріччя у ставленні до світу і до себе залишаються невирішеними і посилюються, вони створюють внутрішні умови для девіантної поведінки і подальшого формування негативних якостей. Підлітки часто переживають депресивні емоції та відчуття розгубленості, що робить їх особливо вразливими. Таким чином, школи мають можливість забезпечити безпечний притулок, який захищає підлітків від негативних впливів, що перешкоджають їхньому розвитку та психосоціальному благополуччю. Вони можуть створити середовище, яке сприяє формуванню культури, що відповідає поведінковим нормам і здоровому способу життя.

Одне із важливих місць у системи організації здорового способу життя населення України відводиться спортивно-масовим та фізкультурно-оздоровчим заходам та їх проведенню. Вони використовуються у якості засобу для залучення широких мас населення країни до систематичних занять спортом та фізичною культурою, проведення реабілітації власного організму, підвищення рівня фізичної підготовленості, розвиток необхідних рухових умінь та навичок, також вони значною мірою сприяють підвищенню рівня мотивації до постійних занять фізичними вправами та спортом.

Спортивно-масові заходи – представляють собою, змагально-ігрову діяльність, учасники якої, опираючись на показники віка та статі, рівня підготовленості, і мають приблизно однаковий рівень можливостей змагаються за досягнення перемоги виконуючи певні вправи з певного виду спортивної діяльності [3]. Такий рівень доступності постійно створюється завдяки спеціальному підбору вправ, підбору складності та довжини дистанцій, контролювання ваги снарядів, які будуть використовуватися, а також виміром тривалості та інтенсивності виконання рухових дій. Додатком до усього вище перерахованого під час проведення змагань між різним контингентом учасників також використовуються: гандикапи, фора, порівняльні коефіцієнти, заохочувальні бали.

Фізкультурно-оздоровчі заходи – представляють собою поєднання спортивні змагання, метою яких є перевірка набутих умінь та навичок, які розвивалися завдяки систематичному виконанні певних фізичних вправ та навантажень, але й організацію активного здорового відпочинку, релаксацію та реабілітацію. Це стимулює до розширення та урізноманітнення програми, вимагає застосування новітніх технологій, постійне оновлення та поповнення технічного і тактичного арсеналу, піднімає рівень вимог стосовно особливостей процесу підготовки та проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів з населенням, яке поділене на різні вікові та соціальні групи.

У ХХІ столітті до самих поширених фізкультурно-оздоровчих заходів можна віднести: «Богатирські ігри», «Ігри патріотів», «Форт Буаярд», «Лицарські турніри», «Козацькі забави», «Дні спорту», різного роду фестивалі, спартакіади, які проводять заклади освіти та трудові колективи, футбольні турніри, які проводить «Київстар», гуляння масового масштабу, які проводяться по причині регіональних свят тощо [7]. Заходи, такого типу виступають не лише у якості засобу пропаганди дотримання здорового способу життя, але і у якості могутнього механізму для розвитку та виховання патріотизму та національної цілісності.

Досить сильний інтерес викликаю змагання з лижного виду спорту, естафети та забіги масового масштабу, комплексні змагання, день плавця, день здоров'я, тощо. Прийняти участь у такому заході може людини яка входить до будь-якої з верств населення, вікової групи та рівня фізичної підготовленості. Метою для таких змагань слугує – підвищення рівня емоційності, створення сприятливої атмосфери, стимулювання росту та майстерності учасників, що в свою чергу дозволить зробити такі змагання більш ефективними та значущими. Головна ціль проведення такого роду змагань – підвищення рівня емоційності занять, створення та підтримка сприятливого настрою учасників, стимуляція розвитку майстерності, що в свою чергу дозволить підняти заняття на більш високий рівень за показником ефективності [4].

Іншою метою проведення заходів такого типу є популяризація та реклама, стимуляція зростання інтересу до фізичної культури загалом, реклама відомих політиків, бізнесменів або зірок телеканалів. При цьому до головних вимог проведення змагань, є агітація якомога більшої кількості людей, яких необхідно залучати до систематичних занять фізичною культурою та спортом у фізкультурно-оздоровчих групах, спортивних школах або таборах, найбільший акцент робиться саме на учнівську молодь.

Змагання, які проводяться по програмі широкомасштабних масових фізкультурно-спортивних заходів необхідно проводити відповідно зі спрощеними правилами з обов'язковим використанням рухливих ігор, туристичних естафет, змагань на доріжках здоров'я, майданчиках тощо.

На етапі оволодіння технікою виконання спортивних вправ та у процесі опанування навичками змагальної діяльності доцільно буде організовувати змагання спортивної спрямованості, головною метою яких буде досягнення найкращого результату та встановлення нових рекордів у тому числі власних, перемога на першості, проведення відбору найсильніших до збірних команд країни або міста тощо.

Фізкультурно-оздоровчі заходи, які мають проводитися в школах протягом навчального дня [5]:

- Фізкультурні хвилинки;
- Фізкультурні паузи;
- Загальнорозвиваючі вправи;
- Самостійні заняття;
- Дихальні вправи;
- Танцювальні рухи;
- Вправи, які стимулюють формування правильної постави;
- Потішки, хороводи;
- Рухливі ігри;
- Прогулянки;
- Пробіжки;
- Ранкова гімнастика (щодня перед початком проведення занять);
- Години здоров'я

**Висновки.** Таким чином, очевидно, що масовий спорт, фізична культура та рекреаційна діяльність мають величезне значення у формуванні здорового способу життя населення України. Вони слугують каталізатором мотивації до занять фізичною культурою і спортом, сприяють оздоровленню організму, підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку спеціальних рухових навичок і вмінь. Інтеграція спортивних змагань у сферу фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів слугує не лише для оцінки набутих навичок і вмінь з фізичної культури, а й для активного дозвілля, релаксації та реабілітації.

### Список використаної літератури

1. Винник Н. М. Сутність і зміст поняття «спортивно-оздоровча діяльність». *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2016. IV (42). Issue: 87. P. 45–48.
2. Гавриш І. В. Теоретико-методологічні основи формування готовності майбутніх учителів до інноваційної професійної діяльності : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2006. 44 с.
3. Гальченко Л. В., Бессарабова О. В. Теорія і методика масового спорту : навчально-методичний посібник. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2019. 119 с.
4. Городецький О. В. Роль фізичної культури і спорту у формуванні базових рис характеру особистості. *Вісник Запорізького національного університету*. 2012. № 2 (8). С. 39–43.
5. Жданова О., Чеховська Л., Шевців У. Удосконалення засад проведення моніторингу рівня охоплення населення масовим спортом. *Фізична культура, спорт та здоров'я* : матеріали XIV Міжнар. наук.-пр. конф. Харків : ХДАФК, 2014. С. 22–24.
6. Литвиненко О. М., Твеліна А. О. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2016. 130 с.
7. Методичні матеріали для організації фізкультурно-оздоровчої роботи у школі : добірка статей. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 16–17. С. 1–20.

Яковенко Є. О.

### МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ХОКЕЮ НА ТРАВІ

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті надано загальний теоретичний огляд швидкісно-силових якостей. Проведено дослідження особливостей розвитку швидкісно-силових якостей у дівчат 11-12 років, які займаються хокеєм на траві. Вивчено потенційні методи вдосконалення швидкісно-силових якостей дівчат 11-12 років, які займаються хокеєм на траві.*

**Постановка проблеми.** Підготовка юних хокеїсток – складний, багатогранний і довгий процес. Інтерес до пошуку ефективних методик розвитку швидкісно-силових якостей у хокеїсток 11-12 років на початковому етапі спортивної спеціалізації обумовлений тим, що саме на даному етапі вікового розвитку закладаються фундаментальні характеристики фізичної підготовленості майбутнього дорослого спортсмена.

Розвиток швидкісно-силових якостей у дитячому віці має важливе значення для вдосконалення інших рухових здібностей, поліпшення трофічних і пластичних функцій, нормалізації роботи систем кровообігу і дихання, зміцнення функцій центральної нервової системи. Однак останні спостереження у сфері фізичного виховання свідчать про те, що загальна динаміка розвитку рухових якостей, особливо швидкісно-силових, у дівчаток не тільки не покращилася, але й має тенденцію до погіршення. Недостатній фізичний розвиток перешкоджає майбутній спортивній діяльності та успіху в роботі. Тому існує нагальна потреба у пошуку нових форм, засобів і методів фізичного виховання хокеїсток середньої школи.

Дефіцит часу та розумове виснаження з інших предметів обмежують навчальний час дівчат, що призводить до низької загальної рухової активності, особливо під час виконання високоінтенсивних рухових дій, необхідних для

швидкісно-силової підготовки. Як наслідок, актуальним є пошук інноваційних методичних підходів до вдосконалення швидкісно-силових якостей у дівчат 11-12 років, коли розвиток цих якостей є найбільш сприятливим. Пошук нових методів навчання спрямований на подолання розриву в загальному рівні розвитку фізичних якостей, який наразі не відповідає вимогам для успішної спортивної діяльності та майбутньої роботи.

**Мета дослідження:** вивченні методики розвитку швидкісно-силових якостей дівчат 11-12 років, які займаються хокеєм на траві.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сила – це здатність використовувати м'язову напругу для протидії або подолання зовнішнього опору. Висока м'язова напруга характеризує силові здібності і проявляється в динамічному і статичному режимах роботи м'язів. Сила м'язів визначається фізіологічним поперечником м'яза і функціональними можливостями нервово-м'язової системи. Регуляція сили м'язів залежить від біомеханічних характеристик, таких як довжина плечей важелів і можливість залучення в роботу найбільших м'язів, а також від величини напруги в окремих м'язових групах і їх поєднанні.

М'язи можуть проявляти силу в наступних режимах роботи:

- Статичний або ізометричний режим, при якому м'яз скорочується, не змінюючи своєї довжини.
- Міометричний режим напруги, при якому м'яз скорочується для подолання опору.
- Пліометричний режим напруження, при якому м'яз подовжується, долаючи опір.

Розрізняють власне силові здібності і їх з'єднання з іншими фізичними здібностями:

- швидкісно-силові якості;
- силова витривалість;
- силова спритність [5].

Розвиток сили – важливий аспект фізичної підготовки черлідерів. Використання обтяжень (штанги, гирі, гантелі, резинки тощо) є основним методом розвитку сили. Маніпулюючи вагою, темпом і структурою рухів, чирлідери можуть цілеспрямовано впливати на певні групи м'язів, щоб вибірково розвивати силу.

М'язова сила – важливий фізичний атрибут для чирлідерів, оскільки вона впливає на швидкість, витривалість і спритність. Заняття силовими вправами збільшують м'язову масу і фізіологічний поперечник м'язів, а переваги зберігаються довше, якщо збільшення м'язової маси супроводжує розвиток сили. Різноманітність рухів під час занять черлідінгом вимагає точної оцінки силового компоненту.

У швидкісних видах діяльності сила проявляється у вигляді імпульсивних дій, які часто повторюються протягом тривалого часу, що представляють швидкісно-силові здібності. Ці здібності залежать від вибухової сили спортсмена, тобто здатності розвивати максимальну силу за найкоротший час, що проявляється під час кидків або ударів. Виховання у спортсменів силової витривалості має вирішальне значення для прояву вибухової сили [6].

Сила, швидкість і витривалість є важливими якостями в спорті, причому прояв цих якостей залежить від активності центральної нервової системи, розміру поперечного перерізу м'язових волокон, еластичності та біохімічних процесів у м'язах. Наприклад, спортсмени-борці демонструють силу в поєднанні зі швидкістю та витривалістю, які є вирішальними для їхніх результатів. У гирьовому спорті важливу роль у демонстрації м'язової сили відіграють вольові зусилля.

Для розвитку силової витривалості спортсмени використовують метод виконання вправ до неможливості. Це передбачає повторення вправ з відносно невеликими обтяженнями до тих пір, поки не стане неможливо продовжувати. Після



короткого періоду відпочинку вправа повторюється знову до повного виснаження. Кількість повторень і темп виконання вправи залежать від попередньої підготовки спортсмена. Наприклад, атлет, який може присідати зі штангою вагою 120 кг, може присідати зі штангою вагою 50 кг 20-30 разів, після чого відпочити і повторити вправу ще кілька разів.

Вправи також можна виконувати з великою вагою, що становить 70% від максимальної. Однак при великій кількості повторень є ризик втратити швидкість рухів, а разом з тим і розвиток сили. Тому до вправ з великою вагою слід підходити з обережністю. Важливо пам'ятати, що силові вправи повинні виконуватися на високій швидкості і мати вибуховий характер, характерний для спорту горизонтального тренування. Наприклад, під час присідань, стрибків і нахилів рухи спортсмена повинні бути трохи прискорені у фінальній фазі. Непрямим показником вибухової сили є висота стрибка з місця при відштовхуванні двома ногами. Зрештою, поєднання сили, швидкості та витривалості є життєво важливим для спортсменів у різних спортивних дисциплінах.

Чирлідерка може ефективно розвивати силу за допомогою другого типу вправ. Однак статичні вправи більше сприяють тону м'язів черевного преса, що може бути корисним при поглинанні ударів в прес. Під час тренування цих м'язів дуже важливо уникати підвищення внутрішньочеревного тиску. Тому слід уникати методу максимального навантаження, а кількість повторень не слід збільшувати до дуже високих значень, оскільки це не сприяє значному збільшенню сили. М'язам поперекового відділу хребта також слід приділяти особливу увагу, оскільки вони зазнають значних перевантажень під час піднімання та метання, а також великих навантажень під час нахилів тулуба з обтяженнями.

Для розвитку абсолютної сили та здатності витримувати тривалі статичні навантаження можна ефективно використовувати ізометричні вправи. Цей метод передбачає прийняття пози, яка викликає напругу в певних групах м'язів, і утримання пози протягом декількох секунд зі значними обтяженнями, що становлять 80% від максимального значення. Наприклад, гімнаст може тримати штангу або партнера на плечах, одночасно згинаючи коліна під різними кутами протягом 10-15 секунд. Цю вправу можна повторити кілька разів. Ізометричні вправи можна поєднувати з іншими силовими вправами, а вправи на розслаблення і розтяжку напружених м'язових груп сприяють швидкому відновленню працездатності. Максимальна статична сила безпосередньо вимірюється спеціальними приладами, такими як динамометри та тензометричні датчики. Максимальна динамічна сила, однак, вимірюється максимальною вагою, яку суб'єкт може підняти. При виконанні ізометричних вправ бажано поступово збільшувати вагу і кількість повторень. Слід уникати повторних великих навантажень на одну групу м'язів.

Найбільш значний розвиток сили спостерігається у віці 8-9, 10-11 та 14-15 років, переважно в дитячому та підлітковому віці.

З 11-12 років у тренування можна включати динамічні силові вправи з легкими обтяженнями, лазіння по канату, перенесення ваги, штовхання ядра. Після кожної інтенсивної вправи необхідний короткий відпочинок 20-30 секунд. Круговий тренінг – ефективний метод організації силових занять.

Розвиток фізичних якостей слід починати з раннього віку і продовжувати систематично, щоб створити основу для подальшого вдосконалення фізичної підготовки. Вправи слід підбирати, виходячи з їхніх силових якостей і пропорційного співвідношення вправ для розвитку різних м'язових груп. При підборі вправ слід враховувати індивідуальні особливості гравців.

У хокеї на траві дуже важливо зміцнювати м'язи ніг, а гімнастичні вправи слід виконувати під час перерв на відпочинок. Силові вправи повинні виконуватися у змінному пульсуючому ритмі і містити рухи з великою амплітудою. Для дівчаток

11-12 років силові вправи не повинні бути основним напрямком тренувань, але раз на тиждень можна проводити заняття з великою кількістю ігрових елементів.

Вправи з набивним м'ячем виконуються в парах на середній відстані 5-6 м між партнерами. Вага м'яча не повинна перевищувати 2 кг. Передбачається використання динамічної форми розвитку сили протягом усіх періодів підготовки юних хокеїсток.

Вправи на розвиток сили м'язів ніг.

1. Стрибки з місця в довжину (одинарний, подвійний, потрійний).
2. Стрибки з розбігу в довжину і висоту.
3. Багатоскоки на лівій і правій нозі.
4. Зістрибування з висоти 70–100 см і ривок-стрибок у довжину, вистрибування на гімнастичний стіл.
5. Стрибки на двох ногах через бар'єри висотою 70–80 см, що знаходяться один від одного на відстані 100–150 см, з наступним вистрибуванням на гімнастичний стіл.
6. Стрибок через бар'єр висотою 70–100 см з наступним стрибком у довжину і ударом головою в м'яч, що відскочив від землі.
7. Вистрибування нагору з ударом по м'ячу, підвішеному на висоті 180–220 см над матами.
8. Стрибки на двох ногах, а також на лівій і правій нозі з підтягуванням колін до грудей.

Під час силових тренувань важливо обмежити кількість стрибків зі стаціонарного положення та багатоскоків до 5-6 разів, особливо на початку. Якщо цього не дотримуватися, збільшиться фаза амортизації, що призведе до зниження вибухової сили та покращення силової витривалості [2].

До основних методів силового тренування відносяться:

- Метод виконання силової вправи з обтяженням близьким до максимального і максимальним зусиллям (метод максимальних і субмаксимальних зусиль).
- Метод виконання швидкісної силової вправи багаторазово (метод динамічних зусиль).
- Метод багаторазового виконання статичної силової вправи.

Швидкісно-силові якості в основному розвиваються за допомогою швидкісно-силових вправ, під час виконання яких сила досягає свого максимуму за рахунок збільшення швидкості м'язового скорочення. До таких вправ відносяться біг на короткі дистанції, стрибки, метання, вправи з обтяженнями відносно невеликої маси.

Основними методами розвитку швидкісно-силових якостей є:

- Метод багаторазового виконання швидкісних вправ без обтяження;
- Метод повторного виконання силової вправи з обтяженнями малого та середнього обтяження;
- Спосіб виконання вправи зі змішаним режимом роботи м'язів;
- Метод виконання однієї силової вправи з обтяженням близьким до максимального і максимальним зусиллям (цей метод використовується рідше).

Розвиток швидкісних навичок відбувається за певною закономірністю, причому найбільш значне зростання відбувається в підлітковому віці, а саме з 9 до 12 років. Однак швидкісні здібності знижуються з 8 до 9 та з 13 до 16 років, стабілізуючись з 12 до 13 років. Таким чином, весь шкільний період, за винятком 12-13 і 16-17 років, підходить для ефективного розвитку швидкісних здібностей. Швидкість найбільш тісно пов'язана з силою і гнучкістю, і найменш тісно – з витривалістю [3].

Парні вправи особливо ефективні для розвитку швидкості, а відпочинок між вправами повинен бути достатнім для відновлення, оскільки основна увага приділяється розвитку швидкості, а не витривалості. Ці вправи також допомагають

розвивати швидкісну витривалість, з коротшими інтервалами відпочинку, ніж у вправах на розвиток швидкості.

Основою швидкісного тренування є вправи, які виконуються з максимальною інтенсивністю не більше 15 секунд. Дуже важливо розігріти м'язи і суглоби для швидких рухів, тому перед швидкісними вправами рекомендується проводити розминку не менше 15-20 хвилин, щоб запобігти розривам м'язів і травмам зв'язок.

Під час тренування вправи, які в першу чергу розвивають швидкість, слід виконувати на початку основної частини заняття, після чого слідує вправи, що розвивають м'язову силу та витривалість. У вправах, спрямованих на розвиток швидкості, зазвичай використовується повторний метод.

Коли ви прагнете розвинути швидкість, важливо пам'ятати про наступні моменти:

- Техніка виконання вправ повинна бути простою, оскільки вони виконуються з максимальною швидкістю.
- Вправи повинні бути добре відпрацьовані, щоб під час їх виконання основна увага приділялася швидкості, а не техніці.
- Тривалість вправ повинна дозволяти підтримувати швидкість до кінця, не знижуючи її через втому.
- Швидкісні вправи відносяться до роботи максимальної потужності, і для дітей та дівчат їх тривалість не повинна перевищувати 10-15 секунд.
- Інтервали відпочинку повинні бути розраховані таким чином, щоб забезпечити фазу супервідновлення перед виконанням наступних вправ.
- Активний відпочинок (1-2 хвилини) необхідний при повторному виконанні швидкісних вправ.
- Швидкісні вправи виконуються на початку заняття, поки немає ознак неповного відновлення після попередніх занять.

При плануванні занять важливо дотримуватися послідовності та встановлювати оптимальні інтервали відпочинку, що дозволить учням легко та енергійно пробігти наступний відрізок дистанції.

Для вибору ефективних засобів і методів розвитку швидкісно-силових якостей необхідно враховувати такі фактори, як лабільність центральної нервової системи, міжм'язова координація та м'язова реактивність. Відповідно, найбільш ефективними вправами є:

- Вправи з обтяженням з предметами або власною вагою
- Комбіновані вправи з обтяженням
- Вправи, що долають опір середовища
- Спеціальні вправи на тренажерах.

Основні тренувальні завдання досягаються за допомогою інтервальних і комбінованих вправ, з періодичним використанням ігрових і змагальних методів [4]. Вага, що піднімається, повинна становити 20-80% від максимальної сили, при цьому рухи виконуються зі швидкістю і частотою 70-100% для тієї ж вправи. Вправа повинна бути безперервною протягом такого часу, коли швидкість, частота та амплітуда рухів не зменшуються. Як правило, оптимальна тривалість для вправи зі швидкістю або частотою 91-100% становить 6-8 секунд, а для інтенсивності 71-90% може коливатися від 8-10 до 20-22 секунд. Наприклад, у бігу з обтяженнями довжина тренувальних відрізків може становити від 20-30 до 100-150 м, у циклічних вправах з повторним опором предметів - від 6-8 до 20-30 разів за один підхід, у стрибкових вправах - від 3-6 до 20-30 віджимань поспіль.

Для розвитку м'язової реактивності корисні вправи, що поєднують робочу і амортизаційну фази, з акцентом на швидкий перехід від останньої до першої (режим подолання). Наприклад, у бігу, стрибках і подібних вправах приземлятися слід на

помірно напружену ногу (активно зустрічаючи опір) [1]. В одній серії певну вправу можна виконувати від 3-4 до 5-6 разів без суттєвого зниження результативності.

Критерієм якості виконання вправи є збереження запланованої швидкості (або частоти) та амплітуди рухових дій з відповідною вагою в кожному підході. Для початківців оптимальним навантаженням є 2-3 підходи загально-силових вправ, для добре підготовлених осіб – 5-6 підходів. Для вправ, що вимагають високої активності обмеженої кількості скелетних м'язів, кількість серій може бути більшою, але при цьому слід орієнтуватися на різні групи м'язів.

Інтервал максимального активного відпочинку між вправами і серіями повинен бути об'єднаний, до ЧСС 91-110 уд/хв. Ці вправи слід давати на початку основної частини окремого заняття і не частіше 2-3 разів на тиждень на суміжних заняттях. Додаткове обтяження для швидко-силових вправ слід використовувати тільки після освоєння виконання вправи без обтяження.

**Висновки.** Таким чином швидко-силові якості - це здатність розвивати максимальну м'язову напругу за мінімальний проміжок часу. Основою у швидко-силових здібностях вважаються функціональні показники силових якостей, а також функціональні властивості нервово-м'язової системи, які дозволяють робити рухові дії, поряд зі значною м'язовою напругою, від яких потрібна максимальна швидкість рухів. Розвиток швидко-силових якостей здійснюється за допомогою використання неграничних обтяжень із граничним числом повторень, що вимагають граничної мобілізації силових можливостей.

#### **Список використаної літератури**

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Видавництво Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. 268 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2. 366 с.
4. Лапицький В. О. Основні тенденції розвитку сучасного хокею на траві. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*: збірник. Чернігів: ЧДПУ, 2007. № 44. С. 234–236.
5. Методика фізичного виховання хокеїсток 1–11 класів: навчальний посібник / М. Д. Зубалій та ін. Київ, 2012. 216 с.
6. Серебряков О. Ю. Способи аналізу змагальної діяльності в хокеї: зарубіжний досвід. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вип. 3 (22). Вінниця, 2017. С. 405–410.

## Розділ 2. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ, ЛОГОПЕДІЇ ТА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ

Буглак А. М., Демченко Л. В.

### РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ МАСАЖ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ТРАВМАТИЧНОМУ ВИВИХУ КОЛІННОГО СУГЛОБА У СПОРТСМЕНІВ

*Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка*

*У статті розглянуті сучасні погляди щодо реабілітаційного масажу, який відіграє ключову роль у відновленні пацієнтів після травматичного вивиху колінного суглоба. Цей вид масажу як засіб фізичної терапії спрямований на поліпшення кровообігу, зняття м'язової напруги та покращення гнучкості м'язів і суглобів. Шляхом спеціально підібраної методики та техніки виконання реабілітаційний масаж сприяє зменшенню болю, подоланню отриманих обмежень у русі та відновленню нормального функціонування суглобово-м'язової системи.*

**Ключові слова:** *реабілітаційний масаж, фізична терапія, реабілітація, травма колінного суглоба.*

**Постановка проблеми.** У сучасному світі травматичний вивих колінного суглоба у спортсменів на думку фахівців це серйозне порушення, що виникає при втраті нормального положення кісток суглобу у результаті травми чи тиску на суглобову капсулу. Це може статися через неправильний рух, удар, аварію або інші травматичні ситуації. Травматичний вивих колінного суглоба супроводжується сильним болем, обмеженням руху, набряком та може призвести до пошкодження суглобових структур, включаючи хрящі, зв'язки та суміжні тканини. Лікування включає в себе реабілітаційні заходи, фізичну терапію, можливо, хірургічні втручання у важких випадках, а також застосування методів фізичної терапії, зокрема це реабілітаційного масажу, для сприяння відновленню функцій суглоба та зменшення болю [1-3].

Реабілітаційний масаж як засіб фізичної терапії сприяє розслабленню м'язів, покращенню сенсомоторики та підвищенню свідомості про власне тіло. Важливим елементом є індивідуальний підхід до кожного пацієнта, враховуючи особливості травми та інші фактори, що можуть впливати на процес відновлення [2,4].

Спеціалісти з фізичної терапії вказують на основні показання для застосування реабілітаційного масажу, це:

**Зняття м'язового напруження:** Масаж допомагає розслабити напружені м'язи, що може бути результатом травми або компенсації болю.

**Покращення кровообігу:** Сприяє покращенню кровообігу в уражених тканинах, що сприяє швидшому загоєнню та постачанню поживних речовин.

**Зменшення болю:** Масаж може допомагати зменшити біль у ділянці травми, полегшуючи дискомфорт та сприяючи більш комфортному відновленню.

**Покращення рухомого діапазону:** Допомагає відновити або збільшити рухливість колінного суглоба, яка може бути обмеженою після вивиху.

**Підтримання структур суглоба:** Масаж може сприяти підтримці еластичності та гнучкості зв'язок та суглобових структур.

**Зняття психологічного стресу:** Релаксаційні властивості масажу можуть допомогти зняти стрес, пов'язаний з травмою та процесом відновлення.

**Підтримка м'язового балансу:** Масаж допомагає відновити нормальний тонус м'язів та підтримувати баланс між різними групами м'язів.

**Попередження утворення рубців:** Деякі техніки масажу можуть допомогти у попередженні або зменшенні утворення рубців в травмованій ділянці.

Реабілітаційний масаж входить в комплексну програму реабілітації і спрямований на повернення пацієнта до оптимального стану здоров'я та фізичної активності після травматичного вивиху колінного суглоба.

**Метою нашої роботи** є проаналізувати фахову реабілітаційну літературу щодо ефективності включення реабілітаційного масажу у фізичну терапію спортсменів з травматичним вивихом колінного суглоба.

Об'єкт дослідження – огляд джерел інформації та аналіз матеріалів щодо ефективності реабілітаційного масажу у фізичній терапії спортсменів з травматичним вивихом колінного суглоба.

Предмет дослідження – ефективність реабілітаційного масажу як засобу фізичної терапії спортсменів з травматичним вивихом колінного суглоба.

Матеріал та методи дослідження. За допомогою пошукових баз даних мережі Internet (Scopus, Web of Science, PubMed, Google Scholar, PEDro) здійснений бібліосистематичний огляд джерел інформації та аналіз матеріалів щодо ефективності реабілітаційного масажу у фізичній терапії спортсменів з травматичним вивихом колінного суглоба.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У результаті бібліосистематичного огляду літературних джерел встановлено [4-6], що травми або травматичні ушкодження представляють собою значущий аспект дослідження. Травматичні ушкодження в контексті фізичної терапії при травматичному вивиху колінного суглоба у спортсменів є важливим аспектом дослідження та процесу надання послуг реабілітації. Ці ушкодження можуть включати різноманітні види травм, такі як забиття, переломи, вивихи, розриви зв'язок, м'язів і менісків, а також гемартрози. Фізична терапія в таких випадках спрямована на полегшення болю, відновлення функцій суглоба та м'язів, а також прискорення процесу загоєння. Техніки фізичної терапії можуть включати різновиди масажу, узагальнені та специфічні терапевтичні вправи, спрямовані на поліпшення м'язово-суглобової функції та покращення рухового діапазону. Розуміння та ефективне лікування травматичних ушкоджень у фізичній терапії грає важливу роль у поверненні спортсменів до оптимального стану здоров'я та активності.

Низка наукових праць, зокрема [3, 5, 7], свідчать про те, що реабілітаційний масаж має позитивний вплив на стан колінного суглоба у спортсменів після травм. Відзначається, що використання реабілітаційного масажу спрямоване на поліпшення кровообігу, зменшення м'язової напруги, а також на покращення гнучкості м'язів та суглобів.

Дослідження, зазначені у вказаних джерелах [3, 5, 7], підтверджують, що реабілітаційний масаж сприяє активнішому відновленню після травм колінного суглоба, сприяючи зменшенню болю та підвищенню функціональності суглобово-м'язової системи. Ці результати дозволяють розглядати реабілітаційний масаж як ефективний елемент комплексного лікування травм колінного суглоба у спортсменів.

Ряд спеціалістів та науковців [4-7] у сфері реабілітації акцентують, що у методиці виконання реабілітаційного масажу колінного суглоба у спортсменів після травми переважає обережність, індивідуалізація та врахування конкретики травми.

Автори акцентують на тому, що перед використанням будь-якої методики реабілітаційного масажу слід звернутися до лікаря чи фахівця з фізичної терапії для розробки індивідуалізованого плану реабілітації, що враховує конкретні особливості травми та потреб спортсмена.

Масаж, який включає вибір техніки та прийомів може змінюватися в залежності від показань. Фізичний терапевт, враховуючи індивідуальні показники, також визначає оптимальний час проведення сеансів. Курс лікування включає в себе від 10 до 20 сеансів, причому тривалість одного сеансу становить приблизно 15 хвилин.

На початковому етапі сеанси масажу можуть бути скороченими, а з часом їх тривалість поступово збільшується.

Лікувальний масаж колінного суглоба за стандартним підходом зазвичай розпочинається масажем всієї ноги, з масажування стегна та гомілки, уникаючи зону коліна на початковому етапі. Масажист послідовно використовує різні техніки масажу, такі як погладжування, розтирання, розминання, легка вібрація, а потім знову погладжування. Зазвичай, методи такі як поколючування, рублення та вичавлювання не застосовуються. Вплив на сам суглоб обмежується головним чином погладжуванням та розтиранням, іноді – особливо в ранні періоди після травм обмежується тільки погладжуванням. Для розслаблення суглоба можуть використовуватися пасивні мікрорухи надколінка в різних напрямках. Сесію масажу часто завершує виконання пасивних згинально-розгинальних рухів у колінному суглобі, а при можливості – й активних рухів. Якщо є біль у колінному суглобі чи м'язах ніг, слід утриматися від прийому знеболюючих до та після масажу. Фахівець повинен об'єктивно оцінити інтенсивність болю, його місце та реакцію на масаж [2,5-8].

Якщо масаж викликає збільшення болю чи дискомфорту, важливо відразу повідомити про це фізичного терапевта. Правильна техніка масажу має полегшувати біль, а не збільшувати її.

У літературних джерелах інформації [2, 5-8] також відмічено, що у фізичній терапії реабілітаційний масаж колінного суглоба передбачає методiku і виконання масажних прийомів, а саме: проводять погладжування – колове, площинне; розтирання – прямолінійне, колове; розминання – методом натискання, зсовування; вібрацію – точкову; рухи неінтенсивні. Опис включає ряд типових технік реабілітаційного масажу, які можна використовувати в реабілітаційному масажі колінного суглоба.

Автори наукових праць кожен з елементів реабілітаційного масажу більш детально характеризують як:

Погладжування:

- Колове погладжування: Включає легкі, кругові рухи долонями чи пальцями навколо колінного суглоба. Цей метод допомагає зняти напругу та покращити кровообіг.

- Площинне погладжування: Рівні, прямолінійні рухи, які використовуються для загального розслаблення та підготовки м'язів до інших технік масажу.

Розтирання:

- Прямолінійне розтирання: Легкі, прямолінійні рухи, спрямовані на покращення гнучкості та розслаблення м'язів навколо колінного суглоба.

- Колове розтирання: Кругові рухи для покращення кровообігу та розслаблення м'язів.

Розминання:

- Натискання: Легкі, методичні натискання на окремі точки для полегшення болю та покращення рухливості.

- Зсовування: Лагідне розтягування тканин для поліпшення гнучкості та розслаблення м'язів.

Вібрація:

- Точкова вібрація: Легкі вібраційні рухи, спрямовані на стимулювання тканин та поліпшення кровообігу.

Неінтенсивні рухи:

Ці методи можуть бути застосовані в реабілітаційному масажі з урахуванням індивідуальних особливостей травми та стану спортсмена. Фахівці відмічають, що важливо пам'ятати про обережність та необхідність контролю за реакцією пацієнта під час проведення масажу.

Правильно підібраний комплекс програми реабілітації і вдало застосований процес відновлення при травматичному вивиху колінного суглоба, дає змогу відновити нормальну рухливість даного суглоба. Варто відмітити, що повне відновлення рухливості колінного суглоба можливе лише при комплексній програмі фізичної терапії, яка включає методи та засоби для відновлення функціонального стану суглоба. Реабілітаційний масаж часто може виступати як попередник фізичних вправ, що підсилює їх дію [1,9].

Реабілітаційний масаж є важливою складовою комплексного лікування травми колінного суглоба у спортсменів. Застосування реабілітаційного масажу може мати декілька корисних аспектів у відновленні здоров'я та функціональності колінного суглоба після травми, це такі як: зняття м'язового втоми (реабілітаційний масаж може допомогти в розслабленні м'язів, що оточують колінний суглоб. Це особливо важливо при травмі, коли м'язи можуть бути спазмовані або напруженими); покращення кровообігу (масаж сприяє покращенню кровообігу в уражених тканинах, що сприяє прискоренню процесу загоєння та постачанню поживних речовин); зменшення затискання тканин (масаж може допомогти зменшити затискання тканин навколо суглоба, покращуючи їхню гнучкість та зменшуючи біль); покращення гнучкості та рухливості (спеціальні техніки масажу, такі як розтягування та рухові вправи, можуть сприяти покращенню гнучкості та рухливості суглоба); зняття стресу та психологічної втоми (травма може викликати стрес та психологічну втому. Реабілітаційний масаж може допомогти зняти емоційний стрес та поліпшити психологічний стан спортсмена); покращення контролю над м'язами (масаж може допомагати відновити нормальний тонус м'язів та покращити контроль над ними після травми) [4,8]

У літературних джерелах інформації відмічено, що реабілітаційний масаж при травматичному вивиху колінного суглоба у спортсменів показаний в рамках комплексного лікування та реабілітації [7-8]. Перед призначенням та виконанням реабілітаційного масажу важливо щоб була консультація з медичним фахівцем, щоб врахувати конкретні особливості травми та розробити індивідуалізований план реабілітації.

Також слід пам'ятати, що застосування масажу може залежати від стадії відновлення та стану пацієнта.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел інформації у пошукових баз даних мережі Internet (Scopus, Web of Science, PubMed, Google Scholar, PEDro) підтвердив, що реабілітаційний масаж відзначається, як ефективний засіб в програмі відновлення пацієнтів після травматичного вивиху колінного суглоба. Його ефективність визначається кількома факторами, які включають характер травми, стадію відновлення, індивідуальні особливості пацієнта та якість виконання реабілітаційного масажу.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження в фізичній терапії щодо реабілітаційного масажу при травматичному вивиху колінного суглоба у спортсменів є актуальним і перспективним напрямом. Деякі можливі аспекти та питання для подальших досліджень які включатимуть: порівняння різних технік масажу (класичний масаж, міофасціальний масаж, точковий масаж) щодо їх ефективності у поліпшенні функцій колінного; дослідження найефективніших підходів до індивідуалізації програм реабілітаційного масажу з урахуванням типу травми, фізіологічних особливостей спортсменів і їхніх потреб; дослідження взаємодії реабілітаційного масажу з іншими методами фізичної терапії, включаючи терапевтичні вправи; вивчення безпеки та толерантності реабілітаційного масажу в різних категоріях спортсменів, включаючи аматорів і професіоналів; визначення впливу реабілітаційного масажу на функціональні показники, такі як рухливість суглоба, сила м'язів, стійкість суглоба. Дані аспекти можуть внести важливий внесок у розуміння



оптимального використання реабілітаційного масажу у програмах відновлення спортсменів після травматичного вивиху колінного суглоба.

#### **Список використаної літератури**

1. Фізична терапія при порушенні діяльності опорно-рухового апарату : навч. посібн. / А. М. Сітовський. – Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. – 183 с.

2. Без'язична ОВ, Литовченко ВО. Сучасні системи оцінки анатомо-функціональних результатів реабілітації тренуваних осіб після ушкодження зв'язкового апарату колінного суглоба. В: Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації: збірник статей II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 2016 Квіт. 21; Харків. Харків, 2016. с. 317–320.

3. Гузак О.Ю. Фізична реабілітація юних спортсменів з нефіксованими порушеннями опорно-рухового апарату : дис ... кандидата наук: 24.00.03. Київ, 2021. 224 с.

4. Практичні навички фізичного терапевта: дидактичні матеріали / [Бакалюк Т., Барабаш С., Бондарчук В. та ін.]. – Київ, 2022. – 164 с

5. Реабілітація пацієнтів із захворюваннями суглобів в практиці сімейного лікаря: навчальний посібник для студентів VI курсу медичного факультету за програмою навчальної дисципліни «Загальна практика – сімейна медицина», спеціальності «Медицина» і «Педіатрія» / Н. С. Михайловська, І.О. Стецюк – Запоріжжя: ЗДМУ, 2021. – 132 с.

6. Железний О. Д. Методика фізичної реабілітації осіб з порушеннями опорно-рухового апарату на основі застосування нетрадиційних засобів фізичного виховання : навчальний посібник / О. Д. Железний, О. С. Куц. - Житомир : РВВ Ж ДТУ, 2008. - 241 с.

7. Реабілітаційний масаж : конспект лекцій / укладачі: О. С. Степаненко, А. В. Ольховик, С. А. Король, Д. С. Воропаєв. – Суми : Сумський державний університет, 2021. – 152 с.

8. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – Київ : Медицина, 2010. – 352 с.

**Галета В. С., Бугаєнко Т. В.**

### **ВПЛИВ КІНЕЗІОТЕРАПІЇ З ВИКОРИСТАННЯМ БЛОЧНИХ ТРЕНАЖЕРІВ НА ГНУЧІСТЬ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА ПРИ ПОПЕРЕКОВОМУ ОСТЕОХОНДРОЗІ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У роботі проаналізовано вплив кінезіотерапії на блочних тренажерах на гнучкість поперекового відділу хребта при поперековому остеохондрозі.*

**Постановка проблеми.** За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, в структурі неврологічної захворюваності більше половини складають захворювання периферичної нервової системи (ПНС), що займають перше місце за поширеністю і кількістю днів непрацездатності.

Неврологічні прояви остеохондрозу складають від 60 до 70% серед усіх захворювань периферичної нервової системи, а вертеброгенні радикулопатії становлять від 8 до 10% серед інших ускладнень остеохондрозу хребта, що нерідко призводять не тільки до тимчасової, а й стійкої втрати працездатності [8; 9].

Є чимало теорій стосовно етіології остеохондрозу, але основною вважається розвиток дегенеративно-дистрофічних процесів в міжхребцевих суглобах, зв'язках та дисках. Це стимулює розвиток вторинних реактивних і компенсаторних реакцій в складових частинах структури хребетного стовпа [6].

Сидяча робота та малорухливий спосіб життя на сьогодні не призводить до поліпшення стану тканин хребетного стовпа, навпаки це сприяє посиленню дегенеративно-дистрофічних процесів. М'язова система ослаблена, тому все навантаження беруть на себе міжхребцеві диски та суглоби. Внаслідок цього м'язи та хребетно-рухові сегменти стають менш гнучкими, що нерідко призводить до обмеження виконання повсякденних справ таких як зав'язування шнурків чи прибирання помешкання [8].

Так як самостійне застосування медикаментозної терапії не призводить до тривалого поліпшення стану хворого та не усуває причин виникнення проблеми, є необхідність пошуку більш сучасних та ефективних методик фізичної терапії, що будуть не лише усувати симптоми але і зберігати досягнуті результати ще протягом тривалого проміжку часу [3].

Оскільки кінезіотерапія («Kinezio» (рух) + терапія – «лікування») є методикою функціональної терапії виникає потреба застосування її не тільки з метою зміцнення м'язів, а й покращення гнучкості поперекового відділу хребта.

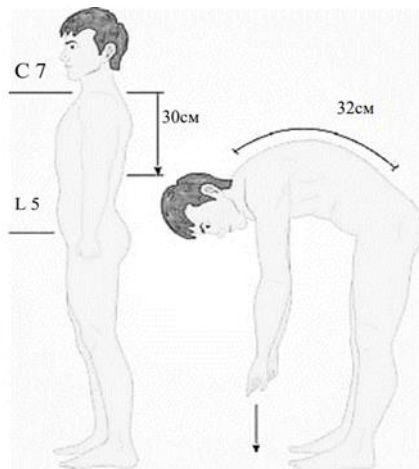
Кінезіотерапія – це метод активної функціональної терапії. Регулярне дозоване фізичне навантаження фізичними вправами стимулює, тренує і стимулює як окремі системи, так і весь організм людини до поступово зростаючого фізичного навантаження. В результаті це веде до підвищення рівня функціональної адаптації людини [7].

**Мета дослідження:** проаналізувати вплив кінезіотерапії на блочних тренажерах на гнучкість поперекового відділу хребта при поперековому остеохондрозі.

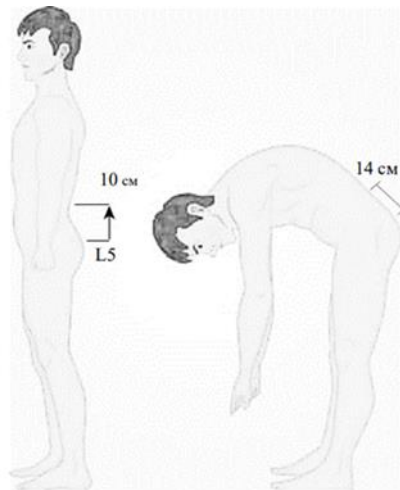
**Результати дослідження та їх обговорення.** В дослідженні приймали участь 12 пацієнтів: 6 чоловіків та 6 жінок віком від 25 до 36 років. Вони були розділені на основну (ОГ) та контрольну (КГ) групу, по 3 чоловіка та 3 жінки в кожній групі. Процес діагностики рухливості поперекового відділу хребта передбачає застосування певних тестів. У нашому випадку було використано пробу Томайера та прийом Шобера.

**Проба Томайера** (рис. 1). Вимірюють відстань від пальців опущених рук до низу (до підлоги) під час нахилу вперед. В нормі відстань від пальців до підлоги не перевищує 10 см.

**Прийом Шобера** (рис. 2). Ставлять позначки на шкірі на рівні остистого відростка L5 і на 10 см вище, потім вимірюють відстань між цими позначками у максимальному згинанні вперед (у нормі збільшення на 4-5 см). Хворий при цьому не повинен згинати ноги в суглобах.



**Рис. 1. Проба Томайера**



**Рис. 2 Проба Шобера**

Перед застосуванням комплексу вправ на блочних тренажерах (рис.3) було проведено опитування з метою виявлення супутніх патологій для корекції вправ індивідуально під кожного хворого.



**Рис. 3 Модифікований тренажер блочний**

У залежності від віку, стадії захворювання, інтенсивності больового синдрому, активності процесу, скарг, клінічних проявів, супутніх захворювань, програма корегувалася для кожного пацієнта окремо.

Фізичний терапевт у своїй роботі з хворим дотримувався принципів індивідуальності, поступовості, послідовності, регулярності занять, цілеспрямованості, врахування цілісності організму, емоційності та комплексності застосування методу [6].

До завдань програми фізичної терапії відносяться позбавлення від болю та скутості рухів; врівноваження процесів збудження та гальмування у центральній нервовій системі; покращення роботи всіх систем організму; відновлення процесів метаболізму; активізація глибоких м'язів стабілізаторів та покращення координації рухів; нормалізація показників гемодинаміки; підвищення загального тонуусу організму; збільшення сили та витривалості м'язів і адаптація до умов праці.

Нами було розроблено оптимальний комплекс вправ на тренажерах, який ОГ виконувала 3 рази на тиждень, а КГ – 2 рази на тиждень протягом трьох місяців

(трьох реабілітаційних етапів). Перед кожним заняттям на блокових тренажерах хворий виконував декілька вправ для розминки:

1. Лежачи на спині з зігнутими ногами хворий виконував «діафрагмальне дихання» 15 повторень.
2. В. п. теж саме. Хворий на видих виконував скручування корпусу 15 разів.
3. В. п. теж саме. Хворий на видиху виконував підйом тазу 15 разів.
4. В. п. теж саме. Хворий на видиху виконував почергове підтягування колін до живота захоплюючи при цьому їх руками по 15 повторень на кожную ногу.
5. Стоячи на четвереньках. На вдих хворий прогинав спину, на видих – скругляв її 10 – 15 повторень.

В залежності від функціонального стану організму хворого підбирається темп виконання вправ і тривалість заняття. На початковому етапі заняття тривало 50-60 хв.

Також в процесі реабілітації враховували деякі особливості проведення занять:

- перш за все це санітарно-гігієнічні умови і безпека проведення занять (техніка безпеки, справність тренажерів, цілісність манжет, що кріпляться на ноги, наявність гімнастичного килимка, провітрюваність приміщення, температура в приміщенні, наявність води для пиття тощо);
- заняття починалося з оцінки функціонального стану пацієнта, дослідження показників ЧСС, АТ та ЧД;
- пацієнт під виконання вправ має почуватися комфортно, без жодного болю;
- вправи виконували з акцентом на діафрагмальному диханні, тобто видих виконувався ротом, втягуючи при цьому живіт;

Комплекс терапевтичних вправ, що були використані на першому етапі фізичної терапії осіб з поперековим остеохондрозом включав наступні вправи:

1. Вихідне положення (в. п.): лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Трос верхнього блоку зі сторони ніг (далі в. б. н.) фіксується за н/к. Пацієнт на видиху виконує підтягування коліна до живота. В 1 підході 20 повторень на ліву та праву ногу.

2. В. п.: лежачи на спині нога піднята. Трос з верхнього блоку з боку голови (в. б. г.) кріпиться за н/к. Пацієнт на видиху опускає рівну ногу донизу, і плавно повертає її у в.п. В 1 підході по 20 разів на кожную ногу.

3. В. п.: теж саме. Трос в. б. г. кріпиться за рівну ногу. Пацієнт руками впирається в нижню третину стегна, фіксує його перпендикулярно до підлоги. На видиху виконує згинання в колінному суглобі. В 1 підході виконують по 20 повторень на кожную ногу.

4. В. п.: лежачи на животі, руки під головою, тулуб зміщений вліво відносно центру кросовера. Трос нижнього блоку зі сторони голови (далі н. б. г.) кріпиться за манжет до правої ноги. Пацієнт на видиху виконує розгинання нижньої кінцівки в колінному суглобі. На кожную ногу пацієнт виконує по 20 повторень в 1 підході.

5. В. п.: лежачи на боці, рукою тримаючись нижньою рукою за ручку тренажера. Трос в. б. н. кріпиться за ногу, що знаходиться вгорі. Хворий на видиху виконує підтягування коліна до живота. В 1 підході 20 повторень на кожную ногу.

6. В. п.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах. Короткий гриф кріпиться до тросу в. б. г. Пацієнт тримаючи гриф прямим хватом, виконує тягу до грудей на видиху. 15 разів в 1 підході.

7. В. п.: теж саме. Короткий гриф фіксується до тросу в. б. г. Пацієнт тримаючи гриф прямим хватом заводить прямі руки за голову, і торкнувшись підлоги на видиху опускає гриф до колін, імітуючи пуловер. Виконує 15 повторень в 1 підході.

8. В. п.: теж саме. Кріплення грифу те ж саме. Пацієнт тримає гриф зворотнім хватом, і на видиху виконує тягу до грудей. 15 повторень в одному підході.

9. В. п.: лежачи на спині впоперек тренажера таким чином, щоб лінія стоп хворого співпадала з лінією руху тросу на кросовері. Ліва нога хворого фіксується з внутрішньої сторони фізичним терапевтом, до правої ноги кріпиться трос тренажеру з в. б. справа. На видиху хворий виконує підтягування правої ноги до лівої (приведення), імітуючи «зачерпування». Виконується 20 повторень на кожну ногу.

10. В. п.: теж саме. лежачи на спині впоперек тренажера таким чином, щоб лінія стоп хворого співпадала з лінією руху тросу на кросовері. Ліва нога хворого фіксується з зовнішньої сторони фізичним терапевтом, до правої ноги кріпиться трос тренажеру з в. б. зліва. На видиху хворий виконує відведення правої ноги, імітуючи «зачерпування». Виконується по 20 повторень на кожну ногу.

11. В. п.: сидячи на лаві перед тренажером, тримаючи ручку, яка прикріплена до верхнього блоку тренажера, хворий на видиху виконує підтягування ручки до грудної клітини. По 15 повторень на кожну сторону.

12. В. п.: сидячи на лаві обличчям до тренажеру, хворий тримає в руках короткий гриф, що кріпиться до в. б. тренажеру напроти. На вдих хворий виконує нахил корпусу вперед з прямими руками, на видих – притискається спиною до лави і виконує тягу до грудної клітини. Виконується 15 разів за один підхід

13. В. п.: сидячи за тренажером для верхньої тяги. Пацієнт на видиху виконує тягу згоди до грудної клітини. 15 разів за один підхід.

14. В. п.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Трос в. б. г. кріпиться за дві ноги. На вдиху пацієнт піднімає рівні ноги вгору, не відриваючи при цьому тазу та попереку від підлоги. На видиху – опускає прямі ноги вниз. Вправа виконується 20 повторень.

15. В. п.: лежачи на спині, ноги зігнуті. Хворий виконує діафрагмальне дихання. 10 - 15 повторень.

Приклад виконання вправи наведено на рисунку 4.



**Рис. 4 Демонстрація виконання вправи (підтягування коліна до живота)**

На другому етапі змінювали програму кінезіотерапії, оскільки за перші 12 (ОС) та 8 (КГ) занять пацієнт засвоїв техніку виконання основних вправ, його організм адаптувався до такої інтенсивності фізичного навантаження і тому вправи вже не давали значного результату. Тому поступово збільшували кількість повторень вправ в підході. Кількість повторень вправ для розвитку силової витривалості для верхніх кінцівок збільшували до 20 повторень в 1 підході, а для нижніх кінцівок до 25 повторень в 1 підході. Також фізичний терапевт навчав пацієнта новим, більш складним вправам, які хворий повинен був засвоїти.

В перший блок вправ для розвитку силової витривалості нижніх кінцівок додавали більш складні координаційні вправи та вправи на м'язи черевного пресу.

Також додавали вправи для розвитку силової витривалості м'язів верхнього плечового поясу. Вправи описані нижче:

1. В. п.: лежачи на спині вздовж тренажеру. Трос в. б. н. кріпиться за обидві ноги. На видиху хворий підтягує два коліна до живота. Виконується 20 – 25 повторень.

2. В. п.: стоячи на карачках. Трос кріпиться за ногу в. б. н. Хворий на видиху виконує підтягування коліна до живота. Виконується 20 – 25 повторень на кожному боці.

3. В. п.: лежачи по середині між двома тренажерами. Фіксуються обидві ноги хворого, кожна до окремої стійки тренажеру з в. б. н. Хворий виконує почергове підтягування колін до живота, імітуючи при цьому «велосипед».

4. В. п.: сидючи між двома тренажерами. Хворий тримає в кожній руці м'яку ручку, що кріпляться по обидві сторони тренажеру. На видиху виконує почергове підтягування ліктів до корпусу. По 15 – 20 на кожен бік.

5. В. п.: сидючи на лаві перед тренажером, тримаючи ручку, яка прикріплена до нижнього блоку тренажера, хворий на видиху виконує підтягування ручки до грудної клітини. По 15 - 20 повторень на кожен бік.

Третій етап фізичної терапії осіб з остеохондрозом поперекового відділу хребта є заключним і має за мету повноцінне відновлення життєдіяльності хворого, збереження та закріплення результатів фізичної терапії.

Кінезіотерапія на третьому етапі фізичної терапії характеризується збільшенням кількості фізичних вправ та ваги на тренажерах-кросоверах. Кількість повторень вправ для верхніх кінцівок по 20 разів і 1 підході, для нижніх кінцівок до 30 разів в 1 підході.

Додається також декілька нових вправ для верхніх та нижніх кінцівок:

1. В. п.: лежачи на спині між двома тренажерами. Троси обох верхніх блоків зі сторони ніг кріпляться навхрест до ніг. Хворий виконує 20 -25 разів розведення ніг на видиху, після чого те ж саме на другу сторону. Імітація «ножиць» ногами.

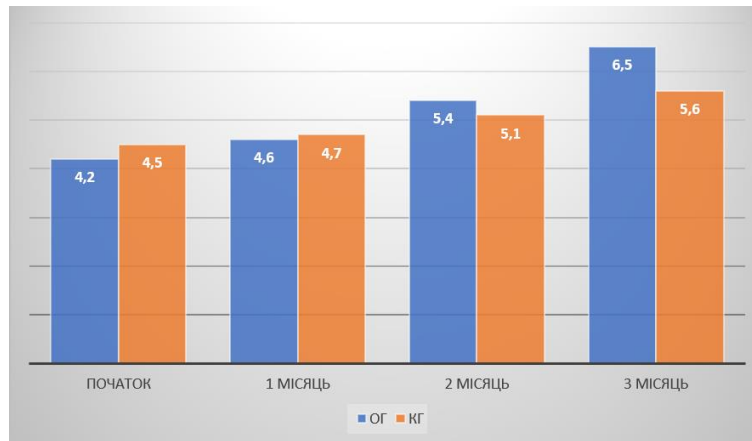
2. В. п.: животом лежачи на фітболі, тримаючись руками за стійку тренажера. Троси з в. б. н. кріпляться до обох ніг. На видиху хворий намагається охопити м'яч колінами. Повторюється 20 - 25 разів.

3. В. п.: лежачи на спині, тримаючись руками за стійку тренажера. Обидві ноги хворого фіксуються тросом з в. б. г. На вдих хворий піднімається на лопатки, на видих – плавно опускає таз, а потім і ноги вниз.

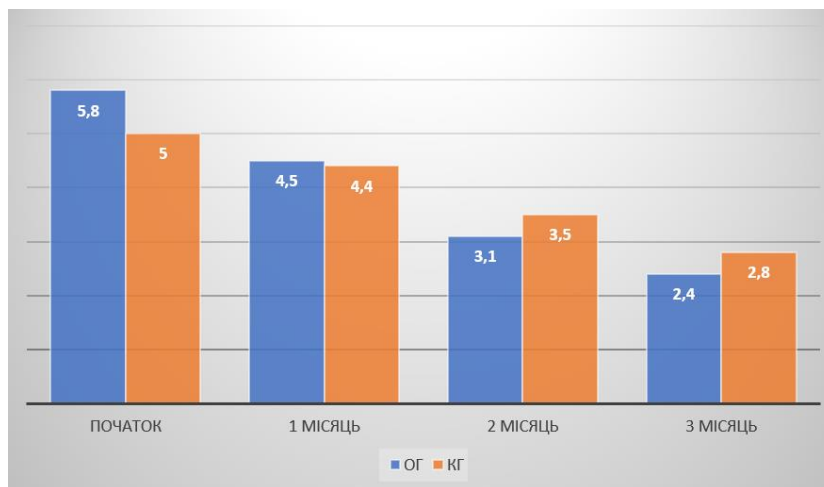
Вправи для м'язів нижніх кінцівок можна виконувати в середині блоку вправ для верхніх кінцівок, щоб змінювати характер навантаження та давати можливість верхнім кінцівкам відпочивати. В кінці заняття виконувалося діафрагмальне дихання.

Після закінчення виконання комплексу вправ на тренажерах, пацієнт в повільному темпі ходив по залу 3 – 5 хв., після чого проводилося вимірювання АТ та ЧСС.

Зміни рухливості поперекового відділу хребта ми оцінювали використовувавши пробу Шобера (результати наведені на рис. 5) та Пробу Томайера (результати наведені на рис. 6).



**Рис. 5 Динаміка змін рухливості попереку (проба Шобера)**



**Рис. 6 Динаміка змін рухливості (Проба Томайера)**

Отже в результаті трьох місяців застосування комплексу терапевтичних вправ на блочних тренажерах ми отримали різницю показників основної та контрольної групи. Так, показники проби Шобера в ОГ збільшилися на 2,3 см, в КГ – на 1,1 см. Різниця показників проби Томайера в ОГ становить 3,4 см, в КГ – 2,2 см.

**Висновки.** Проаналізувавши літературні джерела з'ясовано причини виникнення остеохондрозу поперекового відділу хребта, особливості застосування системи кінезіотерапії за допомогою тренажерів блочного типу з метою відновлення функціонального стану поперекового відділу хребта. Також виявлено суттєву різницю показників змін рухливості поперекового відділу хребта в ОГ та КГ, що переконує нас у необхідності занять кінезіотерапією на блочних тренажерах 3 рази на тиждень для досягнення вищої ефективності реабілітаційного процесу.

#### **Список використаної літератури**

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 356 с.
2. Андрійчук О., Грейда Н., Ульяницька Н. Застосування стретчингу в фізичній терапії // Фітнес, харчування та активне довголіття: прогр. І Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (23 березня 2021 р.). – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2021.
3. Довгий І. Л., Мачерет Є. Л., Коркушко О. О. Остеохондроз поперекового відділу хребта, ускладнений грижами дисків: підручник. К. Т. 1. 2006. 256 с.

4. Кураш О.О. Лікувальна фізична культура як засіб фізичної реабілітації пацієнтів із порушеннями опорно-рухового апарату : дипломна робота. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. 90 с.
5. Лікувальна фізична культура: підручник / В.С. Соколовський, Н.О. Романова, О.Г. Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2011. – 234 с.
6. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Київ : Олімпійська література, 2009. 488 с.
7. Плахтій П.Д. та ін., Фізіологія фізичних вправ. Підручник. Кам'янець-Подільський, 2015.
8. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.] ; за ред. В. В. Абрамова та О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ : Журфонд, 2014. – 456 с.
9. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: Нейрореабілітація. Підручник для студентів і лікарів / за заг. ред. В.М. Сокрута. – Слов'янськ: ТОВ «Видавництво “Друкарський двір”», 2020. – Т.2. – 340 с.

**Зацаринна К. О., Бугаєнко Т. В.**

## **ОСОБЛИВОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПРОГРАМУВАННЯ ПРИ ВАЛЬГУСНІЙ ДЕФОРМАЦІЇ НИЖНІХ КІНЦІВОК У ДІТЕЙ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті розглядається алгоритм програми корекції вальгусної деформації нижніх кінцівок у дітей з церебральним паралічем засобами фізичної терапії що ґрунтується на індивідуальному підході щодо визначення основних проблем на рівні структури, функцій, діяльності, участі, факторів навколишнього середовища та особистісних факторах згідно МКФ.*

**Постановка проблеми.** Дитячий церебральний параліч (ДЦП) – є одним із найбільш тяжких захворювань нервової системи та опорно-рухового апарату, що призводить до інвалідизації дитини. ДЦП виникає внаслідок ушкоджень головного мозку, які проявляються у внутрішньоутробному, інтранатальному та постнатальному періодах розвитку дитини. Характерною особливістю дитячих церебральних паралічів є порушення моторного розвитку дитини, яке обумовлено аномальним розподілом м'язового тону та порушенням координації рухів та ходи [1].

М'язовий дисбаланс призводить до виникнення різних деформацій найчастіше в дистальних відділах верхніх та нижніх кінцівок. Деформації стоп діагностуються у 60% хворих на ДЦП.

Спастичність м'язів є одним із основних синдромів, які призводять до інвалідизації пацієнтів. На цьому фоні у хворих виникає обмеження обсягу активних та пасивних рухів, що, у свою чергу, призводить до порушення моторного розвитку дитини та затримує формування нових рухових навичок. Розвиваються патологічний патерн ходьби, міогенні та фіксовані контрактури. Вальгусна деформація нижніх кінцівок є найчастішою серед деформацій нижніх кінцівок. Спастичне скорочення литкових м'язів у поєднанні з відносною слабкістю маломілкових призводять до підшовного згинання стопи та опори на носок. При ходьбі пацієнт починає навантажувати передній відділ стопи, що призводить до фіксованого підшовного згинання в гомілковостопному суглобі [3].

Реабілітаційне втручання при вальгусній деформації нижніх кінцівок у дітей з церебральним паралічем спрямовані на нормалізацію позотонічних реакцій, починаючи від ослаблення спастичної напруги окремих м'язових груп та закінчуючи налаштуванням складних синергій; боротьбу з патологічними руховими стереотипами (синкінезії, незграбні рухи); зміцнення всієї м'язової системи та



збільшення рухливості суглобів; стимуляцію довільних рухів кінцівок; навчання вертикальному положенню та самостійної ходьби. У комплекси спеціальних терапевтичних вправ обов'язково включають вправи для корекції позотонічних реакцій; розслаблення м'язів; формування правильної постави; опороспроможності; формування рівноваги; розвитку просторової орієнтації та точності рухів [4].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літературних джерел, присвячених проблемам реабілітаційному втручанню при вальгусній деформації нижніх кінцівок у дітей з церебральним паралічем, свідчить про обмежене використання методів фізичної терапії таких дітей. Таким чином, методика формування рухових умінь та навичок, формування настановних поз та ходьби, розроблена з урахуванням індивідуальних рухових можливостей та особливостей рефлексорних поз при прийнятті вертикального положення у дітей з церебральним паралічем ускладненим вальгусною деформацією нижніх кінцівок, сприяє значному скороченню термінів реабілітації, що визначає актуальність дослідження цієї теми (В. Кашуба, В. Чухловіна, 2017) [2].

**Мета дослідження:** розробити та науково обґрунтувати програму корекції вальгусної деформації нижніх кінцівок у дітей з церебральним паралічем засобами фізичної терапії.

**Об'єкт дослідження:** функціональний стан дітей з церебральним паралічем, що мають вальгусну деформацію нижніх кінцівок.

**Предмет дослідження:** зміст та структура програми корекції вальгусної деформації нижніх кінцівок у дітей з церебральним паралічем засобами фізичної терапії.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел з проблеми дитячого церебрального параліча та корекції його ускладнень; методи статистичної обробки результатів дослідження; клінічно-інструментальні методи згідно МКФ на рівні структура/функції та активність/участь.

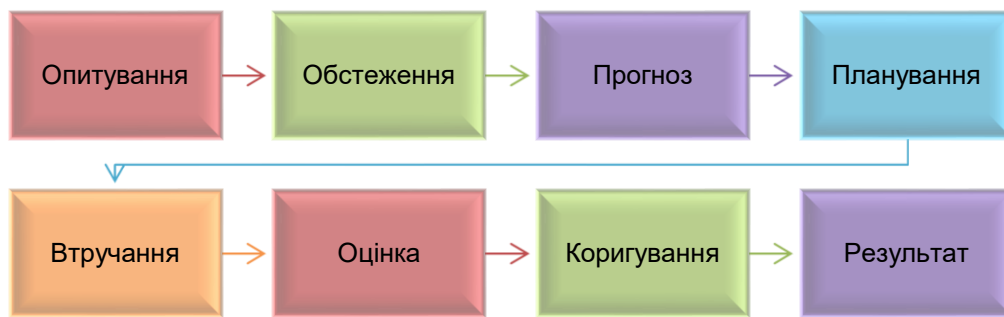
**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилося на базі Комунальної установи Сумської обласної ради Сумський обласний центр комплексної реабілітації для дітей та осіб з інвалідністю протягом року у період з листопада 2022 року по жовтень 2023 року.

Критеріями включення пацієнтів у дослідження: діагноз ДЦП, спастичної форми (G80.0 за МКХ-10); вік 5-7 років; наявність еквіно-вальгусної деформації нижніх кінцівок і стоп.

Критеріями виключення з дослідження стала наявність у пацієнтів тяжких форм ДЦП з когнітивними порушеннями.

Програма реалізовувалася з дотриманням наступних принципів клінічної діяльності фахівців з фізичної терапії/ерготерапії, а саме: пацієнто-орієнтованість, безпечність та безперервність, поетапність, науково-доказовість, контроль результативності.

Процес реабілітаційного втручання щодо обраного контингенту дослідження починався від першої зустрічі фізичного терапевта з дитиною, до моменту максимально можливого досягнення функціонального відновлення. На основі результатів обстеження фізичний терапевт визначає можливий потенціал дитини, планує подальше втручання і здійснює безпосереднє реабілітаційне втручання. Під час реалізації змісту та структури програми і після її впровадження, фізичний терапевт оцінює чи досягаються очікувані результати та заплановані цілі програми, у випадку якщо результат не спостерігається або він негативний, фахівець змінює реабілітаційне втручання і процес починається знову, тому він є циклічним. Послідовність алгоритму програми корекції вальгусної деформації нижніх кінцівок у дітей з церебральним паралічем засобами фізичної терапії подано на рисунку 1.



**Рис. 1 Алгоритм програми корекції вальгусної деформації нижніх кінцівок у дітей з церебральним паралічем засобами фізичної терапії**

За результатами обстеження було складено індивідуальні реабілітаційні профілі дітей з церебральним паралічем. Реабілітаційне обстеження проводилося з позицій МКФ, що включало оцінку за доменами «структура/функції» та «активність/участь».

#### Клінічний випадок №1.

*Особистісні фактори:* хлопчик, 7 років.

*Скарги/ проблеми пацієнта на час обстеження:* контрактури в суглобах нижніх кінцівок (обмеження активних і пасивних рухів), підвищена спастика нижніх кінцівок, відсутнє активне згинання стоп, скорочення литкових м'язів у поєднанні з відносною слабкістю маломілкових. Може пересуватися самостійно, але краще за допомогою оточуючих чи технічних засобів. 3 рівень рухових здібностей за Шкалою великих моторних функцій GMFM.

*Анамнез захворювання:* хворіє з народження, 4 рази на рік проходить курс реабілітації.

*Клінічний діагноз:* ДЦП, спастична диплегія. Контрактура колінних суглобів, еквіно-вальгусна установка стоп.

*Фактори навколишнього/оточуючого середовища:* проживає з матір'ю в багатоквартирному будинку, має постійну опіку та підтримку від родичів.

*Особистісні фактори:* спокійний, любить складати кубики та пазли, дивиться Діскавері.

*Термін реабілітації:* 21 день.

#### Клінічний випадок №2.

*Особистісні фактори:* хлопчик, 5 років.

*Скарги/ проблеми пацієнта на час обстеження:* тугорухливість, спастичність, зменшення м'язової сили нижніх кінцівок особливо на ураженій стороні, наявний патологічний патерн ходьби. Наявність підошовного згинання стопи та опори на носок, фіксоване підошовне згинання в гомілковостопному суглобі. Наявність вальгусної деформації нижньої кінцівки особливо з ураженої сторони. Може пересуватися самостійно на відстань до 10 метрів але краще з допомогою. 3 рівень рухових здібностей за Шкалою великих моторних функцій GMFM.

*Анамнез захворювання:* хворіє з народження, спостерігається у невролога і педіатра за місцем проживання, реабілітація в центрі.

*Клінічний діагноз:* правобічний геміпарез.

*Фактори навколишнього/оточуючого середовища:* проживає разом із батьками у приватному будинку. Умови проживання задовільні. Суттєва підтримка з боку рідних (батько, мати).

*Особистісні фактори:* спокійний, добре ладнає з іншими дітками, виконує всі завдання які йому поставленні, любить малювати, відповідальний.

*Термін реабілітації:* 21 день.

Наступним етапом алгоритму програми було прогнозування втручання та складання короткотермінових цілей реабілітаційного втручання. Таким чином головні короткотривалі цілі полягали у наступному:

- зниження спастичності м'язів нижніх кінцівок мінімум на 1 бал за шкалою Ашворта;
- нормалізація сили м'язів нижніх кінцівок мінімум на 1 бал за ММТ;
- відновлення амплітуди руху в суглобах нижніх кінцівок у середньому на 3<sup>0</sup> на тиждень;
- поліпшення рухових здібностей дітей у п'яти категоріях великої моторики за шкалою GMFM у середньому на 5%;
- збільшення кількості кроків та присідань/напівприсідань за хвилину за функціональними тестами для нижніх кінцівок;
- збільшення довжини кроку у середньому на 5 см;
- навчитися утримувати рівновагу у положенні «стопи разом» не менше 30 секунд;
- максимально можливо виправити патологічний патерн ходьби причиною якого є вальгусна деформація нижніх кінцівок і стоп.

Реабілітаційне втручання передбачало реалізацію наступних інтервенцій фізичної терапії (рис. 2).

<p>терапевтичні вправи за методикою Бобат-терапії</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 25-40 хвилин</li> <li>• 3 рази на тиждень</li> </ul>	<p>апаратна фізіотерапія</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 хвилин</li> <li>• щоденно 10 днів</li> </ul>	<p>гідрокінезотерапія</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20-25 хвилин</li> <li>• 2 рази на тиждень</li> </ul>	<p>кінезотейпування</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 хвилин</li> <li>• за потребою</li> </ul>
---	---	---	--

**Рис. 2** Інтервенції фізичної терапії для дітей з церебральним паралічем, що мають вальгусну деформацію нижніх кінцівок

**Висновки.** Алгоритм програми корекції вальгусної деформації нижніх кінцівок у дітей з церебральним паралічем засобами фізичної терапії включав наступні етапи: опитування, обстеження, прогноз, планування, втручання, оцінка, коригування та результат. Програма реалізовувалася з дотриманням наступних принципів клінічної діяльності фахівців з фізичної терапії/ерготерапії, а саме: пацієнто-орієнтованість, безпечність та безперервність, поетапність, науково-доказовість, контроль результативності. За результатами обстеження було складено індивідуальні реабілітаційні профілі дітей з церебральним паралічем. Реабілітаційне обстеження проводилося з позицій МКФ, що включало оцінку за доменами «структура/функції» та «активність/участь». Програма передбачала реалізацію наступних засобів фізичної терапії – терапевтичні вправи за методикою Бобат-терапії, апаратна фізіотерапія, гідрокінезотерапія, кінезіотейпування нижніх кінцівок.

Аналізуючи результати ефективності розробленої та впровадженої програми корекції вальгусної деформації нижніх кінцівок у дітей з церебральним паралічем засобами фізичної терапії можна зробити висновок про ефективність її структури і змісту, що підтверджена показниками об'єктивного обстеження та їх достовірним поліпшенням.

*Перспективи подальших досліджень.* Перспектива подальшого дослідження полягає апробації результатів дослідження у наукових конференціях міжнародного рівня.

### Список використаної літератури

1. Буховець Б. Моторна функція та рухові можливості дітей з дитячим церебральним паралічем при фізичній реабілітації з використанням методу Бобат. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017. №27-28. С. 48-54.
2. Кашуба В., Чухловіна В. Технологія корекції рухових порушень у дітей молодшого шкільного віку зі спастичними формами церебрального паралічу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. Вип. 2. С. 177-182.
3. Dusing S.C., Harbourne R.T., Lobo M.A., Westcott-McCoy S., Bovaird J.A., Kane A.E., Syed G., Marcinowski E.C., Koziol N.A., Brown S.E. A Physical Therapy Intervention to Advance Cognitive and Motor Skills: A Single Subject Study of a Young Child with Cerebral Palsy. *Pediatr. Phys. Ther.* 2019. №31. P. 347–352.
4. Spittle A.J, Orton J. Cerebral palsy and developmental coordination disorder in children born preterm. *Seminars in Fetal and Neonatal Medicine's.* 2014. №19(2). P. 84-89.

**Звіряка О. М., Хрущова Є. О.**

### **СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ТРАВМ КОЛІННОГО СУГЛОБУ НА ЕТАПІ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*Ця стаття визначає актуальність дослідження сучасних методів фізичної реабілітації спортсменів з травмами колінного суглобу та розглядає новітні тенденції у фізичній терапії. До розгляду включено вивчення передових методів фізичної реабілітації, використання передових технологій та засобів, а також аналіз впливу психологічних та соціальних аспектів на процес відновлення спортсменів.*

**Постановка проблеми.** При виборі розробки реабілітаційних технологій для вирішення конкретної проблеми є досить складним процесом, що вимагає використання надійної інформації про ефективність різних засобів фізичної реабілітації. Складність у їх виборі посилюється величезним потоком публікацій, з одного боку, а з другого – «моральним старінням» інформації. Усе це створює труднощі для критичного її осмислення й вибору правильного рішення. Тому нерідко реабілітаційні програми є малообґрунтованими, із низькою ефективністю або дублюють одна одну.

Фізична терапія після травм колінного суглобу залишається надзвичайно актуальною і важливою для спортсменів і не тільки.

Вивчення локалізації та характеру травматичних ушкоджень ОРА у спортсменів різних спеціалізацій показує, що найчастішою травмою є пошкодження структур колінного суглоба – статистика фіксує понад 50% [2]. За даними ДУ «Центр медичної статистики МОЗ України» 84% травм колінного суглоба відносяться до категорії середньої (пошкодження колатеральних зв'язок та менісків) та важкої (пошкодження хрестоподібних зв'язок) ступеня тяжкості.

Спортивні травми колінного суглобу є серйозними перешкодами для спортсменів, оскільки вони можуть суттєво вплинути на їхню здатність до виконання фізичних навантажень та спортивних досягнень. Посттравматичний відновлювальний процес вимагає високого рівня професіоналізму у фізичній терапії та прийняття інноваційних підходів для максимізації результатів відновлення і скорочення періоду відсутності спортсменів на полі.

Колінний суглоб є одним з найбільш вразливих для травм суглобів у спорті, особливо в видах, де є велике навантаження на ноги, таких як футбол, хокей на траві, баскетбол і гімнастика. Травми колінного суглобу, такі як розриви хрестоподібних зв'язок і меніска, залишаються досить поширеними.

Реабілітаційні заходи займають, як правило, від 5 місяців до року, проте навіть після відновлення функцій кінцівки спостерігається високий відсоток ускладнень, пов'язаних з наслідками ушкоджень та захворюваннями, обумовленими травмою колінного суглоба.

Проблема полягає в тому, що сучасні спортивні дисципліни ставлять перед спортсменами все більше високих вимог щодо фізичної підготовки та виконання функціональних завдань, і відновлення після травм стає ключовим аспектом продовження їхньої кар'єри.

Тому важливо дослідити сучасні тенденції у фізичній терапії спортсменів з травмами колінного суглобу для забезпечення ефективних стратегій відновлення та підвищення їхньої тривалості у спорті.

**Метою дослідження є** аналіз сучасних тенденцій у фізичній терапії спортсменів після травм колінного суглобу на етапі відновлення функціонування з метою ідентифікації передових підходів, методів та інноваційних засобів, що сприяють ефективному та прискореному відновленню. Дослідження також спрямоване на вивчення впливу психологічних та соціальних чинників на процес фізичної реабілітації та розробку рекомендацій для покращення результатів відновлення спортсменів після травм колінного суглобу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Науковий прогрес і розвиток технологій постійно впливають на фізичну терапію травм колінного суглобу, впроваджуючи нові методи та тенденції. Ось деякі з найновіших тенденцій у цій області.

*Персоналізований підхід* в фізичній терапії є сучасною тенденцією, яка набуває все більшої популярності та важливості. Він передбачає створення індивідуалізованих програм лікування та відновлення для кожного пацієнта з урахуванням його унікальних потреб, характеристик та медичних історій. Більше того, штучний інтелект може допомогти у розробці персоналізованих програм реабілітації. Кожне захворювання та потреби кожного пацієнта є унікальними, а алгоритми ШІ можуть враховувати різні фактори, такі як вік, медична історія і спосіб життя, щоб створити індивідуальні плани лікування.

*Віртуальна реальність (VR)* – це технологія, яка дозволяє користувачам взаємодіяти з тривимірним (3D) середовищем, створеним комп'ютером. Це змодельований досвід, який може бути схожим на реальний світ або повністю відрізнитися від нього.

Використання VR для покращення моторної реабілітації. Ці технології дозволяють пацієнтам займатися у віртуальному середовищі, що може зробити процес відновлення більш захоплюючим та мотивуючим. За допомогою VR створюють різноманітні фізичні вправи та ігри.

Також, VR може включати системи біофідбеку, які відслідковують фізіологічні параметри пацієнта, такі як серцевий ритм чи рухова активність. Ця інформація може бути відображена у віртуальному середовищі, що дозволяє пацієнту контролювати свій прогрес.

Особливу увагу лікарі акцентували на здатності VR зменшувати біль, завдяки досягненню пацієнтом сильного емоційного переживання під впливом реалістичності віртуального простору. Команда лікарів тестувала десятки програм, щоб виявити найкращі, які допомогли б пацієнтам відновити рухову активність в ігровій формі.

Найефективнішими з них виявилися Epic roller Coasters, Echo VR, Liminal, Creed: Rise to Glory.

VR-терапія вже входить до протоколу лікування, а тому така терапія є доказовим методом, яким можна користуватися. А проте впроваджувати VR-терапію потрібно індивідуально в кожному випадку — це визначає лікар фізичної та реабілітаційної медицини.

Не дивлячись на ефективність даної методики вона має певні недоліки, а саме:

- обмежена кількість застосунків (програм), які можна було б назвати спеціалізованими або тими, що можна використовувати у реабілітації. Усі програми є платними, або мають безплатний пробний термін використання, що обмежений у часі;
- ті програми, які заявляли про себе як про реабілітаційні, після перевірки та тестування не відповідали характеристикам. Вони могли або ж зовсім не працювати, або не мали подальшого розроблення та технічної підтримки (частіше за все це програми для ерготерапії);
- використання VR має бути обмежене у часі. Процедура має тривати приблизно 20 хвилин;
- фізичний терапевт не може залишити пацієнта сам на сам з обладнанням.

*Телереабілітація* – це комплекс реабілітаційних вправ і навчальних програм, які надаються пацієнту дистанційно за допомогою телекомунікаційних комп'ютерних технологій переважно на амбулаторному етапі лікування. Телереабілітація має супроводжуватися відповідним програмним забезпеченням.

Сенс цього сучасного напрямку у тому, що пацієнт самостійно, як правило, у домашніх умовах, виконує програми відновлювального лікування на амбулаторному етапі під дистанційним контролем і керівництвом лікаря спеціаліста. Телереабілітація має супроводжуватися відповідним програмним забезпеченням, яке дозволяє спеціалісту з реабілітації, що спостерігає пацієнта в стаціонарі, швидко скласти індивідуальний комплекс вправ для самостійних занять в відео-форматі. Даний комплекс має коригуватися в залежності від динаміки відновлення, яке контролюється з використанням мініатюрних засобів для функціонального оцінювання в домашніх умовах

Система телереабілітації та алгоритм дозованого навантаження можуть використовуватись в комплексній реабілітації хворих з травмами нижніх кінцівок. Це покращить якість життя і значно знизить вартість в реабілітаційний період. Також, даний метод значно зменшує час на консультації, ніж традиційні методи.

*Роботизовані пристрої* у фізичній терапії. Використання роботизованих пристроїв у фізичній терапії стає все більш інноваційним та ефективним підходом до відновлення спортсменів після травм колінного суглобу. Такі системи дозволяють досягти високої точності та контролю над рухами та навантаженням на суглоби. Це сприяє оптимальній реабілітації та запобігає надмірному навантаженню, що може призвести до ускладнень. Ці пристрої можуть бути налаштовані для індивідуальних потреб кожного пацієнта. Це враховує різницю в розмірах, силі м'язів та ступені травми, що дозволяє створити персоналізовані програми відновлення. Роботизовані системи постійно моторять прогрес пацієнта та надають детальний зворотний зв'язок щодо його стану. Це допомагає фахівцям з фізичної терапії вносити коригування до програми лікування на основі реальних даних. Допомагають уникнути неправильних рухів або надмірного навантаження, що може призвести до нових травм або ускладнень.

Загалом, використання роботизованих пристроїв в фізичній терапії допомагає покращити результати відновлення та зменшити ризики, пов'язані з пошкодженням або надмірним навантаженням. Тим самим ці системи сприяють швидшому та ефективнішому відновленню пацієнтів після травм колінного суглобу.

*Мультимодальний підхід* - це стратегія лікування, яка використовує комбінацію різних методів і технік для досягнення найкращих результатів в лікуванні та реабілітації спортсменів після травм колінного суглобу. Так, мультимодальний підхід в фізичній терапії та реабілітації травм колінного суглобу досить поширений і ефективний. Він використовується фахівцями в галузі спортивної медицини та фізичної терапії для лікування спортсменів та інших пацієнтів, які мають подібні травми.

Такий підхід дозволяє комбінувати різні методи лікування та реабілітації, такі як фізична терапія, масаж, ліки, хірургічні втручання, біомеханічні методи, а також інші техніки, для досягнення найкращих результатів відновлення функцій колінного суглобу.

Застосування мультимодального підходу дозволяє індивідуалізувати програму лікування для кожного пацієнта, враховуючи його конкретні потреби та характеристики травми. Цей підхід допомагає покращити якість реабілітації та зменшити тривалість періоду відновлення, що є дуже важливим для спортсменів та активних людей, які прагнуть повернутися до активного спортивного життя. Його часто застосовується в більш складних випадках травм колінного суглобу, таких як розриви хрящів, зв'язок або сухожилків, а також після хірургічних втручань, таких як артроскопія чи реконструкція суглобу.

Незважаючи на велику кількість різних сучасних методів у фізичній терапії перерахованих вище, великий вплив на процес відновлення після травм колінного суглобу мають психологічні та соціальні аспекти.

Травма може супроводжуватися стресом, тривогою та депресією, які виникають через тимчасове припинення занять спортом. Проте в даний час аспекти психологічної реабілітації не вивчаються в достатньо повному обсязі, хоча психологічна реабілітація є важливою складовою фізичної реабілітації. Процес реабілітації значно ширший, ніж просто відновлення здоров'я. В більшості випадків саме психічні зміни і психологічні чинники є основною причиною, що перешкоджає поверненню спортсмена до спортивної діяльності [1].

Реабілітаційний процес з психологічним забезпеченням сприяє якнайшвидшому відновленню і адаптації травмованих спортсменів. Як правило, у більшості спортсменів спостерігається типова реакція на травми: гнів від усвідомлення реальності що відбувається, бажання уникнути реальної ситуації, депресія і, нарешті, схвалення і реалізація реабілітаційного процесу. Проте швидкість і легкість проходження цих етапів залежить від змісту психологічного супроводу процесу реабілітації. Такі психологічні реакції як підвищена особистісна і реактивна тривожність, відчуття страху, втрата упевненості в своїх силах, відчуття провини перед тренером, командою можливо вирішити тільки при забезпеченні кваліфікованого психологічного супроводу [3].

Особливо важлива психологічна підтримка на початковому етапі відновлення, так як зазвичай в цей період спортсмен відсторонений від загальних тренувань. Як правило створюється реабілітаційна програма, з якою він працює індивідуально. Така ситуація є дуже складною для амбіційних гравців.

Після повернення до загальних тренувань з командою, можуть виникати ситуації надмірної наполегливості спортсмена, що призводить до повторного травмування. Гравцям дуже важко сприймати втрату фізичної форми, погіршення технічних навичок.

Ще однією з проблем є те, що часто тренери неоднозначно ставляться до своїх травмованих спортсменів і болю, який їм доводиться терпіти в результаті травми. В одному дослідженні два з трьох тренерів висловлювали підтримку схильності до ризику гри з травмою [4]. Такі умови негативно впливають на відновлення спортсмена. Успішна реабілітація полягає в переході від стану травми

до відновлення, коли спортсмен готовий до цього фізично і психічно. Відновлення вимагає підтримки та уваги не лише з боку травмованого, а й з боку спеціаліста, сім'ї, друзів і команди.

Також, ефективна комунікація між спортсменом та медичним професіоналом є важливою складовою процесу реабілітації. Гравці, які відчувають, що медичні фахівці, які лікують їхню травму, щиро цікавляться їхнім благополуччям та розуміють будь-які психологічні наслідки їхньої травми, будуть більш мотивовані дотримуватися своєї програми реабілітації.

**Висновки.** У результаті нашого аналізу сучасних тенденцій у фізичній терапії спортсменів після травм колінного суглобу на етапі відновлення функціонування було виявлено, що індивідуальний підхід грає ключову роль у досягненні найкращих результатів. Використання індивідуально адаптованих програм відновлення, які враховують конкретні потреби та особливості кожного пацієнта, дозволяє досягнути ефективного та безпечного відновлення колінного суглобу.

Сучасні підходи також включають використання медичних даних та аналізу біомеханіки для визначення оптимальних стратегій лікування, застосування інноваційних методів, таких як віртуальна реальність та роботизовані пристрої, а також врахування психологічних та соціальних аспектів у процесі відновлення.

Важливо підкреслити, що індивідуалізований підхід в фізичній терапії допомагає кожному пацієнту максимально відновити функції колінного суглобу та досягти своїх спортивних та фізичних цілей. Дослідження та розвиток нових методів та підходів у цій галузі продовжують сприяти покращенню результатів фізичної терапії та підтримувати спортсменів у досягненні їхнього найкращого фізичного стану. Особливо важливо надавати психологічну підтримку на всіх етапах відновлення.

Тренери також мають відігравати позитивну роль у підтримці травмованих гравців, не ставляючи під сумнів їхній біль та фізичні обмеження.

Усі ці аспекти важливі для успішного відновлення спортсменів після травм колінного суглобу та збереження їхньої фізичної та психологічної готовності до спортивної діяльності.

#### **Список використаної літератури**

1. Pargman D. Psychological Bases of Sport Injuries. Fitness Information Technology (FiT); 3rd edition. 2007.

2. Порчинська К.П., Мацейко І.І., Шереметьєва Ю.В. Фізична реабілітація спортсменів після травм колінних суглобів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2009. 11:83-87.

3. Мельникова О. «Психологічний компонент фізичної реабілітації квалікованих спортсменів»

4. Nixon HL. Coaches' views of risk, pain, and injury in sport, with special reference to gender differences. *Soc Sport* 1 1994; II (1): 79-87

**Литвиненко В. С., Бугаєнко Т. В.**

### **ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОЇ НЕЙРОПАТІЇ ЛІКТЬОВОГО НЕРВУ**

*У статті проаналізовано особливості діагностики посттравматичної нейропатії ліктювого нерву, визначені основні симптоми ураження та способи їх діагностики.*

**Постановка проблеми.** Ураження ліктювого нерва (в результаті операції, поранення, зокрема після ін'єкції ліків, удари та тривалі перетискання, переломи кісток та вивихи суглобів) супроводжується запальними змінами в ньому



(неврит/невропатія ліктьового нерва) і проявляється як порушення рухової та чутливої функції у ділянці його іннервації на верхній кінцівці [4].

Ліктьовий нерв містить як рухові, так і чутливі волокна. Рухові волокна іннервують м'язи: ліктьовий м'яз-згинач кисті, медіальну поверхню поверхневих м'язів-згиначів пальців, м'язи підвищення великого пальця, м'яз, що приводить великий палець, міжкісткові м'язи і два медіальні червоподібних м'язи. Чутливі волокна іннервують шкіру передпліччя (медіальна поверхня) – шкіру передпліччя іннервує медіальний шкірний нерв передпліччя – є окремим нервом, що відходить від медіального пучка плечового сплетення самостійно, кисті (ділянка гіпотенара) та пальців (тильну та долонну поверхню п'ятого та частково четвертого пальців) [1].

Травматичні ушкодження ліктьового нерва можуть бути частковими чи повними; локалізованими чи протяжними по довжині нерва. Н. Seddon (1943) виділяє такі варіанти ураження нервового стовбура: нейротмезис – макроскопічне порушення анатомічної цілісності; аксонотмезис – руйнування частини аксонів при збереженні цілісності епіневрію; нейрапраксис (аррахія – бездіяльність) – мікроструктурні ушкодження нерва без порушення цілісності аксонів [3].

У будь-якому випадку, ушкодження периферичного нерва зумовлене наступними механізмами (або їх поєднанням):

1. Поранення нерва.
2. Тракція нерва.
3. Здавлення нерва.
4. Контузія нерва [1].

**Результати дослідження та їх обговорення.** При закритій травмі може статися поранення нерва гострим краєм кісткового уламку. Нерв може бути пошкоджений гострими інструментами та частинами імплантів у ході хірургічних операцій, голкою при місцевій анестезії та ін.

Першою ознакою прояву посттравматичної нейропатії є оніміння, особливо в ранкові години, передпліччя по ліктьовій стороні та 4-5-го пальців кисті [2]. Однак пацієнти досить довгий час не надають цьому значення, тому що протягом дня оніміння проходить самостійно. Згодом (дні або місяці) з'являється слабкість кисті, а при несвоєчасному лікуванні захворювання кисть набуває форми «кігтистої лапи» (збережений променевий нерв розгинає основні фаланги, збережений серединний нерв згинає середні фаланги, а через відсутність іннервації міжкісткових і червоподібних м'язів – 5-тий палець відведено). Можлива болючість при пальпації нерва в ділянці ліктьового суглоба. Атрофія м'язів кисті (міжкісткових, червоподібних та інших м'язів кисті) призводить до стійких нейрогенних контрактур [4].

Основними клінічними діагностичними тестами, що виявляють ушкодження ліктьового нерва, є:

- при спробі розгинання пальців відбувається неповне розгинання 5-го, 4-го і частково 3-го пальців,
- при положенні кисті, що щільно прилягає до столу, «дряпання» мізинцем по столу унеможливлується;
- при щільно прилеглої до столу кисті неможливі розведення і приведення пальців;
- спроба затискання паперу великим пальцем кисті без згинання дистальної фаланги ускладнена чи неможлива.

Таким чином, основними, провідними ознаками ураження ліктьового нерва є: слабкість м'яза, що відводить мізинець, м'яза, що приводить великий палець, атрофія в ділянці анатомічної табакерки, оніміння 4-5-го пальців кисті.

Защемлення ліктьового нерва в ліктьовому суглобі зазвичай відбувається в ліктьовому тунелі (синдром кубітального тунелю). Нейропатія ліктьового нерва є другою найпоширенішою нейропатією защемлення верхньої кінцівки (першою

найпоширенішою є защемлення серединного нерва у зап'ясті). Невропатія ліктьового нерва рідше виникає у каналі Гійона в зап'ясті (синдром каналу Гійона/синдром ліктьового каналу).

Для діагностики посттравматичної нейропатії ліктьового нерва лікар/фізичний терапевт може виконати наступні дії для діагностики даного ліктьового синдрому [2]:

1) медичний анамнез: обговорення анамнезу (включаючи попередні травми ліктя), поточних симптомів і дій, які пацієнт виконує (чи виконував) ураженої верхньою кінцівкою;

2) фізикальне обстеження: обстеження болючості та/або припухлості в ділянці ліктя або основи долоні. Перевірка сили м'язів кисті, пальців і передпліччя. Надавлювання або постукування по ліктьовому суглобу (ліктьовому нерву), щоб проаналізувати, відчуття які виникають;

3) лабораторні тести;

4) візуалізуючі дослідження: рентгенологічне дослідження може допомогти ідентифікувати такі патології, як артрит або перелом; ультразвукове дослідження може виявити порушення рухових функцій ліктьового нерва; іноді використовують комп'ютерну томографію або магнітно-резонансну томографію, щоб проаналізувати анатомію ліктя або зап'ястка;

5) електрофізіологічні тести: дослідження нервової провідності і/або електроміографія – перевіряють функцію ліктьового нерву, а також можуть виявити будь-яку іншу дисфункцію нерва.

Більшість авторів пропонують максимально раннє фізикальне неврологічне обстеження пацієнта, що полягає в оцінці різних видів чутливості та виявленні рухових розладів при неврологічних тестах.

#### **Список використаної літератури**

1. Caliendo P., La Torre G., Padua R., Giannini F., Padua L. Treatment for ulnar neuropathy at the elbow. *Cochrane Database Syst Rev.* 2016, №11(11). P.68-139.

2. Chen I.J., Chang K.V., Wu W.T., Özçakar L. Ultrasound Parameters Other Than the Direct Measurement of Ulnar Nerve Size for Diagnosing Cubital Tunnel Syndrome: A Systemic Review and Meta-analysis. *Arch Phys Med Rehabil.* 2019, №100 (6). P.1114-1130.

3. Frost P., Johnsen B., Fuglsang-Frederiksen A., Svendsen S.W. Lifestyle risk factors for ulnar neuropathy and ulnar neuropathy-like symptoms. *Muscle Nerve* 2013, № 48. P. 507.

4. Khedr E.M., Fawi G., Allah Abbas M.A., El-Fetoh N.A., Zaki A.F., Gamea A. Prevalence of Common Types of Compression Neuropathies in Qena Governorate/Egypt: A Population-Based Survey. *Neuroepidemiology* 2016, №46 (4). P. 253-260.

**Нехай А. С., Лянной Ю. О.**

### **ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ПОСТІММОБІЛІЗАЦІЙНОЮ КОНТРАКТУРОЮ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБА**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті проаналізовано ефективність впровадження програми фізичної терапії для пацієнтів із постіммобілізаційною контрактурою плечового суглоба.*

**Постановка проблеми.** В останні роки в Україні та інших країнах світу прогресують різні травми та порушення діяльності опорно-рухового апарату. Зазвичай контрактури плечового суглоба виникають внаслідок різноманітних травм.

Контрактура плечового суглоба – це стан, при якому відбувається скорочення м'язів, зв'язок або капсули суглоба, що призводить до обмеження руху у суглобі.

Завданнями реабілітаційних заходів при контрактурі плечового суглоба є:

відновлення рухомості суглоба, через здійснення спеціальних вправ та маніпуляцій для поступового розширення обсягу рухів у плечовому суглобі;

зміцнення м'язів, через виконання терапевтичних вправ для м'язів плечового поясу, що сприяє покращенню функціональності суглоба та попередженню повторних контрактур;

покращення координації та стабільності, шляхом застосування вправ на покращення координації та стабільності рухів у плечовому суглобі.

При лікуванні контрактур застосовують різні засоби фізичної терапії, окрім вказаних видів терапевтичних вправ, показані додатково: фізіотерапія (ультразвукова терапія, електротерапія та інші для поліпшення рухомості та зменшення болю), лікувальний масаж (для розслаблення м'язів та зменшення їх напруження, покращення кровообігу). Програма фізичної терапії повинна розроблятися для кожного пацієнта індивідуально, з урахуванням його функціонального стану та визначених ним потреб. У лікуванні контрактур фізична терапія займає провідне місце, оскільки є найбільш ефективним та доступним засобом втручання, що дозволяє відновити рухливість ураженого суглоба [1, 2].

**Мета роботи:** проаналізувати ефективність програми фізичної терапії для пацієнтів із постімобілізаційною контрактурою плечового суглоба.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання:**

1. Проаналізувати наукові літературні джерела та обґрунтувати роль фізичної терапії осіб у лікуванні пацієнтів із постімобілізаційною контрактурою плечового суглоба.

2. Проаналізувати та обґрунтувати ефективність запропонованої програми фізичної терапії для пацієнтів із постімобілізаційною контрактурою плечового суглоба.

**Результати дослідження та їх обговорення:** Фізична терапія при постімобілізаційній контрактурі плечового суглоба є важливою складовою покращення якості життя пацієнтів та відновлення їхньої функціональності. План реабілітаційного втручання враховував конкретні потреби кожної особи. Дослідження виконувалося на базі Кошівського некомерційного підприємства «Чернігівська міська лікарня №4» Чернігівської міської ради..

У дослідженні взяли участь 14 пацієнтів із постімобілізаційною контрактурою плечового суглоба. За міжнародною класифікацією функціонування (МКФ) у пацієнтів визначені такі порушення на наступних рівнях:

- *Функції організму:* b280 Відчуття болю, b710 Функції рухливості суглоба, b730 Функції м'язової сили, b7100 Рухливість одного суглоба.

- *Активність та участь:* d520 Догляд за частинами тіла, d5102 Миття всього тіла, d5102 Витирання та висушування, d540 Одягання, d550 Вживання їжі, d430 Підняття і перенесення об'єктів, d445 Використання кисті та руки.

- *Структури, що пов'язані з рухом:* s7300 Структура плеча, s73002 М'язи плеча, s73003 Зв'язки та фасції плеча.

Для дослідження сформовано 2-і групи пацієнтів із постімобілізаційною контрактурою плечового суглоба. Середній вік пацієнтів становив 40,2 роки.

*Основна група* пацієнтів займалася за розробленою програмою фізичної терапії, що включала кінезіотерапію (комплекси індивідуально підібраних для кожної особи терапевтичних вправ, функціональне тренування, вправи на МФР), лікувальний масаж та заняття на апараті для пасивної розробки плечового суглоба. Кількість пацієнтів у групі становила 7 осіб.

Особи групи порівняння займалася за програмою фізичної терапії, що включала стандартизований комплекс терапевтичних вправ та лікувальний масаж. Кількість пацієнтів у групі становила 7 осіб.

Для виконання поставленої мети та завдань дослідження нами було проаналізовано сучасні наукові літературні джерела, які найбільш точно та інформативно відображають досвід використання засобів фізичної терапії з точки зору доказової бази.

Фізична терапія для пацієнтів із постімобілізаційною контрактурою плечового суглоба спрямовувалася на полегшення болю, покращення обсягу рухів в ураженому суглобі, підвищення сили м'язів та функціональності плеча. Програма фізичної терапії була індивідуальною, орієнтованою на потреби конкретної особи.

Програма фізичної терапії для пацієнтів основної груп із постімобілізаційною контрактурою плечового суглоба включала застосування: кінезіотерапії (терапевтичних вправ малої, помірної інтенсивності, ізометричних вправ, вправ з обтяженням, вправи на тренажерах для верхньої кінцівки, вправи для збільшення сили ротаторів плеча, інші). У програму також увійшли мануальна терапія (міофасціальний реліз), постізометрична релаксація, вібротерапія (після зняття больового синдрому), лікувальний масаж та ерготерапія з цілеспрямованим використанням ураженої кінцівки в побутовій та професійній діяльності. Пацієнти групи порівняння виконували дихальні вправи, вправи для здорової і ураженої верхніх кінцівок, ізометричні вправи, маятникові подібні кругові рухи з обтяженням, розслаблення м'язів антагоністів. Додатково до них проводився лікувальний масаж та фізіотерапія.

Методичні підходи до побудови програми терапії для пацієнтів із постімобілізаційною контрактурою плечового суглоба базувалися на рекомендаціях з точки зору доказовості доцільності застосування окремих засобів фізичної терапії та їх впливу на стан пацієнта. При розробці програми фізичної терапії враховувалися наступні принципи: раннього початку, систематичності, етапності, комплексності, адекватності, диференційованості методик, активної участі пацієнта, контролю ефективності, повернення до активної роботи.

Ураховуючи все вище наведене, та проведене дослідження нами представлені результати, які вказують на позитивну динаміку відновлення функцій ураженого плечового суглоба у пацієнтів основної групи. Результати первинного обстеження пацієнтів із постімобілізаційною контрактурою плечового суглоба показали, що основними порушеннями є зменшення сили та об'єму рухів у суглобі, наявність значного рівня больового синдрому.

Для оцінки рівня рухливості ураженого суглоба проводилося вимірювання діапазону руху при внутрішній та зовнішній ротації, відведенні та згинанні у суглобі. Результати динаміки рухової активності плечового суглоба до та після впровадження програми фізичної терапії представлені у таблицях 1,2.

Таблиця 1

**Показники рухової активності плечового суглоба до впровадження програми**

Вид руху	кут, градус (°) норма	Основна група	Група порівняння
Внутрішня ротація плеча	0° – 80°	50,34°	50,23°
		S=0,7	S=1,3
Зовнішня ротація плеча	0° – 90	40,45°	40,21°
		S=0,7	S=0,7
Відведення руки	0° – 180°	100,56°	90,15°
		S=1,6	S=1,7
Згинання	0° – 180°	130,03°	140,05°
		S=0,6	S=0,4

Таблиця 2

**Показники рухової активності плечового суглоба після впровадження програми**

Вид руху	Градус (°) норма	Основна група	Група порівняння
Внутрішня ротація плеча	0° – 80°	80,06°	75,16°
		S=0,7	S=0,8
Зовнішня ротація плеча	0° – 90	85,17°	80,05
		S=0,7	S=0,7
Відведення руки	0° – 180°	170,05°*	160,09°*
		S=1,9	S=2,1
Згинання	0° – 180°	180,02°**	170,03°**
		S=1,6	S=0,8

Примітка:

\* вірогідна різниця показника відведення руки між ОГ та ГП ( $p < 0,01$ );

\*\*вірогідна різниця показника згинання плеча між ОГ та ГП ( $p < 0,05$ );

Оскільки всі пацієнти, що були рандомно поділені для участі в експерименті скаржилися на біль в ураженому суглобі при піднятті предметів або при згинанні плечового суглоба, при відведення руки в діапазоні від 40 до 110°, було здійснено оцінку рівня больового синдрому на початку та у кінці дослідження. Результати впливу розробленої програми фізичної терапії, за якою займалися пацієнти основної групи та їх порівняння з аналогічними показники групи порівняння наведені у таблиці 3.

Таблиця 3

**Рівень больового синдрому у осіб із постімобілізаційними контрактурами плечового суглоба за шкалою ВАШ**

Показник	основна група <i>n</i> =7		група порівняння <i>n</i> =7	
	до	після	до	після
Рівень больового синдрому	5,1±1,2*	1,1±1,9*	5,4±1,2	3,2±1,7

Примітка:

\* вірогідна різниця основної групи на різних етапах упровадження програми ( $p < 0,01$ )

Метод Мануального м'язового тестування (ММТ) за Ловеттом, використовували для оцінки сили ізольованих м'язів та м'язових груп. Оцінювання проводилося за шкалою від 0 до 5 балів. Ця шкала дозволяє оцінити рівень м'язової сили та функціональний стан певних м'язів та м'язових груп у пацієнта з постімобілізаційною контрактурою плечового суглоба. Результат динаміки зміни вказаного показника в двох групах, говорить про те, що фізична терапія для пацієнтів основної групи мала більш позитивний вплив на функціональний стан плечового суглоба пацієнтів. Повторне оцінювання сили м'язів ураженої верхньої кінцівки за шкалою Ловетта показало позитивно вірогідну різницю між двома групами. Більш помітна позитивна динаміка у пацієнтів основної групи у порівнянні з особами групи порівняння, які виконували типову програму фізичної терапії (табл. 4.)

**Динаміка змін мануально-м'язового тестування за шкалою Ловетта після впровадження програми**

Групи	ММТ за Ловеттом (у балах)	
	ОСНОВНА ГРУПА	ГРУПА ПОРІВНЯННЯ
до впровадження програми	2,4±0,39	2,6±0,26
після впровадження програми	4,1±0,32	3,4±0,39
p	p>0,05	p>0,05

Встановлено, що у пацієнтів основної групи після впровадження програми показник ММТ склало 4,1±0,32 бали, при вихідних 2,4±0,39 бали, що на 1,7 бали вище. У пацієнтів групи порівняння в кінці дослідження показник ММТ становив 3,4±0,39 бали, при вихідних 2,6±0,26 бали, що на 0,8 бали вище. Порівнюючи динаміку змін показника в обох групах варто вказати, що цей показник в основній групі вищий на 0,7 бали, ніж в групі порівняння.

**Висновки.** Після впровадження програми фізичної терапії, розробленої нами для пацієнтів основної групи із постімобілізаційною контрактурою плечового суглоба, відзначаємо позитивні зміни у біомеханічних показниках та зменшенні рівня больового синдрому за шкалою ВАШ порівняно з пацієнтами групи порівняння. Вивчено та проаналізовано, що після апробації програми фізичної терапії у пацієнтів основної групи значно вищими є показники сили м'язів, обсягу амплітуди рухів та зменшення больового синдрому.

**Список використаної літератури**

1. Goetti P, Denard PJ, Collin P, Ibrahim M, Hoffmeyer P, Lädermann A. Shoulder biomechanics in normal and selected pathological conditions. *EFORT Open Rev.* 2020. 10;5(8):508-518.
2. Zhang M, Liu J, Jia Y, Zhang G, Zhou J, Wu D, Jiang J, Yun X. Risk factors for recurrence after Bankart repair: a systematic review and meta-analysis. *J Orthop Surg Res.* 2022 Feb 20;17(1):113.

**Песоцька І. О.**

**ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В ЛІКУВАННІ ТЕНДИНОПАТІЇ КОЛІННОГО СУГЛОБА У ЛЕГКОАТЛЕТІВ: ПЕРСПЕКТИВИ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*Ця стаття досліджує застосування екстракорпоральної ударно-хвильової терапії (ЕУХТ) у лікуванні хронічних тендопатій, зокрема колінного суглоба. Вона надає огляд ефективності цього методу та розглядає сучасні дослідження, які демонструють як позитивні, так і суперечливі результати. Стаття також висвітлює підходи фізичних терапевтів до реабілітації спортсменів з тендопатією колінного суглоба. Дослідження вказує, що фізичні терапевти використовують різні методи, такі як ексцентричні вправи, міофасціальний реліз, стабілізація суглобів та терапевтичне тейпування, для поліпшення функції та зменшення болю у пацієнтів із тендопатією колінного суглоба. Хоча деякі дослідження показують позитивні результати в застосуванні ЕУХТ, інші суперечать її ефективності. Окрім того, стаття наголошує на необхідності*

подальших наукових досліджень для визначення оптимальних стратегій лікування та профілактики тендопатій серед спортсменів.

**Ключові слова:** тендопатія, колінний суглоб, фізична реабілітація, терапія, легкоатлети, ЕУХТ, мануальна терапія, тейпування.

**Постановка проблеми.** Тендинопатія колінного суглоба – це хронічне захворювання, яке спричиняє тривалу непрацездатність спортсменів і яке важко піддається лікуванню та профілактиці. Спортсмени з тендопатією колінного суглобу зазвичай скаржаться на біль і болючість при пальпації сухожилля колінного суглоба під час занять спортом, таких як спринт і стрибки. Поширеність ПТ серед елітних спортсменів з волейболу та баскетболу становить приблизно 40%, в легкій атлетиці - 22% і в футболі - 13%.

Лікування тендопатії часто включає широкий спектр втручань, таких як ексцентричне зміцнення розгиначів колінного суглоба, тренування з великим і повільним опором, екстракорпоральна ударно-хвильова терапія (ЕУХТ) та низькоінтенсивний імпульсний ультразвук. Однак, втручання, які зазвичай застосовуються у спортсменів з тендопатією колінного суглобу, можуть не бути підтверджені науковими даними. Наприклад, Gaida та Cook виявили, що ЕУХТ та низькоінтенсивний імпульсний ультразвук дають лише короточасний ефект, а отже, не є гарним варіантом для тривалого лікування тендопатії. З іншого боку, наукові докази підтримують використання ексцентрично-концентричного навантаження на квадрицепс для довготривалого лікування тендопатії колінного суглобу. Окрім локальних втручань, фізичні терапевти повинні також виявляти та лікувати можливі нелокальні причини тендопатії на основі клінічних міркувань та наукових доказів, такі як слабкість м'язів стегна та тильне згинання гомілковостопного суглоба. Нарешті, в кінці реабілітації слід розглянути належні критерії для повернення до занять спортом, щоб сприяти безпечній спортивній практиці [1-3].

Більшості клінічних досліджень щодо впливу різних втручань на спортсменів з тендопатією бракує належних даних подальшого спостереження. Більше того, систематичний огляд показав, що фізичні терапевти повідомляли про брак часу і нездатність інтерпретувати статистичні результати, а спостереження в Бразилії продемонструвало, що 80% з тендопатією колінного суглобу мають труднощі з отриманням повнотекстової документації. Виходячи з цих даних, не дивно, що фізичні терапевти можуть не використовувати високоякісні клінічні дослідження в повсякденній практиці для лікування та профілактики тендопатії.

Як уже говорилось, одними із сучасних методик у лікуванні тендопатії є мануальна терапія. У зв'язку з тим, що тендопатія має циклічний характер між запальною та дегенеративною стадіями, мануальна терапія слугує для відновлення нормального загоєння в ураженій тканині. Для протидії дегенерації сухожилля показаний масаж перехресного тертя з сильним натисканням у клініці та вдома або інструментальна мобілізація тканин, хоча вона не є більш корисною, ніж лікувальна фізкультура.

М'язовий дисбаланс розтяжності і тонусу чотириголового м'яза, підколінних сухожилів і литкових м'язів повинен бути усунутий. Хоча це потребує додаткових досліджень, м'язова ноцицепція від тригерних точок може викликати локальний біль у колінному суглобі та нейропластичні зміни в центральній больовій системі. Модифікація цього входу за допомогою TPDN може призвести до зменшення болю та збільшення рухової активації цих м'язів [4].

Теоретично, артрокінематику великогомілково-стегнового суглоба та колінного суглоба слід розглядати та коригувати за необхідності для полегшення болю. Однак важливо зазначити, що мануальна терапія повинна бути зосереджена на ефективному полегшенні болю для пацієнта і повинна якомога швидше переходити

до лікувальної фізкультури, оскільки вона має найбільше досліджень щодо покращення результатів у пацієнтів, які отримують ЛФК.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Екстракорпоральна ударно-хвильова терапія (ЕУХТ). ЕУХТ використовується для лікування хронічних тендопатій з початку 1990-х років. Механізм дії ЕУХТ до кінця не вивчений, а сучасні дослідження щодо її ефективності в лікуванні тендопатій суперечливі. Підозрюють, що вона може мати як знеболювальний ефект, так і потенційну регенеративну дію на тканини. Ефективність ударно-хвильової терапії є непослідовною, деякі дослідження не виявили жодних покращень [7]. Інші дослідження є багатообіцяючими. В одному огляді літератури van Leeuwen et al. проаналізували 7 статей з використанням УХТ для лікування ПТ, продемонстрували загальні позитивні ефекти з точки зору лікування болю та функції колінного суглоба, однак деякі з включених методик були відсутні, і використовувалися різні протоколи [3]. В іншому дослідженні розглядалося використання ESWT у спортсменів зі спеціальним 16-тижневим протоколом і було продемонстровано зменшення болю, а також покращення сили та витривалості розгиначів колінного суглоба [1]. Нарешті, мета-аналіз Lian et al. продемонстрував поліпшення не тільки болю, але й діапазону рухів [2]. Загалом, екстракорпоральна ударна хвиля є безпечною, неінвазивною терапією, яку можна використовувати в поєднанні з лікувальною фізкультурою для зменшення болю та покращення функції колінного суглоба.

Одне із досліджень Luciana De Michelis Mendonça, досліджувало профіль бразильських фізичних терапевтів, які працюють зі спортсменами з тендопатіями колінного суглобу, фіксуючи втручання, пов'язані з реабілітацією, профілактикою та критеріями для прийняття рішення про повернення до гри. Бразильські фізичні терапевти, які взяли участь у цьому дослідженні, були переважно спортивними фахівцями, які працюють у приватній практиці з більш ніж десятирічним клінічним досвідом. Для реабілітації та зміцнення використовували навчання, міофасціальний реліз та стабілізацію, для профілактики – навчання, стабілізацію та розтяжку. Можна було вказати, що вибір фізичного терапевта не відповідав сучасним доказам [4].

Учасники будували свою реабілітаційну програму на навчанні, міофасціальному розслабленні, стабілізації суглобів нижніх кінцівок (проприоцепції), балансі, а також розтягуванні квадрицепсів та ексцентричних вправах. Навчання покращує прихильність спортсменів під час реабілітації, і вісімдесят відсотків фізичних терапевтів повідомили про використання цього втручання. Міофасціальний реліз – це мануальна техніка, нещодавні дослідження якої продемонстрували, що вона збільшує амплітуду рухів і зменшує затримку появи м'язового болю у рекреаційних і високоактивних людей. Хоча немає доказів переваг для спортсменів, які займаються фізичною терапією, необхідні подальші дослідження, щоб підтвердити (або спростувати) переваги цього втручання для цієї групи населення. Цікаво, що стабілізацію нижніх кінцівок обрали 81,8% фізичних терапевтів, хоча попередні дослідження не продемонстрували переваг цього втручання при тендопатії. Систематичний огляд, опублікований у 2011 році, показав, що гнучкість чотириголового м'яза є фактором ризику для тендопатії, що може пояснити, чому більшість учасників згадували про використання розтягування квадрицепса. 72 % фізичних терапевтів обрали вправи на ексцентричне зміцнення квадрицепса, що узгоджується з науковими даними [4]. Наприклад, Kongsgaard та ін. продемонстрували, що ексцентричне тренування зменшило біль у сухожиллях і покращило ремоделювання колагену через короткий проміжок часу і після 12 місяців спостереження. Більше того, Yu et al. виявили, що майже половина рандомізованих контрольованих досліджень, які вивчали ефективність фізичних засобів для лікування травм м'яких тканин нижніх кінцівок, таких як тендопатії колінного суглобу, мали високий ризик упередженості. Більше того, автори не знайшли рандомізованих



клінічних досліджень, які б вивчали вплив лазерної терапії на пацієнтів з тендопатіями [6].

Учасники даного дослідження повідомили, що вони часто використовують ексцентрики для зміцнення чотириголового м'яза, навчання, стабілізацію суглобів нижніх кінцівок/попереково-тазового відділу та розтягування підколінних сухожиль. Зміцнення ексцентриків чотириголового м'яза вказали як звичайне профілактичне втручання учасники цього дослідження. Ексцентрики – це правильне втручання для покращення поглинання енергії тканинами. Дотримання профілактичних програм безпосередньо пов'язане з їх ефективністю, а освіта впливає на цей процес. Вправи для стабілізації суглобів нижніх кінцівок і попереково-тазової стабілізації зазвичай включаються в загальні профілактичні програми в спорті, оскільки вони спрямовані на поліпшення функціональних можливостей спортсмена. Однак цей тип загальної профілактичної програми не має доказів, що стосуються саме при тендопатіях колінного суглобу. Розтягування підколінного сухожилля прийнято на основі систематичного огляду, опублікованого в 2011 році, про фактори ризику при тендопатії [7].

Повернення до спорту спортсменів з тендопатією може бути повільним і часто залежить від вираженості болю в сухожиллях, дисфункції та якості реабілітації. Наші результати показали, що фізичні терапевти обирали комбінацію болю, функції та функціональних тестів для прийняття рішення про повернення до спорту. Наявність болю і дисфункції можна оцінити за допомогою VISA-P, оскільки він в основному використовується для оцінки тяжкості тендопатії у спортсменів, і повідомлялося про його чутливість у спортсменів. Незважаючи на це, приблизно 10% учасників вказали VISA-P як критерій для визначення повернення до спорту. Основні функціональні тести, які використовували учасники (стрибковий тест, присідання на одній нозі/присідання на одній нозі та спусковий тест), є стандартизованими та рекомендованими для керівництва при тендопатії колінного суглобу [4].

Наше дослідження змогло охопити точки зору різних компетенцій, щоб дізнатися, як фізичні терапевти діють під час роботи зі спортсменами в процесі реабілітації, профілактики та повернення до гри. Ця інформація може допомогти фізичним терапевтам визначити стан їхньої доказової практики при роботі з пацієнтами з тендопатією. Крім того, ми можемо рекомендувати стратегії для покращення впровадження наукових доказів у клінічну практику фізичних терапевтів, такі як організація дослідницьких груп для обговорення нових доказів та наукових заходів для обміну досвідом та знаннями один з одним. У майбутніх дослідженнях можна було б вивчити взаємозв'язок між втручаннями, що використовуються для лікування або профілактики тендопатії, і бар'єрами для доступу до наукової літератури [5-7].

Це дослідження мало певні обмеження. Хоча всі учасники мали досвід роботи з тендопатією, не зрозуміло, що їхній основний досвід стосувався саме спортсменів з тендопатією колінного суглобу. Рівень підготовки спортсменів та їхня самовідданість могли вплинути на результати. Крім того, опитувальник заповнювався бразильськими фізичними терапевтами самостійно.

Інше дослідження, яке проводив Michael Massei, займалось вивченням впливу терапевтичного кінезіо-тейпування (КТ) на біль у коліні, рухову активність, потужність, рівновагу та силу в осіб з тендопатією колінного суглоба. Результати показали, що певні аспекти рухового функціонування, такі як сила згиначів колінного суглоба та рівновага (в передньо-медіальному, латеральному та задньолатеральному напрямках), покращилися при застосуванні КТ. Цього не можна сказати про лейкотейпування (ЛТ), оскільки ефект стрічки виявився обмеженим певним контекстом. На сьогоднішній день спостерігається тенденція до все більшого впровадження терапевтичної стрічки в клінічну практику. Дивно, але було проведено

лише кілька досліджень, які вивчали ефективність тейпів на патологічних популяціях, і ще менше досліджень порівнювали терапевтичний тейп з умовами вправ без тейпу і з плацебо тейпом. Як видно з проаналізованого дослідження, існує потенційна можливість того, що терапевтичний тейп може мати особливий вплив на біль, коли симптоми знаходяться на гострій стадії травми. Для того, щоб зробити остаточні висновки, необхідне більш масштабне дослідження з рівним співвідношенням чоловіків і жінок. Поточна методологія, що використовувалась дослідниками, видається доцільною і здатна виявити зміни в оперативній пам'яті, силі, потужності та рівновазі без жодних побічних ефектів, про які повідомляли учасники [10].

**Висновки.** Практика міофасціального релізу, навчання, стабілізації суглобів та інші методи при тендопатії колінного суглобу входять у загальний арсенал терапевтів. Зокрема, ексцентричні вправи для зміцнення чотириголового м'яза та розтягування підколінного сухожилля набувають популярності серед лікарів. Також неоднозначними на сьогоднішній день при тендопатії колінного суглобу є методи мануальної терапії, ЕУХТ, тейпування тощо.

Численні дослідження вказують на потребу подальших наукових досліджень для підтвердження або спростування ефективності різних методів реабілітації та профілактики тендопатій серед спортсменів. Крім того, важливо враховувати індивідуальні особливості кожного пацієнта та забезпечувати персоналізований підхід до програм реабілітації.

Дані результати можуть служити підставою для подальших обговорень та розробки стратегій впровадження наукових доказів у клінічну практику фізичних терапевтів.

#### **Список використаної літератури**

1. Cook J.L., Purdam C.R. The challenge of managing tendinopathy in competing athletes. *Br J Sports Med.* 2013;1–6.
2. Lian O.B., Engebretsen L., Bahr R. Prevalence of jumper's knee among elite athletes from different sports. *Am J Sports Med.* 2005;33(4):561–567.
3. Vicenzino B. Tendinopathy: evidence-informed physical therapy clinical reasoning. *J Orthop Sports Phys Ther.* 2015;45(11):816–818.
4. Mendonça LM, Bittencourt NFN, Alves LEM, Resende RA, Serrão FV. Interventions used for Rehabilitation and Prevention of Patellar Tendinopathy in athletes: a survey of Brazilian Sports Physical Therapists. *Braz J Phys Ther.* 2020 Jan-Feb;24(1):46-53. doi: 10.1016/j.bjpt.2018.12.001. Epub 2018 Dec 19. PMID: 30581095; PMCID: PMC6994308.
5. Peters J.A., Zwerver J., Diercks R.L. Preventive interventions for tendinopathy: a systematic review. *J Sci Med Sport.* 2016;19(3):205–211.
6. Achilles pain, stiffness, and muscle power deficits: midportion Achilles tendinopathy revision 2018: using the evidence to guide physical therapist practice. *J Orthop Sports Phys Ther.* 2018;48(5):425–426.
7. De Vries A., Zwerver J., Diercks R. Effect of patellar strap and sports tape on pain in patellar tendinopathy: a randomized controlled trial. *Scand J Med Sci Sports.* 2016;26(10):1217–1224.
8. Tamura K, Resnick PB, Hamelin BP, Oba Y, Hetzler RK, Stickley CD. The effect of Kinesio-tape® on pain and vertical jump performance in active individuals with patellar tendinopathy. *J Bodyw Mov Ther.* 2020 Jul;24(3):9-14. doi: 10.1016/j.jbmt.2020.02.005. Epub 2020 Feb 22. PMID: 32826014.
9. Ian Burton, Interventions for prevention and in-season management of patellar tendinopathy in athletes: A scoping review, *Physical Therapy in Sport*, Volume 55, 2022, Pages 80-89, ISSN 1466-853X, <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2022.03.002>.

10. Sanzo, Paolo. (2017). The Use of Therapeutic Taping in Individuals with Patellar Tendinopathy. International Journal of Prevention and Treatment. 6. 4-11. 10.5923/j.ijpt.20170601.02.

**Позня І. С., Бугаєнко Т. В.**

## **РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ ПАЦІЄНТІВ З СИНДРОМОМ ДІАБЕТИЧНОЇ СТОПИ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

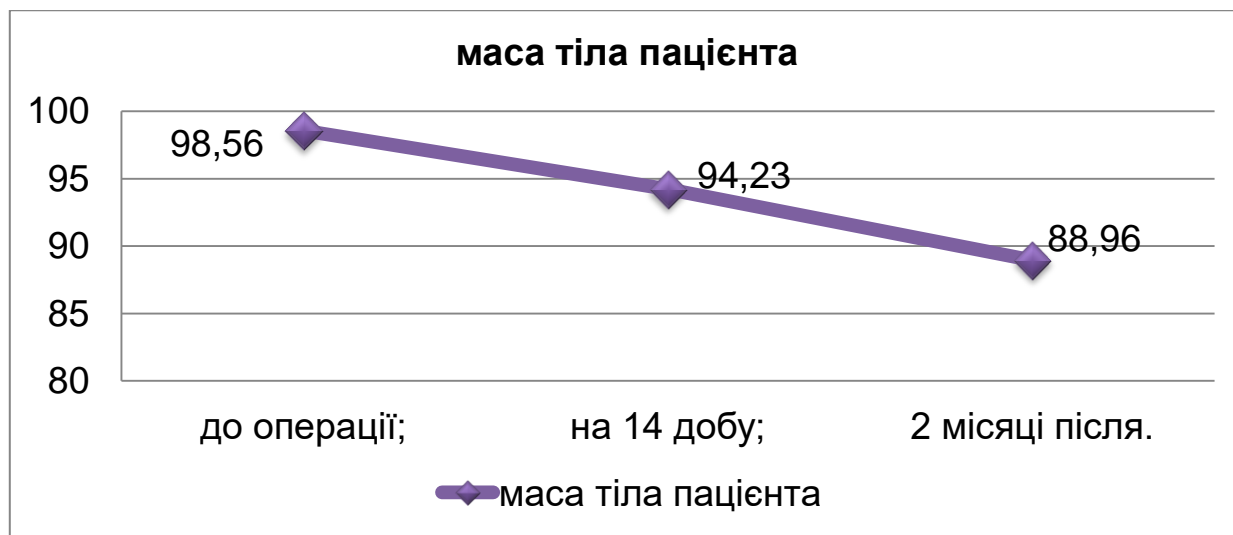
*У статті представлені результати впровадження програми фізичної терапії після ампутації нижньої кінцівки пацієнта з синдромом діабетичної стопи. Описані якісні і кількісні зміни у функціональному стані оперованої нижньої кінцівки після впровадження розробленої програми фізичної терапії.*

**Постановка проблеми.** Цукровий діабет може викликати ряд незворотних змін у різних функціональних системах організму. Скриті патологічні механізми та їх тривалість часто стають причиною тотального оперативного втручання. Особливо небезпечним є синдром діабетичної стопи. Саме через нього 40-70% особам показана нетравматична ампутація нижньої кінцівки. Слід відмітити, що стандартна терапія, що показана при лікуванні синдрому діабетичної стопи у пацієнтів з цукровим діабетом, є ефективною у лікуванні виразок, але кращими є результати комплексного застосування її з засобами фізичної терапії. Реабілітаційне втручання, безпосередньо кінезіотерапія та фізіотерапія, дозволяють знизити залежність пацієнтів від медикаментозного лікування або, навпаки, посилити дію ліків [1]. Проте і сьогодні ризик ампутації нижньої кінцівки через синдром діабетичної стопи залишається доволі високим, часто через пізні звернення за допомогою або неналежне дотримання рекомендацій лікарів. У цьому світлі важливим є аналіз впливу засобів фізичної терапії на стан пацієнтів, які перенесли ампутацію нижньої кінцівки, безпосередньо на відновлення рівня їх функціональності.

**Мета дослідження:** перевірити ефективність програми фізичної терапії після ампутації нижньої кінцівки пацієнта з синдромом діабетичної стопи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** До впровадження розробленої нами програми фізичної терапії і власне проведення операції у пацієнтки під час антропометричного дослідження за центильними таблицями було встановлено надмірну вагу 1-2 ступеню. Цей показник визначений нами як несприятливий у відновленні після хірургічного втручання, оскільки може провокувати трофічні ускладнення.

Під час опитування було встановлено, що на початку захворювання цукровим діабетом пацієнт значно схуд, що як він пояснив, було пов'язано з високим рівнем показнику глюкози у крові та інсулінрезистентністю. В процесі лікування, на фоні недотримання рекомендацій лікарів, пацієнт значно погладшав. Причиною надмірного збільшення ваги пацієнт називає нераціональний режим харчування та малорухливої спосіб життя. Після впровадження програми фізичної терапії на фоні введення дозованого фізичного навантаження, за рахунок фармакологічної корекції та контролю харчування пацієнт схуд на 9,56 кг, що у відсотках від попередньої ваги становить 9,34% (рис. 1.).

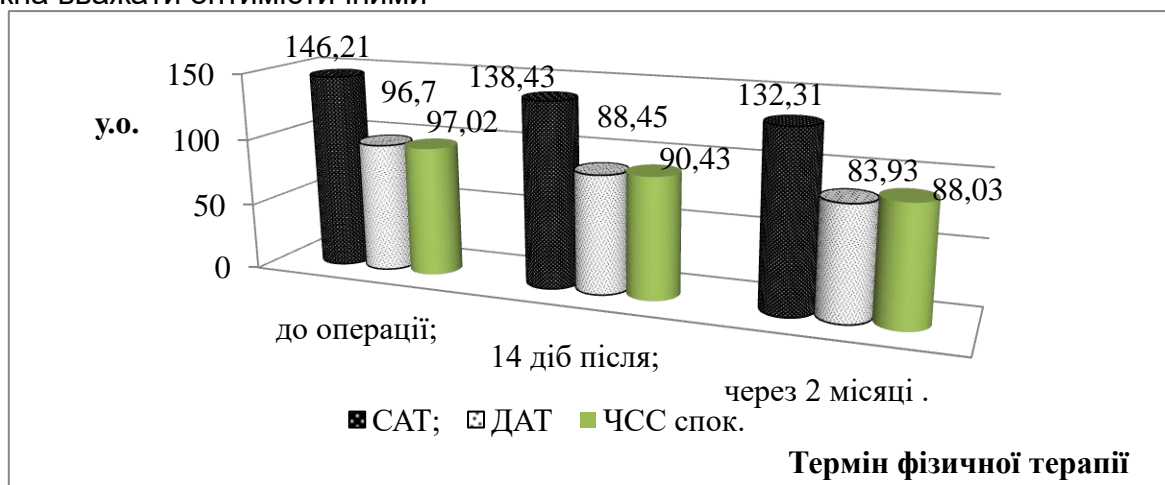


**Рис. 1. Динаміка зміни маси тіла пацієнта впродовж програми фізичної терапії (кг)**

Важливою складовою впровадження програми фізичної терапії є визначення толерантності пацієнта до фізичного навантаження. Для визначення ефективності його впливу та, відповідно, адекватності його дозування проводили постійний контроль показників серцево-судинної системи, в тому числі після оперативного втручання. Саме зміни гемодинаміки на фоні порушення венозного відтоку та артеріального кровотоку, які призводять до збільшення набряку і тиску на м'які тканини кукси, можуть провокувати проблеми трофічної регенерації післяопераційної кукси. Одними з інформативних показників, які вимірювалися на протязі всієї роботи з пацієнтом, були артеріальний тиск і частота серцевих скорочень.

Їх вимірювання було особливо важливим на тлі зазначеного в анамнезі у пацієнта діагнозу «артеріальна-гіпертензія I-II ступеня», який говорить про виражену невідповідність між фактичними показниками серцево-судинної системи та фізіологічними нормами, зокрема артеріальним тиском.

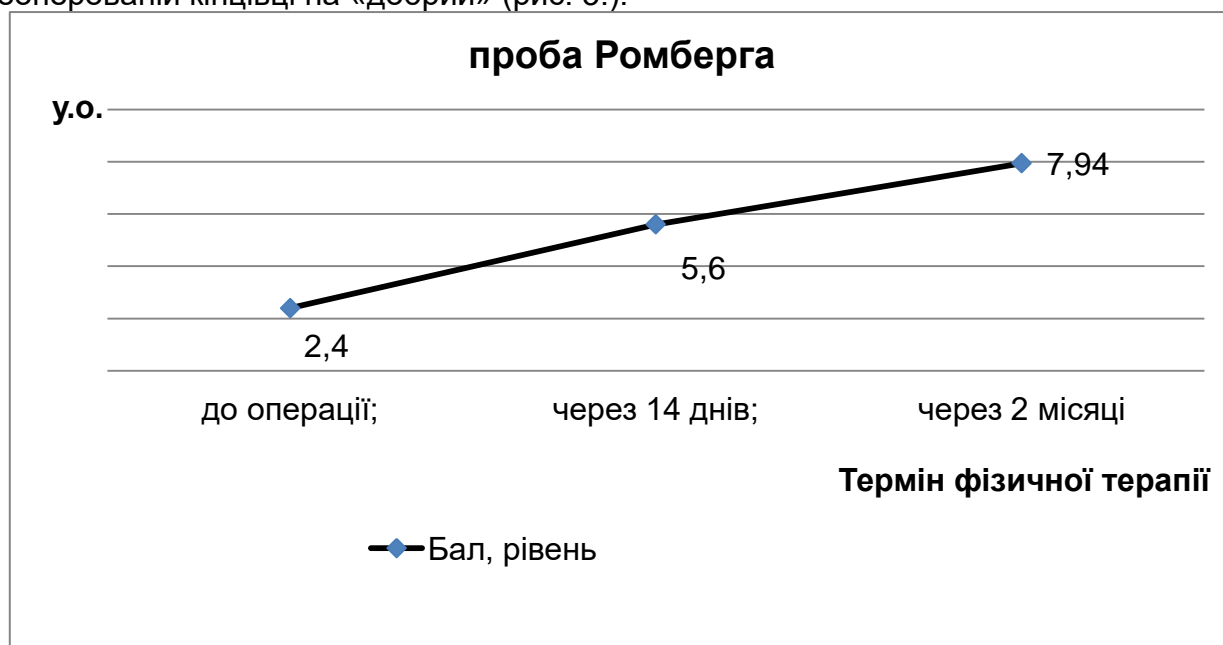
Динаміка змін вказаних показників від перших вимірювань до операції та після двомісячного впровадження програми фізичної терапії представлена на рис. 2. Під впливом програми фізичної терапії у пацієнта знизилися показники САТ на 13,9 мм.рт.ст. (9,52%), ДАТ – на 12,77 мм.рт.ст. (13,3%) та ЧСС – на 8,99 уд/хв (9,26%). Такі зміни серцево-судинної системи з гіпертензії та тахікардії у бік норми можна вважати оптимістичними



**Рис. 2. Динаміка змін показників серцево-судинної системи у пацієнта з ампутованою діабетичною ногою (у.о)**

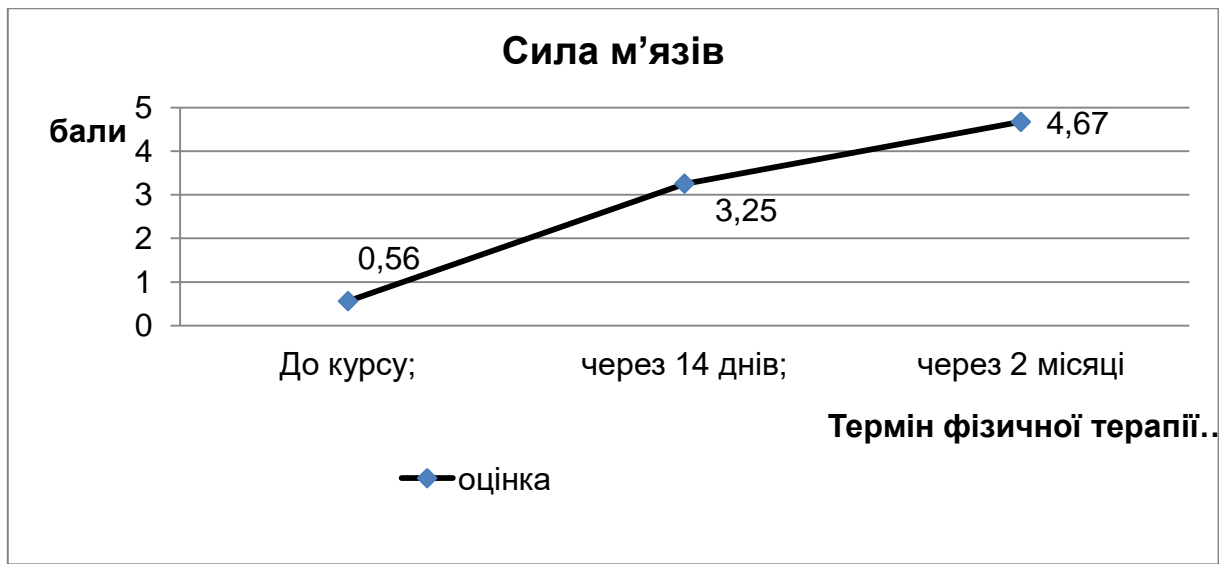
Додатково до оцінки показників серцево-судинної системи проводили контроль екстракардиальних факторів, зокрема показника ЖЄЛ. Аналізуючи динаміку його зміни від вихідного доопераційного рівня та значення отриманого по завершенню програми фізичної терапії було встановлено поступове підвищення показника ЖЄЛ до стандартної віково-статевої норми. Виявлено вірогідну різницю на початку фізичної терапії та через 2 місяці активного процесу відновлення на 750 мл (відповідно,  $p > 0,05$ ). Це свідчить про підвищення адаптаційних можливостей кардіо-респіраторної системи пацієнта у цілому.

Для контролю нервово-м'язового відчуття та стану рівноваги пацієнта на різних етапах дослідження використовували модифіковану та адаптовану пробу Ромберга. Вона виконувалася з вихідного положення «стоячи на здоровій нозі» (ліворуч), руки вперед, пальці розставлені, очі закриті для здатності зберігати стан рівноваги. В доопераційний період після виконанн проби Ромберга у пацієнта привалювала оцінка «незадовільно». Після впровадження програми фізичної терапії та амбулаторного лікування зафіксовано задовільний результат функціонального тесту, що проявляється зміною ступеня стійкості та тривалості збереження рівноваги на неоперованій кінцівці на «добрий» (рис. 3.).



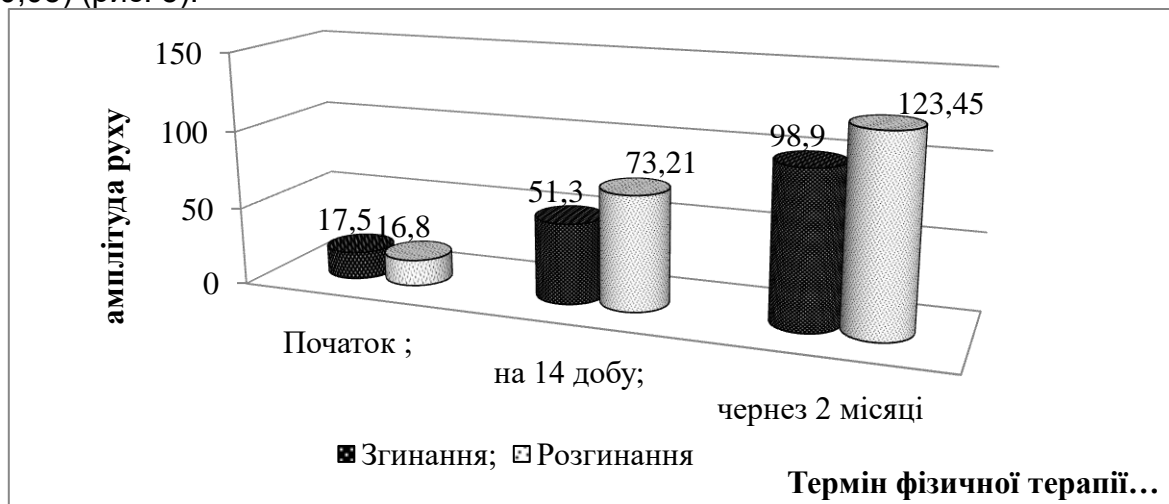
**Рис 3. Динаміка змін показників стійкості та тривалості збереження рівноваги у процесі фізичної терапії пацієнта з ампутованою кінцівкою (у.о)**

Для контролю процесу відновлення функції великих та середніх груп м'язів оперованої кінцівки застосовували мануально-м'язове тестування за шкалою Ловетта. За допомогою регуляції опору за шестибальною шкалою, коли зростання сили відображено в збільшенні балів, на протязі всієї роботи з пацієнтом проводилася оцінка сили м'язів оперованої кінцівки та її динаміку під впливом програми фізичної терапії. Так у доопераційному періоді у пацієнта з боку ураженої діабетичної ступні спостерігалися лише пасивні рухи. Вже на другому тижні реалізації програми було виявлено позитивну динаміку змін сили з мінімальною протидією, а через 2 місяці активного впровадження фізичної терапії спостерігалися рухи з максимальною протидією порівняно з початковими значеннями ( $p > 0,05$ ) (рис. 4).



**Рис. 4. Збільшення показників сили м'язів за бальною шкалою Ловвета у пацієнта з ампутованою ступнею (бали)**

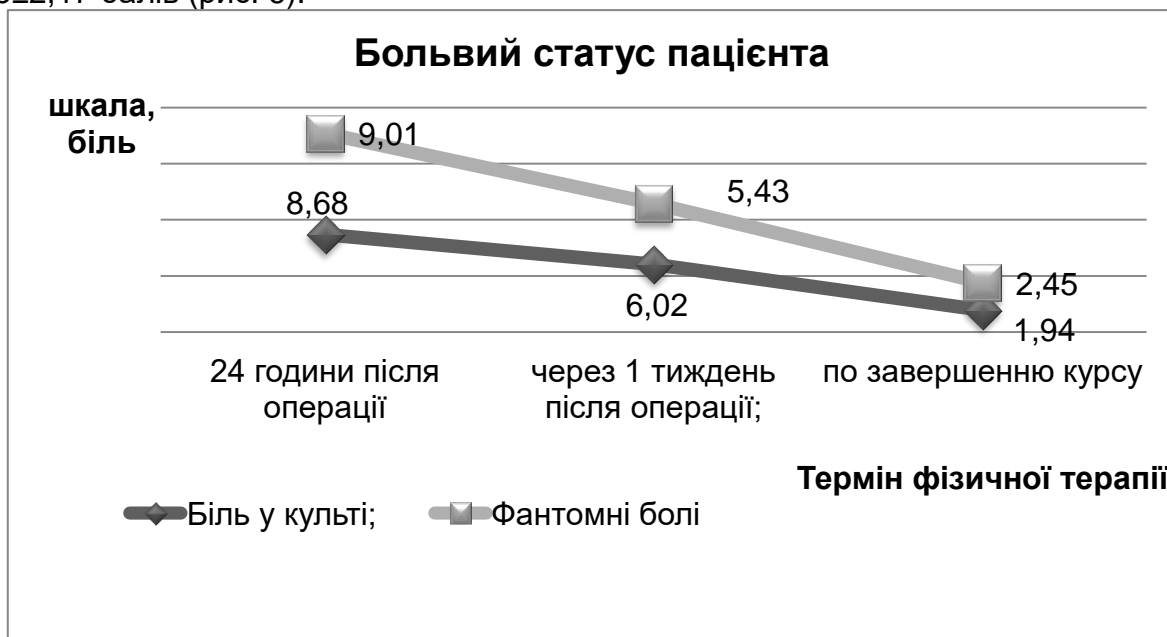
Метод гоніометрії застосовували для оцінки амплітуди рухів у колінному суглобу з боку кукси пацієнта. Після операції у пацієнта було відмічено значне зниження обсягу рухів колінного суглобу порівняно із фізіологічною нормою Проте вже на другому тижні активної апробації розробленої програми фізичної терапії були встановлені оптимістичні зміни мобільності колінного суглоба. Вказані особливості були визначені у процесі оцінки пасивного згинання та розгинання у обстеженого на різних термінах впровадження фізіотерапевтичних заходів, тобто за 2 тижні виявлено вірогідну різницю збільшення амплітуди порівняно з початковими значеннями ( $p > 0,05$ ) (рис. 5).



**Рис. 5. Зміни амплітуди згинання та розгинання колінного суглоба після ампутації діабетичної ступні у пацієнта на різних термінах фізичної терапії (кут, градуси).**

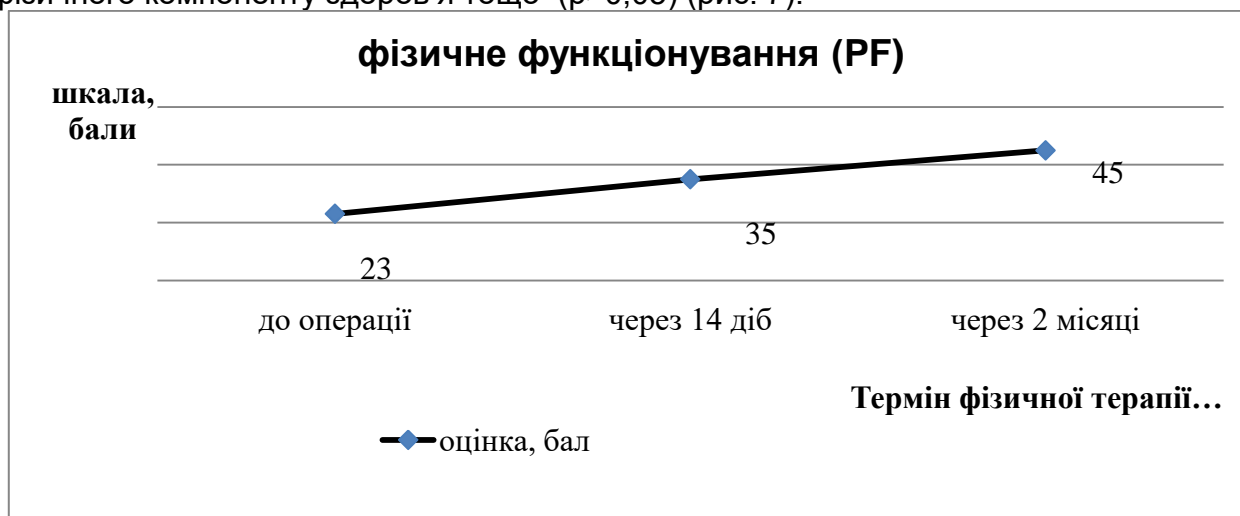
Одним із важливих завдань розробленої програми фізичної терапії був вплив на реальний і фантомний біль пацієнта. З цією метою, для своєчасної корекції програми фізичної терапії, проводився постійний контроль больового статусу пацієнта. Особливо гострим та інтенсивним біль був у гострий період реабілітації. Додаткову складність для розуміння реального рівня болю складало відчуття фантомного болю з боку ампутованої кінцівки. Тому для інформативного контролю болю застосовували візуально-аналогову шкалу болю «Quadruple Visual Analogue

Scale» (ВАШ). Було встановлено, що біль в області післяопераційної ділянки на етапі загоєння поступово ущухав, а оцінка мала вірогідну різницю на етапі завершення терапевтичного впливу програми ( $8,68 \pm 1,34$  та  $1,94 \pm 2,23$  бали, відповідно,  $p > 0,01$ ). Ефективною була програма у боротьбі з фантомних болем у ампутованій кінцівці, що підтверджується позитивною динамікою у бік зменшення з  $9,01 \pm 1,67$  до  $2,45 \pm 2,17$  балів (рис. 6).



**Рис. 6. Динаміка больового статусу реальних та фантомних болей на різних етапах фізичної терапії пацієнта (оцінка, абс. значення)**

Додатково до вказаних методів обстеження для оцінки якості життя пацієнта був використаний опитувальник MOS SF-36 (Health Status Survey). Після впровадження програми фізичної терапії помітним є вірогідне покращення усіх його компонентів у пацієнта. Якщо на початку дослідження показник фізичного функціонування (PF) був стабільним та мав негативну тенденцію, то вже через 2 місяці спільної роботи з пацієнтом спостерігалася оптимізація вказаних категорій. По завершенню програми фізичної терапії встановлено значне поліпшення параметрів якості життя пацієнта, а саме: загального самопочуття, емоційного функціонування, фізичного компоненту здоров'я тощо ( $p > 0,05$ ) (рис. 7).



**Рис. 7. Динаміка фізичного функціонування якості життя за опитувальником MOS SF-36 у процесі фізичної терапії пацієнта з ампутацією ступні (бали)**

**Висновки.** Аналізуючи отримані дані, що оцінювалися на протязі роботи з пацієнтом, можна зробити висновок, що супровід лікування пацієнта з діабетичною ангіопатією ступні на доопераційному етапі, після ампутації кінцівки та в процесі загоєння культі засобами фізичної терапії дає змогу покращити регенерацію уражених тканин та оптимізувати функціонування організму в цілому.

Ефективність розробленої програми фізичної терапії доведена представленими результатами, адже усі функціональні показники та оцінка діяльності у пацієнта мала вірогідну позитивну різницю порівняно із початковими даними.

#### **Список використаної літератури**

1. Bakaliuk TH, Makarchuk NR, Seniuk KM, Stelmakh HO, Sverstiuk AS. Evaluation of the effectiveness of rehabilitation for diabetic foot syndrome. Zaporozhye Med J [Internet]. 2023Mar.28 [cited 2023Dec.10];25(2):115-21.

**Торяник Ю. А. Копитіна Я. М.**

### **РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КОЛІННОГО СУГЛОБА ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

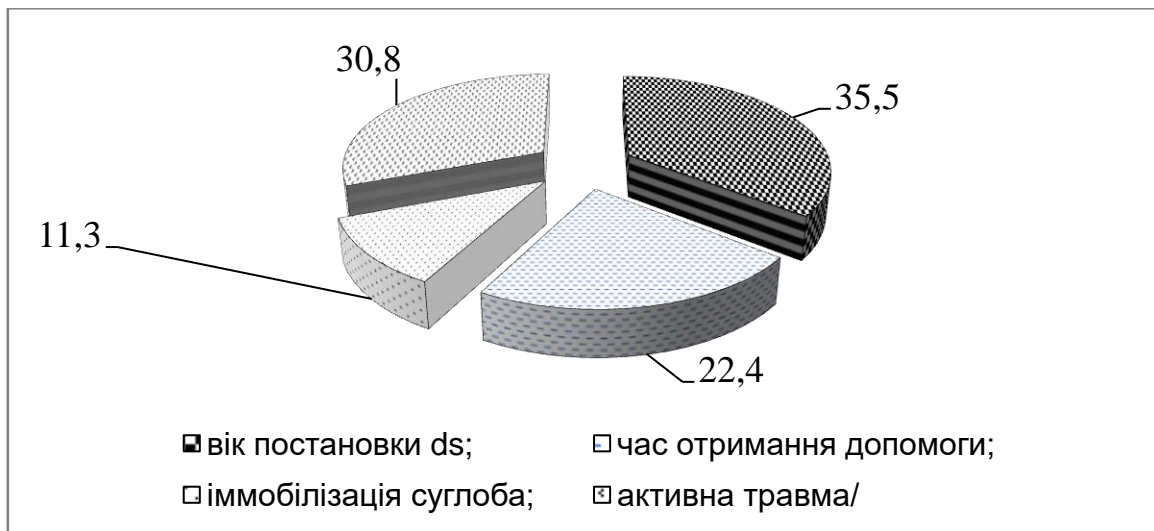
*У статті представлено результати перевірки ефективності розробленої програми фізичної терапії після ендопротезування колінного суглоба чоловіків другого зрілого віку*

**Постановка проблеми.** Серед дегенеративно-дистрофічних захворювань суглобів нижньої кінцівки захворювання колінного суглоба займають третину з них (29%). Найчастіше захворювання вражає осіб працездатного віку. Часто особи з артрозами та артритом звертаються до медичної установи вже на стадії повного руйнування суглоба, коли через обмеження втручання найбільш оптимальним залишається ендопротезування. Застосування фізичної терапії до операції та після неї є обов'язковим. Основною метою втручання є відновлення навички ходьби та покращення її біомеханіки, профілактика можливих ускладнень після операції, визначення мінімальних вимог до м'язової сили, необхідної для збереження моделі ходьби після заміни суглоба. Саме тому тема фізичної терапії після ендопротезування колінного суглоба чоловіків другого зрілого віку на сьогодні є актуальною.

**Мета дослідження:** визначити ефективність розробленої та апробованої програми фізичної терапії, провести оцінку ефективності та динаміку функціональних змін стану пацієнтів відповідно до періодів реабілітації.

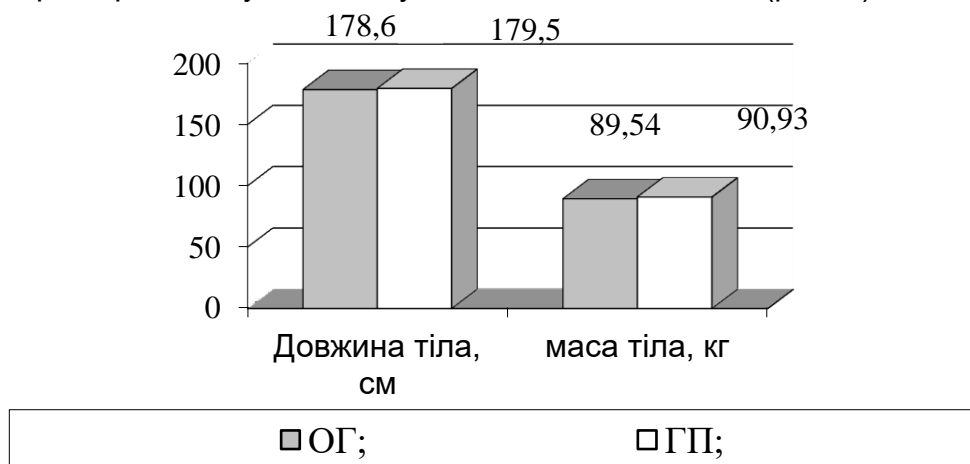
**Результати дослідження та їх обговорення.** При зборі первинного аналізу було встановлено, що домінуючими причинами, які призвели до незворотних патологічних процесів в колінному суглобі пацієнтів були: вік (деструкція суглоба), зволікання зі зверненням та/або самолікування, некоректна іммобілізація після травми, її загальна тривалість та спосіб знеболення; характер моменту отримання травми (рис. 1).





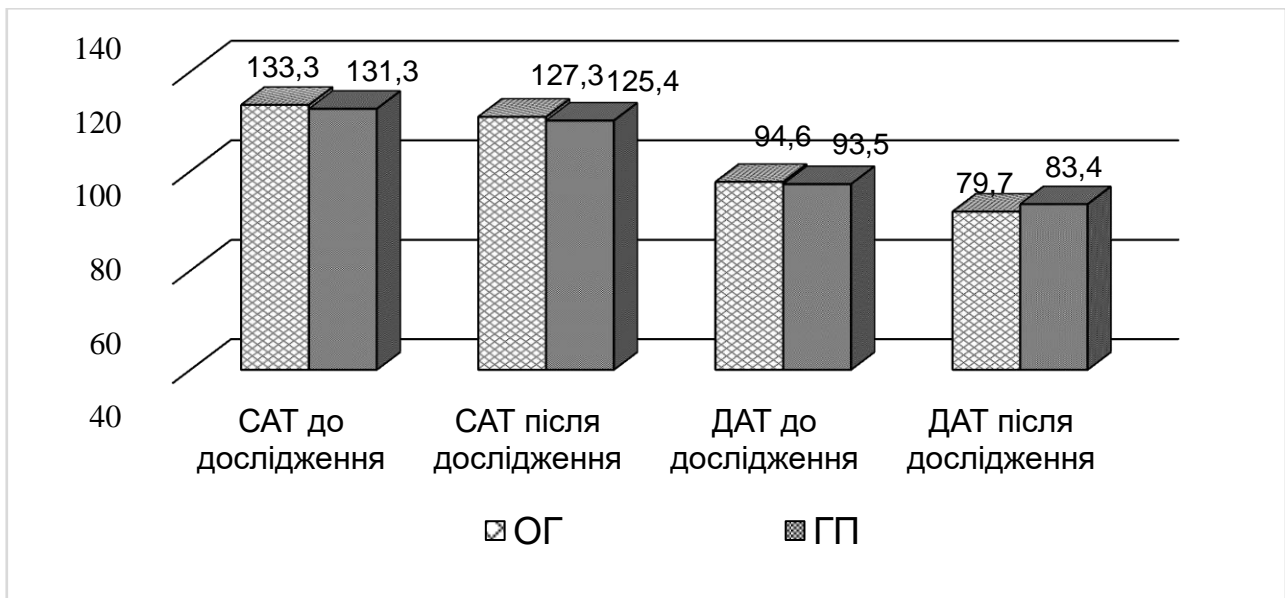
**Рис. 1. Характеристика клінічних чинників етіології попереднього звернення пацієнтів за медичною допомогою в анамнезі (%)**

У процесі аналізу антропометричних даних пацієнтів обох груп було вкотре підтверджено, що збільшення маси тіла призводить до перенавантаження суглобів, що як результат провокує їх захворювання та руйнування. Так, було встановлено, що на початку дослідження середній показник маси тіла пацієнтів основної групи становив 89,54 кг при середньому показнику довжини тіла 178,6 см. Схожа картина відмічена і у пацієнтів групи порівняння, у яких середній показник маси тіла становив 90,93 кг при середньому показнику довжини тіла 179,5 см (рис. 2).



**Рис. 2 Середні значення провідних антропометричних показників обстежених пацієнтів з ендопротезуванням колінного суглобу (абс.числа)**

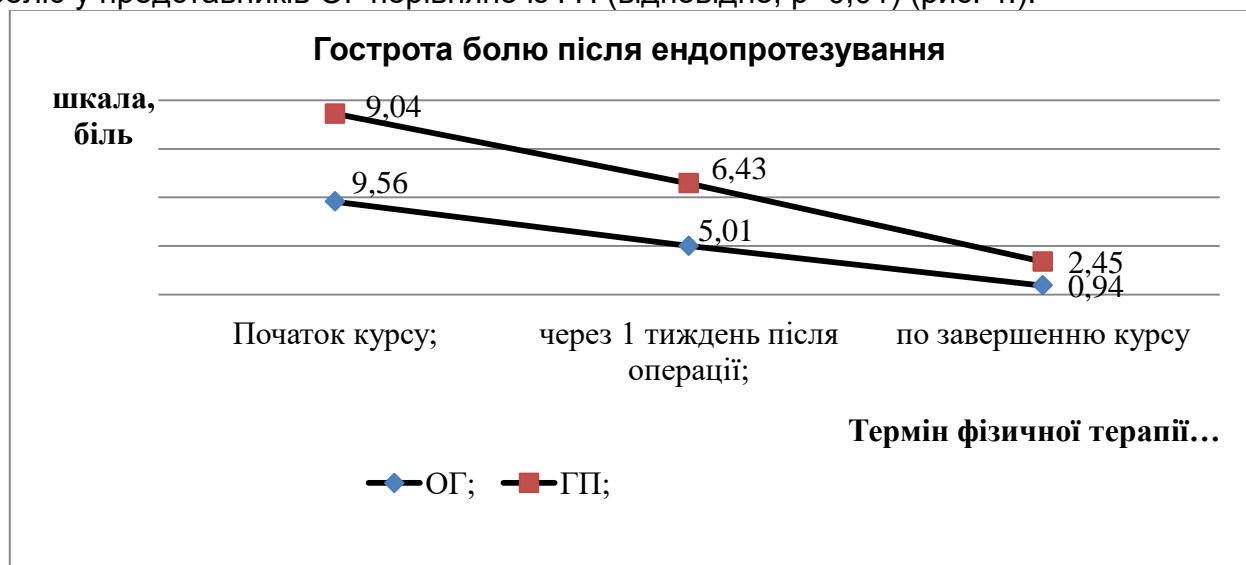
Ураховуючи тривалі обмеження у руховому статусі пацієнтів та факт наявності у них зайвої ваги тіла були вирішено провести аналіз стану серцево-судинної системи і зміни в ній під впливом програми фізичної терапії. Якщо на початку дослідження середні значення показнику САТ у пацієнтів основної групи становило 133,3 мм.рт.ст., а показник ДАТ 94,6 мм.рт.ст., то після апробації програми фізичної терапії позитивно вірогідним є зниження цих показників у цій групі до таких середніх значень, як 127,3 мм.рт.ст та 79,7 мм.рт.ст, відповідно. При цьому варто вказати, що зміни аналогічних середніх значень в групі порівняння після впровадження програми є нижчими у порівнянні з основною групою, про що свідчать відповідні дані представлені на рисунку 3.



**Рис. 3** Динаміка змін показників артеріального тиску у процесі фізичної терапії пацієнтів групах дослідження (абс.числа)

Поряд з оцінкою вказаних екстракардіальних факторів, проводився аналіз динаміки змін показника ЧСС. Цей показник дозволяє оперативно контролювати реакцію організму на будь які емоційні зміни та пропоноване фізичне навантаження. На початку та по завершенню курсу фізичної терапії, встановлено вірогідну різницю між показниками ЧСС серед учасників ОГ та ГП (відповідно,  $p < 0,05$ ). Що свідчить про підвищення адаптаційних можливостей серцево-судинної системи пацієнтів другого зрілого віку ОГ.

У світлі скарг пацієнтів обох груп на постійний супроводжуваний больовий синдром, який змушував їх приймати ошадливу позу, було вирішено проводити оцінку рівня болю за допомогою візуально-аналогової шкали болю «Quadruple Visual Analogue Scale» (ВАШ). Для контролю змін рівня больового синдрому, чоловікам, включеним до двох експериментальних груп, було надано календар шкал ВАШ, у якому вони могли щодня самостійно відмічати гостроту болю. Порівняння отриманих даних в обох групах по завершенню курсу реабілітації показало зниження гостроти болю у представників ОГ порівняно із ГП (відповідно,  $p > 0,01$ ) (рис. 4.).

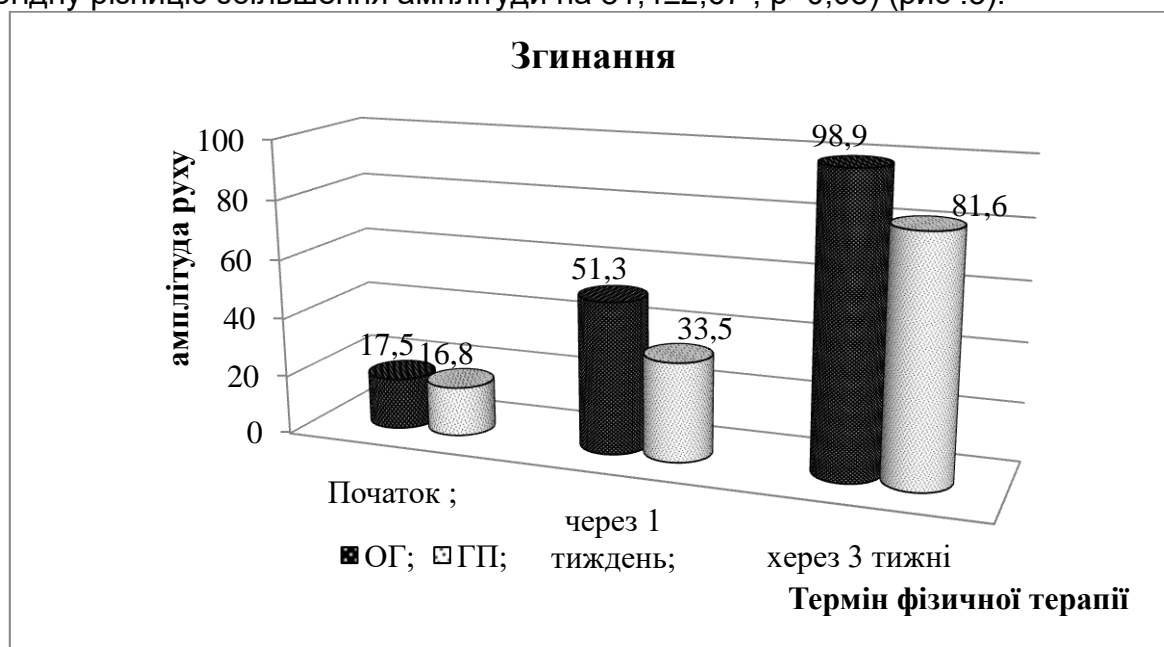


**Рис. 4.** Динаміка гостроти болю серед пацієнтів другого зрілого віку після ендопротезування колінного суглобу (оцінка, абс. значення)

Так, якщо середнє значення гостроти болю в ОГ через 1 тиждень після операції становило 5,01 бали, то по завершенню курсу – 0,94 бали. При цьому в групі порівняння при вихідному післяопераційному показнику гостроти болю в 6,43 бали, завершальний показник склав 2,45 бали, що на 1,51 бали вище ніж в ОГ.

Для аналізу та оцінки впливу програми фізичної терапії на стан чоловіків після тотального ендопротезування колінного суглоба базовим функціональним показником їх морфо-функціонального стану було дослідження зміни обсягу амплітуди рухливості колінного суглобу за допомогою гоніометрії.

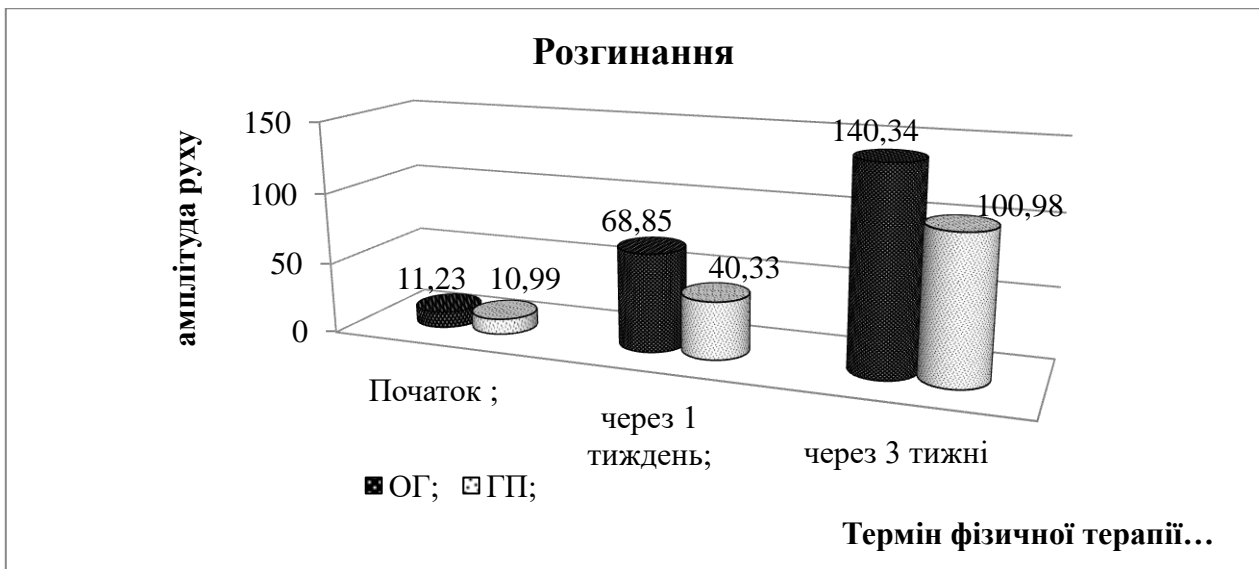
Після оперативного втручання у чоловіків обох груп ОГ та ГП було суттєве зниження обсягу рухів суглоба ( $5,01 \pm 3,24^\circ$  та  $5,29 \pm 3,26^\circ$  відповідно). Вже по завершення першого тижня впровадження програми у пацієнтів ОГ спостерігалася позитивна динаміка змін мобільності колінного суглоба у порівнянні з чоловіками ГП (відповідно  $p < 0,05$ ). Якщо аналізувати середні показники амплітуди рухів, безпосередньо згинання у колінному суглобі, то в перші дні після оперативного втручання було встановлено його низький рівень у обох групах ОГ та ГП ( $17,5 \pm 2,21^\circ$  та  $16,8 \pm 2,11^\circ$  відповідно). При цьому, порівняння аналогічного показника після впровадження розробленої програми фізичної терапії у представників ОГ, порівняно із результатами ГП на тлі типової програми відновлення, за 3 тижні виявлено вірогідну різницю збільшення амплітуди на  $81,4 \pm 2,67^\circ$ ,  $p > 0,05$ ) (рис .5).



**Рис. 5 Зміни амплітуди згинання колінного суглоба після ендопротезування на різних термінах фізичної терапії (градуси)**

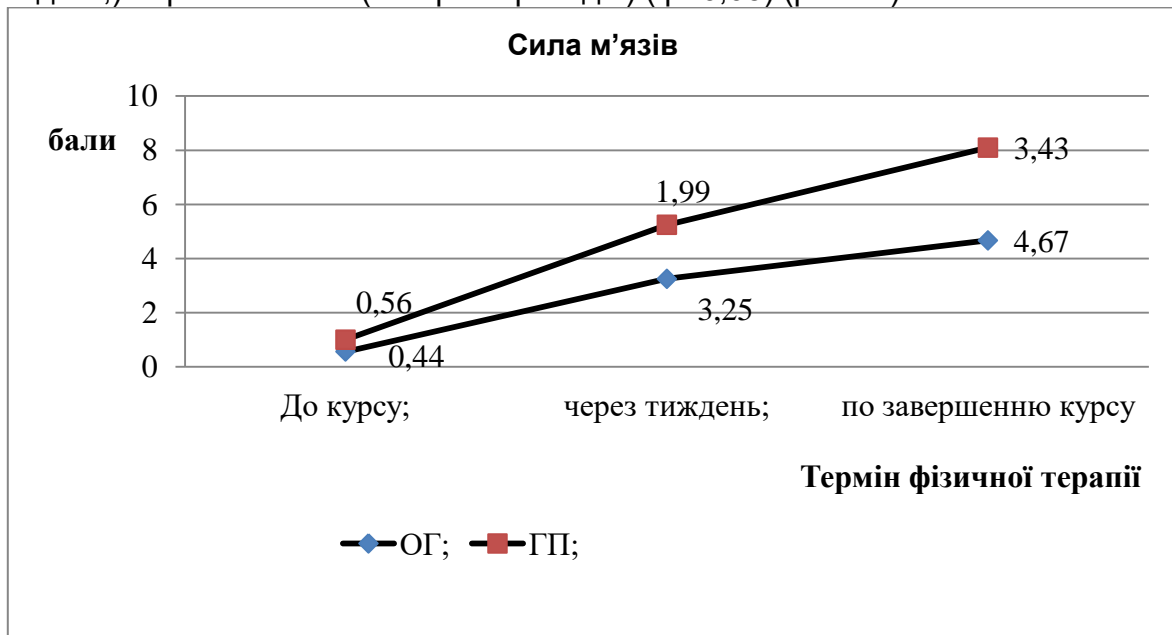
Відповідно, ефективність запровадженої програми фізичної терапії підтверджено підвищенням амплітуди руху розгинання у представників ОГ відносно ГП за 3 тижні активної роботи на  $40,4 \pm 6,01^\circ$  ( $p < 0,05$ ) (рис. 6).

Отже певні позитивні зміни спостерігалися і серед представників групи порівняння, але нижчі за показники обстежених чоловіків із основної групи, які проходили курс за розробленою комплексною програмою фізичної терапії.



**Рис. 6. Зміни обсягу розгинання колінного суглоба на різних термінах тривалості курсу фізичної терапії (градуси)**

Метод мануального м'язового тестування за Ловеттом за шестибальною шкалою використовували для контролю за динамікою формування м'язової сили у чоловіків основної групи і групи порівняння. Зростання сили є прямолінійним зростанням значення за вказаною бальною шкалою. У доопераційний період та через тиждень після втручання пацієнти обох груп виконували рух лише пасивно. Вже по завершенню третього тижня і виконання вимог розробленої програми фізичної терапії була виявлена позитивна динаміка змін сили у ОГ (рух з максимальною протидією,) порівняно з ГП (помірна протидія) ( $p > 0,05$ ) (рис. 7).



**Рис. 7. Збільшення показників сили м'язів за бальною шкалою Ловетта у чоловіків другого зрілого віку після ендопротезування колінного суглобу (бали)**

**Висновки.** Представлені вище результати свідчать про поступове повернення чоловіків другого зрілого віку після оперативного лікування з приводу ендопротезування колінного суглоба до нормальної життєдіяльності та підвищення рівня їх рухової функціональності. За доведеними вірогідними відмінностями між основною групою та групою порівняння можна стверджувати про високу ефективність

запропонованої програми фізичної терапії, що була адаптована до пацієнтів з вказаним оперативним статусом, адже усі функціональні показники у чоловіків ОГ мали вірогідну позитивну різницю порівняно із отриманими результатами групи ГП.

#### **Список використаної літератури**

1. Artz N, Elvers KT, Lowe CM, Sackley C, Jepson P, Beswick AD. Effectiveness of physiotherapy exercise following total knee replacement: systematic review and meta-analysis. *BMC Musculoskelet Disord*. 2015; 16:15

2. Bade MJ, Struessel T, Dayton M, Foran J, Kim RH, Miner T, et al. Early highintensity versus low-intensity rehabilitation after total knee arthroplasty: a randomized controlled trial. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. 2017; 69: 1360–1368.

**Цибань А. В., Беспалова О. О.**

### **ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПАЦІЄНТІВ З ПОСТТРАВМАТИЧНОЮ ІММОБІЛІЗАЦІЙНОЮ КОНТРАКТУРОЮ ЛІКТЬОВОГО СУГЛОБУ**

*У статті описано програму фізичної терапії пацієнтів з посттравматичною іммобілізаційною контрактурою ліктьового суглобу з використанням оціночних шкал для категорій Міжнародної класифікації функціонування, що базується на наступних складових: обмеження пацієнтів, безпосереднє реабілітаційне втручання та оцінка ефективності реабілітаційної допомоги.*

**Постановка проблеми.** Контрактури ліктьового суглоба посттравматичного характеру з медичної та соціально-економічної точки зору є значущою проблемою. Як сама травма, так і подальша іммобілізація верхньої кінцівки створюють умови для виникнення порушень вегетативної іннервації та трофіки відповідної ділянки з появою набряку, змін у сполучній тканині, фіброзу, больового синдрому, функціональних порушень тощо [2].

Частим наслідком знерухомлення кінцівки в іммобілізаційному періоді є розвиток контрактури. Обмеження руху при контрактурах часто буває вираженим; для відновлення обсягу рухів у пошкодженому ліктьовому суглобі потрібне тривале та інтенсивне лікування із застосуванням методів, що впливають на різні механізми формування контрактур. Такими є кінезотерапія із застосуванням спеціальних укладок ураженої кінцівки (позиціонування), фізіотерапія, мануальна терапія з прийомами постізометричної релаксації та витягування блоковими системами, а також вибіркове зниження спастичності у м'язах, що обмежують рухливість [4].

Узгоджена робота фахівців мультидисциплінарної реабілітаційної команди дозволяє досягти оптимальної компенсації при лікуванні посттравматичної контрактури ліктьового суглоба [1].

У зв'язку з цим розробка та впровадження сучасних програм фізичної терапії пацієнтів з посттравматичною іммобілізаційною контрактурою ліктьового суглоба із використанням доказових реабілітаційних інтервенцій і методів оцінки їх ефективності на підставі категорій МКФ за оціночними шкалами є актуальною.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Слід зазначити, що у доступній літературі не приділяється належної уваги заходам реабілітаційної допомоги пацієнтам при посттравматичних іммобілізаційних контрактурах ліктьового суглоба, часто у підручниках та посібниках з реабілітації у травматології та ортопедії ці рекомендації бувають недостатньо конкретними чи навіть поверхневими (О. Карпінська, Хасавнех Айхам, Г. Іванов, 2022).

Посттравматична іммобілізаційна контрактура ліктьового суглоба дуже непроста в лікуванні, і тому реабілітаційна тактика з урахуванням етіопатогенетичних механізмів виникнення має першочергову важливість [3].

Посттравматичні іммобілізаційні контрактури ліктьового суглоба є тяжкою патологією, що веде до стійкої інвалідизації, втрати працездатності та зниження якості життя пацієнтів. Водночас реабілітаційна допомога при наслідках пошкоджень ліктьового суглоба, що зустрічаються у вигляді контрактур, продовжує залишатися складною і до кінця не вирішеною проблемою (Б. Пустовойт, С. Пашкевич, О. Без'язична, Т. Парфанюк, 2019).

**Мета дослідження:** розробити і впровадити програму фізичної терапії пацієнтів з посттравматичною іммобілізаційною контрактурою ліктьового суглобу з використанням оціночних шкал для категорій МКФ для оцінки ефективності реабілітації.

**Об'єкт дослідження:** функціональний стан травмованої верхньої кінцівки з посттравматичною іммобілізаційною контрактурою ліктьового суглобу.

**Предмет дослідження:** алгоритм програми фізичної терапії пацієнтів з посттравматичною іммобілізаційною контрактурою ліктьового суглобу.

**Методи дослідження:** аналіз науково-доказових даних з проблеми дослідження; соціологічні методи (спостереження, опитування); вивчення скарг, даних анамнезу, місцевого статусу (наявність набряку, деформації); об'єктивні та суб'єктивні оціночні шкали які використовували для оцінки ефективності реабілітації та ступеню порушення функцій, активності та участі за МКФ.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні брало участь два пацієнти які проходили відновлювальне лікування в умовах універсальної клініки «UNICAM» м. Суми.

Критерії включення пацієнтів у дослідження були: дуга згинання-розгинання ліктьового суглоба  $<100^\circ$  або контрактура  $>30^\circ$  в порівнянні зі здоровою верхньою кінцівкою, в анамнезі травма ліктьового суглобу з оперативним лікуванням, іммобілізація задньою гіпсовою лонгетою 3-4 тижні, обов'язкова письмова згода пацієнтів.

Критерії виключення пацієнтів з дослідження: нестабільність ліктьового суглобу, політравми, неможливість відновлення руху за даними післяопераційної рентгенографії, запалювальні захворювання ліктьового суглоба.

Розроблена програма фізичної терапії пацієнтів з посттравматичною іммобілізаційною контрактурою ліктьового суглобу базувалася на наступних складових: обстеження пацієнтів, безпосереднє реабілітаційне втручання та оцінка ефективності реабілітаційної допомоги (рис. 1).



**Рис. 1** Складові програми фізичної терапії пацієнтів з посттравматичною іммобілізаційною контрактурою ліктьового суглобу

*Обстеження пацієнтів.* За результатами обстеження двох пацієнтів з посттравматичною контрактурою ліктьового суглоба, було виділено основні категорії з короткого базового набору МКФ для станів верхніх кінцівок, які були притаманні для

пацієнтів, що брали участь у програмі фізичної терапії, а саме: функції організму (b280 Відчуття болю, b710 Функції рухливості суглоба, b730 Функції м'язової сили) та активність та участь (d520 Догляд за частинами тіла, d550 Вживання їжі, d430 Підняття і перенесення об'єктів, d445 Використання кисті та руки, d850 Оплачувана робота).

Пацієнти з посттравматичною контрактурою ліктьового суглобу мали скарги на b710 Функції рухливості суглоба, b730 Функції м'язової сили, d430 Підняття і перенесення об'єктів, d445 Використання кисті та руки, b280 Відчуття болю, мали проблеми з d520 Догляд за частинами тіла, d550 Вживання їжі, d850 Оплачувана робота [5].

На етапі обстеження пацієнтів з посттравматичною іммобілізаційною контрактурою ліктьового суглоба можна виділити декілька складників та цілі їх застосування:

- спостереження – візуальний контроль і визначення наявних функціональних порушень, їх можливих причин та шляхів їх ліквідації;
- опитування – складання історії хвороби та узагальнення запитів пацієнта щодо терапії;
- тестування та вимірювання – передбачає використання об'єктивних та суб'єктивних тестів та шкал для підтвердження наявних порушень;
- аналіз зібраних даних – систематизація даних про рухові, функціональні (когнітивні, афективні та ін.) порушення.

При визначені цілей втручання щодо пацієнтів з посттравматичною іммобілізаційною контрактурою ліктьового суглоба використовували формат SMART, що передбачає формування короткотермінових та довготермінових цілей, здійснюється на основі прогнозу та запиту пацієнта. Пацієнт бере активну участь в формуванні цілі. Добре сформована ціль повинна бути конкретна, вимірювана, досяжна, відповідати меті, та визначена у часі.

Згідно категоріального профілю та запитів пацієнтів з посттравматичною іммобілізаційною контрактурою ліктьового суглоба основними цілями програми за МКФ стало відновлення:

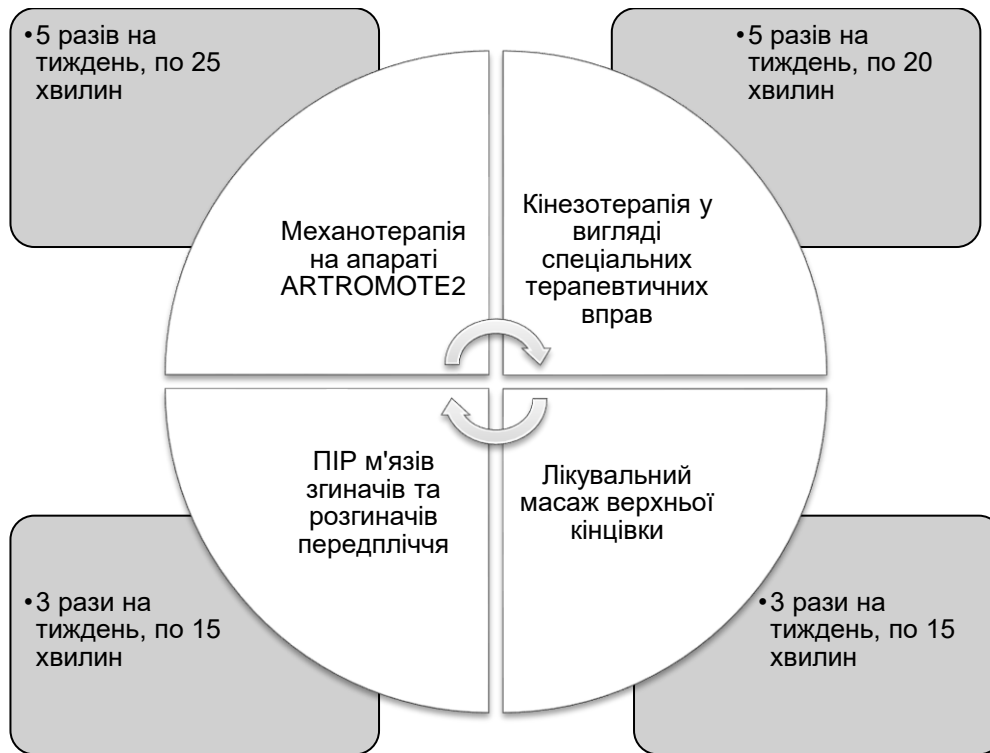
- функції ураженого контрактурою ліктьового суглобу (на рівні структури);
- можливості самообслуговування (на рівні активності);
- професійної активності (на рівні участі).

#### *Безпосереднє реабілітаційне втручання.*

Програма фізичної терапії реалізовувалася у пізній післяіммобілізаційній період після травм ліктьового суглоба з пацієнтами у яких діагностовано посттравматичну іммобілізаційну контрактуру ліктьового суглоба.

Програма в своїй структурі реалізовувала наступні реабілітаційні інтервенції (рис. 2):

- кінезотерапія у вигляді спеціальних терапевтичних вправ – 5 разів на тиждень, тривалістю 20 хвилин;
- лікувальний масаж верхньої кінцівки – 3 рази на тиждень, тривалістю 15 хвилин;
- механотерапія на апараті ARTROMOTE2 – 5 разів на тиждень, тривалістю 25 хвилин;
- постізометрична релаксація м'язів згиначів та розгиначів передпліччя – 3 рази на тиждень після лікувального масажу по 15 хвилин.



**Рис. 2 Реалізації реабілітаційних інтервенцій програми фізичної терапії пацієнтів з посттравматичною іммобілізаційною контрактурою ліктьового суглоба**

За результатами об'єктивних та суб'єктивних оціночних шкал які використовували для оцінки ефективності реабілітації та ступеню порушення функцій, активності та участі за МКФ, можна зробити висновок про високу ефективність розробленого алгоритму програми фізичної терапії пацієнтів з посттравматичною іммобілізаційною контрактурою ліктьового суглобу, що підтверджено наступними результатами: поліпшення амплітуди руху в ліктьовому суглобі за показниками гоніометрії, у пацієнта №1 поліпшення відбулося – згинання на 47°, розгинання на 41°, супінація на 34°, пронація на 33°, у пацієнта №2 поліпшення відбулося – згинання на 15°, розгинання на 24°, супінація на 15°, пронація на 14°; зниження больового синдрому в ліктьовому суглобі за ВАШ болю, у пацієнта №1 поліпшення відбулося – у спокої на 3,6 балів, під час активних та пасивних рухів на 2,9 балів, у пацієнта №2 поліпшення відбулося – у спокої на 3,7 бали, під час активних та пасивних рухів на 4 бали; поліпшення сили та тону м'язів згиначів та розгиначів передпліччя травмованої кінцівки за мануально-м'язовим тестуванням у пацієнта № 1 на 1,3 бали та 2 бали, у пацієнта №2 на 0,5 балів та 1,1 бал відповідно; покращення показників обмеження життєдіяльності пов'язаної з дисфункцією верхньої кінцівки за шкалою QuickDASH у пацієнта № 1 на 31 бал, у пацієнта №2 на 23 бали; покращення показників функціонування ліктьового суглоба з контрактурою за опитувальником рASES-E у пацієнта № 1 на 31 бал, у пацієнта №2 на 33 бали.

**Висновки.** Отже, в умовах універсальної клініки розроблено програму фізичної терапії пацієнтів з посттравматичною іммобілізаційною контрактурою ліктьового суглобу з використанням оціночних шкал для категорій МКФ, що базується на наступних складових: обстеження пацієнтів, безпосереднє реабілітаційне втручання та оцінка ефективності реабілітаційної допомоги. Програма в своїй структурі реалізовувала наступні реабілітаційні інтервенції: кінезотерапія у вигляді спеціальних терапевтичних вправ; лікувальний масаж верхньої кінцівки; механотерапія на апараті ARTROMOTE2; постізометрична релаксація м'язів згиначів



та розгиначів передпліччя. Також здійснено підбір об'єктивних та суб'єктивних оціночних шкал які використовували для оцінки ефективності реабілітації та ступеню порушення функцій, активності та участі за МКФ.

За результатами об'єктивних та суб'єктивних оціночних шкал які використовували для оцінки ефективності реабілітації та ступеню порушення функцій, активності та участі за МКФ, можна зробити висновок про високу ефективність розробленого алгоритму програми фізичної терапії пацієнтів з посттравматичною іммобілізаційною контрактурою ліктьового суглобу.

*Перспективи подальших досліджень вбачаємо в апробації результатів дослідження у наукових конференціях міжнародного рівня та розширення спектру реабілітаційних інтервенцій для даного контингенту пацієнтів.*

#### **Список використаної літератури**

1. Бур'янов О.А., Кваша В.П., Солов'єв І.О., Ковальчук Д.Ю., Чекушин Д.А. Профілактика, лікування і реабілітація післятравматичних і післяопераційних контрактур ліктьового суглобу. Літопис травматології та ортопедії. 2018, № 3-4. С. 39-40.

2. Доманський А.М., Лоскутов О.Є., Хом'яков В.М. Причини формування інвалідності внаслідок травм ліктьового суглоба. Патологія. 2020, № 2(49). С. 222-227.

3. Карпінська О.Д., Хасавнех Айхам, Іванов Г.В. Контрактури суглобів: етіологія, патанатомія, основні підходи до профілактики та лікування. Травма.2022, № 23(1). С. 62-65.

4. Молев В., Михальський А. Фізична реабілітація осіб з пошкодженнями ліктьового суглоба. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019, № 15. С. 76-80.

5. Пустовойт Б., Пашкевич С., Без'язична О., Парфанюк Т. Фізична терапія пацієнтів з посттравматичними контрактурами ліктьового суглоба. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021, №1(81). С. 27-35.

## РОЗДІЛ 3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Кириленко Є. М., Бугаєнко Т. В.

### ВАЖЛИВІСТЬ РАННЬОЇ ДІАГНОСТИКИ СПІНАЛЬНО-М'ЯЗОВОЇ АТРОФІЇ У ДІТЕЙ

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті висвітлено важливість ранньої діагностики спінально-м'язової атрофії у дітей, розглянуто зміст та напрямки діагностики спінально-м'язової атрофії, описано симптоматику хвороби.*

**Ключові слова:** спінально-м'язова атрофія, орфанні захворювання, діагностика СМА, Міжнародні стандарти лікування СМА

**Постановка проблеми.** Спінальна м'язова атрофія – це одне із нервово-м'язових захворювань, провідним клінічним симптомом якого є ураження м'язів [1, 2]. Це захворювання вважається тяжким і прогресуючим. Воно розвивається через мутацію гена виживання мотонейронів (survival of motor neurons (SMN)), при якому відбувається ураження клітин передніх рогів спинного мозку й рухових ядер черепно-мозкових нервів і порушення функції багатьох органів і систем. Мутація цього гену призводить до нестачі в організмі відповідного білка. Ця низька кількість білка є критичною для виживання мотонейронів, і як результат, відбувається негативний вплив на периферичні органи й тканини.

Результатом такого впливу є втрата пацієнтом рухових функцій, через прогресуючу м'язову денервацію, слабкість і атрофію скелетних м'язів [1]. Візуально це проявляється розвитком у особи симетричних млявих парезів з атрофією поперечносмугастих та інших груп м'язів зі значним порушенням їх функцій [2].

Поширеність цього захворювання незначна і за середньостатистичними даними у світі це 1–2 випадки на 100 000 населення або 1 з 11 000 дітей. Вважається, що носієм цього захворювання може бути кожна 40-ва – 60-та людина.

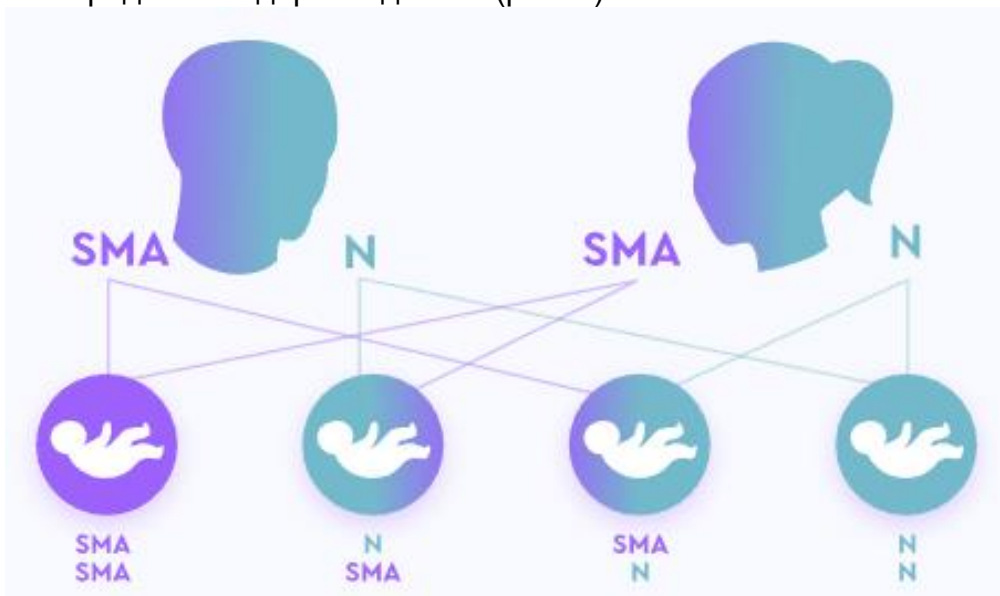
Найбільш поширеними симптомами захворювання вважаються: ослаблені та в'ялі м'язи, знижений тонус м'язів, знижений або відсутній сухожильний рефлекс, нормальні або повністю відсутні підшовні рефлекси, короткочасні посмикування різних пучків м'язів, м'язова атрофія. Враховуючи вказані симптоми, окрім медикаментозного лікування, важливе значення при СМА має фізична терапія, яка дозволяє зменшити вплив вказаних симптомів на стан дитини. Важливим для ефективного лікування та фізичної терапії є рання діагностика СМА. Саме тому питання вивчення та пошуку методів своєчасної діагностики пацієнтів зі спінально-м'язовою атрофією є доволі актуальним. Правильно та своєчасно розроблена система лікування, фізичної терапії та догляду за пацієнтами зі СМА забезпечує підтримання належного рівня життєдіяльності та сприяє подовженню життя людини.

**Мета роботи** полягає у аналізі сучасних методів ранньої діагностики спінально-м'язової атрофії.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для підтвердження діагнозу СМА потрібна ДНК-діагностика, насамперед пренатальну (біопсія ворсинчастого хориону, амніоцентез, кордоцентез). Постановка діагнозу відбувається на основі аналізу загальної клінічної картини, даних ЕНМГ (передньороговий тип ураження); результатів молекулярно-генетичного дослідження, біохімічного аналізу крові та виявлення в гені SMN1 точкових мутацій.

ДНК-діагностика показана у тих випадках, коли аналогічне захворювання було діагностовано у одного з членів сім'ї або були виявлені генетичні мутації, що

провокують розвиток захворювання. Простежується наступна ймовірність народження дитини зі СМА у тих випадках, коли носіями захворюваннями у родині є двоє: 25% – народження дитини, ураженої СМА; 50% – народження дитини – носія СМА; 25% – народження здорової дитини (рис. 1).



**Рис. 1. Розподіл ймовірності народження дитини з СМА у батьків-носіїв СМА**

Варто відмітити, що у пацієнтів із СМА ген SMN може бути частково або повністю відсутнім на 5-й парі хромосом. Саме ген SMN1 відповідає за синтез 100% структурно-повноцінного білка, у той час, як ген SMN2 виробляє лише до 10% повноцінного білка, необхідного для синтезу нормальної структури мотонейронів. У здорових людей ген SMN1 забезпечує продукцію всього необхідного організму білка SMN. У дітей із СМА цей білок є низькофункціональним і нестабільним (90%). І лише 10% цього білка зберігають свою повну функціональність. Тому можна сказати, що організм дитини функціонує за рахунок використання резервного гену SMN2.

Головною проблемою дітей зі СМА є те, що діагноз їм встановлюється коли вже активно проявляються симптоми захворювання і спостерігається відставання у дитини формування відповідних до віку навичок [2].

Важливим є проведення пренатальної діагностики активності плоду, що дає змогу своєчасно виявити його низьку активність.

Сьогодні прийнято виокремлювати чотири типи СМА, найбільш тяжким з яких вважається I тип. Цей тип захворювання (відомий під назвою Вердніга – Гоффмана) зустрічається у 60% дітей зі СМА. Він є одним з найнебезпечніших, оскільки від появи перших симптомів у віці дитини до 6 місяців і при складному подальшому перебігу, з ускладненнями, летально завершується до 2 років. Основною причиною летальності є пароксизмальне черевне дихання, що виникає через слабкість міжреберних м'язів, швидкий розвиток проксимальних симетричних млявих парезів, бульбарного синдрому, поява фібриляцій, втрата навиків моторного розвитку дитини, м'язова гіпотонія.

У дітей зі СМА I в положенні на спині буде спостерігатися поза "жабенятка" з розведенням нижніх кінцівок та зовнішньою ротацією стегон. Слід відмітити, що мімична мускулатура залишається відносно збереженою, а окорухові м'язи неуразеними. Розвиток бульбарного синдрому призводить до зникнення у дитини глоткового рефлексу.

II тип СМА (ще відомий як захворювання Дубовіца) має менш тяжкий перебіг і починає проявлятися у віці від 6 до 18 місяців. Такі симптоми, як симетричний млявий проксимальний парез, бульбарний синдром і дихальна недостатність

розвиваються відносно повільно. За статистикою діти з типом СМА найчастіше помирають у старшому віці.

III тип СМА або так звана форма Кугельберга-Веландера починає вперше проявлятися вже після того, як дитині виповнюється 2 роки. Перебіг цієї форми СМА є більш щадним і часто супроводжується псевдогіпертрофією литкових м'язів.

Найлегшим типом СМА вважається IV тип, який діагностують у дорослому віці. Симптоми захворювання за цим типом прогресують повільно протягом тривалого часу.

Іншою, широко вживаною класифікацією СМА є класифікація Zerres, яка базується на урахуванні тяжкості захворювання з акцентуванням уваги на віці дитини, в якому спостерігається дебют симптомів захворювання і урахуванням наявних у пацієнта рухових навичок (табл 1.).

Відповідно до цієї класифікації, при СМА I типу пацієнт не може самостійно сидіти і потребує підтримки. Середній вік дебюту захворювання за цим типом від 0 до 10 місяців. При II типі СМА, який найчастіше дебютує у віці від 0 до 18 місяців, пацієнти можуть сидіти без підтримки, але не здатні ходити. Пацієнти з IIIa типом СМА можуть ходити з підтримкою (середній вік дебюту 3-30 місяців), з IIIb – можуть ходити самостійно без підтримки (при цьому середній вік дебюту захворювання припадає 3-24 роки). З IV типом СМА, симптоматика якого активно може проявлятися у віці від 3 до 54 років, пацієнт здатні ходити без підтримки.

Дітям зі СМА, *відповідно до керівництва Міжнародних стандартів лікування СМА, показане клінічне обстеження, що дозволяє підтвердити діагноз; респіраторна підтримка; контроль за харчуванням та діяльністю серцево-судинної, кісткової і хрящової системам; реабілітація, в тому числі психологічна; фармакотерапія.* Для забезпечення респіраторної підтримки дуже важливо навчити батьків дитини користуватися мішком Амбу, засобами для стимуляції в дитини відкашлювання. Додатково до них повинна призначатися мануальна фізіотерапія грудної клітки, неінвазивна вентиляція легень.

Засоби фізичної терапії спрямовують на профілактику і лікування контрактур у дитини, профілактику деформацій грудної клітки, підвищення тону м'язів. Застосування терапевтичних вправ з одночасним призначенням піридостигміну і СК-2127107 прогнозовано сприяє зростанню м'язової сили й покращенню функцій м'язів [2].

**Висновки.** У випадку спінальної м'язової атрофії, раннє діагностування хвороби є критично важливим. Рання діагностика хвороби допомагає визначити тип хвороби та правильно скласти програму необхідних втручань, що попереджують появу важких порушень в роботі організму дитини, які є загрозливими для життя дитини.

Рання діагностика сприяє правильному та своєчасному вибору запобіжних заходів з метою профілактики появи вторинних порушень у роботі організму, а також вчасно побудувати необхідну систему догляду та підтримки життєдіяльності дитини, а також зменшити ризики появи вторинних наслідків розвитку хвороби, знизити рівень можливого стресу для дитини та її опікунів через складність ситуації, пов'язаної з хворобою.

#### **Список використаної літератури**

1. Іваніків Н. М., Караба Р. І. Спінальна м'язова атрофія. Її типи, симптоми та лікування. *Сучасні тенденції розвитку науки та освіти в умовах Євроінтеграції*. 2022. С. 29-30.

2. Свистільник В.О. Сучасні діагностичні аспекти спінальних м'язових атрофій і стратегії лікування в дітей. *Міжнародний неврологічний журнал*. 2020. Т. 16. № 7: 43-47.

## ПРИНЦИП ДІЇ ЕЛЕКТРИЧНОЇ СТИМУЛЯЦІЇ М'ЯЗІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ТРЕНУВАННЯМИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У даній статті висвітлені принципи дії електричної стимуляції м'язів під час силових тренувань та проаналізовано ефективність використання електричних імпульсів для оптимізації тренувань і поліпшення результатів; визначені протипоказання та обмеження для безпечного й ефективного використання досліджуваного методу.*

**Постановка проблеми.** У сучасному світі спорту та фізичного вдосконалення, електрична стимуляція м'язів стала об'єктом інтенсивних досліджень та інтересу як серед професійних спортсменів, так і серед аматорів. Заняття силовими тренуваннями завжди займали пальму першості серед вправ для розвитку фізичної сили та витривалості. Однак в останні роки виникає розмаїття підходів щодо використання технологій, серед яких електрична стимуляція м'язів стала одним із найбільш обговорюваних та перспективних напрямків.

Питання, пов'язане із принципами дії електричної стимуляції м'язів під час занять силовими тренуваннями, стає ключовим у контексті розуміння її впливу на фізичні показники, ефективність тренувань та можливості оптимізації процесу фізичного навантаження. Сполучення силових тренувань із методами електричної стимуляції має потенціал змінити уявлення про спортивний тренувальний процес і відкрити нові можливості для досягнення бажаних результатів у покращенні фізичних характеристик.

Ця проблема вимагає глибокого наукового та практичного осмислення, оскільки розуміння механізмів дії електричної стимуляції м'язів під час силових тренувань є вирішальним для розробки оптимальних методик тренувань, що сприяють досягненню оптимальних спортивних результатів та покращенню фізичних показників.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні принципів дії електричної стимуляції м'язів під час занять силовими тренуваннями.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Електрична стимуляція м'язів як метод фізіологічного впливу на м'язову тканину виникла в середині 18-го століття. Її початкове використання пов'язується зі спробами вивчення нервово-м'язових зв'язків та фізіології м'язів. Перші спроби використання електричного струму для стимуляції м'язів були досить примітивними, але вони стали основоположними для подальших наукових досліджень та розвитку цього методу.

Протягом часу методика електричної стимуляції м'язів пройшла значний шлях від простих експериментів до сучасних технологій та застосувань у різних галузях, таких як спорт, реабілітація та медицина. Сучасні наукові дослідження та технологічні досягнення продовжують розвивати та вдосконалювати цей метод, щоб розширити його застосування та покращити результати в спортивній підготовці та фізіотерапії. Сьогодні електрична стимуляція м'язів – це техніка, що використовує електричний струм для виклику скорочення м'язів. Цей метод передбачає застосування електродів, які надсилають електричний сигнал безпосередньо до м'язових волокон, сприяючи їх скороченню. Використання електричної стимуляції м'язів може реалізовуватися як у медичних цілях – для відновлення м'язової функції після травми або втрати контролю над м'язами, так і в спортивних цілях – для підвищення м'язової сили, витривалості та швидкості в спортивній підготовці. За допомогою спеціального електронного пристрою – міостимулятора, до

стимульованих м'язів прикріплюються електроди, на які вони впливають електричними імпульсами.

В електричній стимуляції м'язів у спорті зазвичай використовуються як динамічні, так і статичні, стандартні параметри ширини імпульсу. При цьому для нижньої кінцівки, стегна та гомілки фахівці використовують амплітуди від 200 до 400 мікросекунд.

Електростимуляція в спорті використовується для збільшення м'язової сили. При цьому м'язове волокно відповідає на електричний стимул інтенсивністю різного скорочення відповідно до масштабу стимулу та його частоти. У залежності від мети використовують різні методи електростимуляції: статична електростимуляція для активізації динамічного скорочення м'язів, динамічна та статична електростимуляція для розтягування м'язів.

Мета використання електростимуляції для спортсменів:

1. Запобігання атрофії м'язів завдяки спортивному відпочинку.
2. Зміцнення м'язів без тертя по поверхні суглоба.
3. Зміна напруги в навколосуглобових структурах для підтримки їх ковзання в періоди іммобілізації.

4. Повторна адаптація до фізичних вправ.

5. Покращення еластичності м'язів і амплітуди суглобів.

6. Зміцнення сухожиль.

Також електростимуляцію загалом рекомендують у наступних випадках [53]:

1. Передопераційний і післяопераційний.

2. Періоди іммобілізації.

3. М'язова атрофія.

4. Бурсит, хондропатія і тендиніт.

5. Нестабільність суглобів.

6. М'язова декомпенсація.

7. Скорочення м'язів.

8. Реадаптація м'язових ушкоджень.

9. Фази м'язової реадаптації після періодів іммобілізації.

10. М'язова слабкість без м'язової атрофії.

Апаратна електрична стимуляція м'язів ефективна тим, що допомагає підготувати навіть дуже слабкі м'язи до систематичних навантажень, що є нагальним для осіб, які тільки планують активне тренування або починають працювати після вимушеної довготривалої перерви. Для людей із зайвою вагою, які чекають ефекту від електричної стимуляції м'язів, варто розуміти про необхідність комплексного впливу, де електрична стимуляція м'язів буде лише одним із компонентів системного впливу [1].

Під час процедури електричної стимуляції м'язів під впливом електродів відбувається активне скорочення м'язової тканини, що сприяє регенерації тканин, відновленню м'язових волокон, поліпшенню лімфатичної системи та кровообігу. Він покращує метаболізм хімічних елементів і зменшує жировий прошарок. Електроди діють на важкодоступні м'язи, наприклад, на м'язи внутрішньої поверхні стегон і спини, до яких важко дістатися навіть під час активних спортивних тренувань. Процедуру електричної стимуляції м'язів дуже часто називають «гімнастикою для ледачих». При мінімальній фізичній активності та часу можна отримати максимальний ефект [2].

Вплив струму на м'язову тканину:

- Електрична стимуляція м'язів активно впливає на організм електричними імпульсами різної тривалості – від 0,5 до 300 мс, зі струмом до 5 мА (на обличчі), до 100 мА (на тілі) і частотою 10 – 150 Гц, що діє з перервами.

- Під час процедури людина не рухається, але цей ефект майже ідентичний

м'язовій діяльності.

➤ Струм, що проходить по м'язових тканинах, збуджує клітини і стимулює активну роботу м'язів, а під час перерв м'яз розслабляється.

➤ Завдяки такому робочому ритму епідерміс не пошкоджується при тривалій електростимуляції.

➤ При подачі електричного струму на м'язи або нерви їх біоактивність змінюється. Імпульси провокують скорочення м'язів і зміцнюють їх. Якщо м'яз перенапружений, електростимуляція добре знімає напругу, ця процедура дозволяє м'язам працювати на 100%.

➤ Електрична стимуляція м'язів спини допомагає людям, у яких нерухомий шийний або поперековий відділ хребта, втрата чутливості або ослаблення м'язового корсету тулуба.

По завершенню сеансу електричної стимуляції (електроміостимулятор вимикають з електромережі) поверхню шкіри промивають водою (видаляють рештки гелю) та додатково зволожують спеціальним кремом. Для стимуляції однієї ділянки тіла потрібно 10-15 хвилин. Загальний курс електроміостимуляції триває протягом 26 процедур; при цьому потужність імпульсів перших сеансів мінімальна; з 3-4 процедури рекомендовано її поступово підвищувати і максимальної амплітуди досягти на 5-6 сеансі [4].

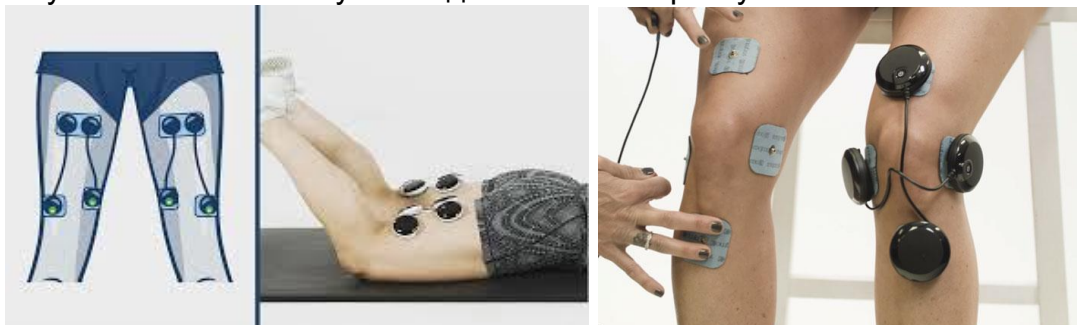
Електроміостимулятор часто застосовують для профілактики набряків, при переломах, розтягненнях і забиттях. При електричній стимуляції м'язів скорочується реабілітаційний період, зникає біль. Доведена ефективність пристрою при лікуванні шлунково-кишкового тракту, нормалізації кровотоку і тону м'язів. Пристрій допоможе швидко відновитися м'язам після навантаження на організм. Максимального ефекту можна досягти у випадку, коли використовується якісна версія приладу і правильно розташовано електроди на тілі.

На сьогоднішній день існує безліч сучасних електростимуляторів, що відрізняються за принципами роботи та особливостями користування. Нижче наведені кілька прикладів із цієї категорії та їх потенційні властивості.

#### 1. Comrex SP 8.0

Comrex SP 8.0 базується на принципі функціональної електричної стимуляції (FES) та електроміографії (EMG). Принцип роботи полягає в тому, що пристрій генерує імпульси, які передаються через електроди до м'язів, спричиняючи їх скорочення. Цей пристрій має різноманітні програми для різних цілей: від відновлення м'язової функції до покращення фізичної форми.

Особливості користування включають широкий спектр програм для різних типів тренувань та можливість індивідуального налаштування параметрів стимуляції, забезпечуючи точне налаштування для кожного користувача.



**Рис. 1. Приклад використання м'язового електроміостимулятора Comrex SP 8.0**

#### 2. PowerDot 2.0

PowerDot 2.0 використовує бездротову технологію та працює на основі Bluetooth. Принцип роботи ґрунтується на передачі імпульсів через маленькі бездротові електроди, прикріплені безпосередньо до шкіри. Цей пристрій також має різноманітні програми тренувань, але він відрізняється своєю компактністю та мобільністю, що робить його ідеальним для активних осіб, які шукають максимальну зручність.



**Рис. 2. Приклад використання мобільного м'язового електроміостимулятора PowerDot 2.0**

Особливістю користування є можливість керування пристроєм через смартфон, що дає можливість користувачам легко налаштувати програми та параметри стимуляції.

### 3. iReliev TENS + EMS

Цей пристрій використовує транскутане електричне нервово-м'язове стимулювання (TENS) та електроміографію (EMS). Він розроблений для спрощення болю в м'язах, а також для покращення фізичної форми. Зазвичай використовується для полегшення болю та реабілітації.



**Рис. 3. Приклад використання м'язового електроміостимулятора iReliev TENS + EMS**

### 4. Pure Enrichment PurePulse Pro

PurePulse Pro також базується на технології TENS, проте його основне призначення – полегшення болю та зменшення стресу в м'язах. Цей пристрій відмінно підходить для релаксації та лікування тих областей тіла, де відчувається напруга чи дискомфорт.



**Рис. 4. Приклад використання м'язового електроміостимулятора Pure Enrichment PurePulse Pro**



Кожен із цих електростимуляторів має свої особливості щодо функцій, режимів та рекомендацій використання. Вони використовують сучасні технології та наукові підходи для досягнення різних цілей, таких як полегшення болю, реабілітація або покращення фізичної форми. Кожен із них транслює різні можливості та пристосований для різних потреб користувачів, надаючи гнучкість та індивідуальний підхід до тренувань.

Водночас є і негативні ефекти при використанні електроміостимуляторів:

- Неправильне та тривале використання портативних пристроїв може призвести до серйозного пошкодження. У цьому випадку стаціонарні пристрої можуть стати вбивцями. Якщо серце знаходиться на шляху струму, це може призвести до його зупинки. Варто відмовитися від використання дешевих моделей електроміостимуляторів.

- Неякісні матеріали електроміостимулятора пошкоджують шкіру у місцях встановлення електродів.

- Неправильні програми випромінюють шкідливі імпульси, які негативно впливають на роботу органів і викликають загострення хронічних захворювань. Зазвичай проблеми виникають з використанням тих електроміостимуляторів які не мають сертифікат якості товару.

- При неправильному використанні портативні пристрої можуть не давати результату або бути причиною ускладнень у здоров'ї. Тому тим, хто не має досвіду роботи з електроміостимуляторами, краще утриматися від його використання.

Електрична стимуляція м'язів відображає деякі переваги в реабілітації, тренуванні та покращенні м'язової функції. Проте, існують певні обставини та стани, при яких використання цього методу не рекомендується або потребує обережного підходу. Деякі протипоказання включають:

- Відкриті поранення або рани на шкірі. При наявності відкритих ран або пошкоджень шкіри, електроди можуть призвести до інфекції або подразнення.

- Судинні захворювання. У випадку серйозних судинних захворювань або тромбозу, вплив електричних стимулів може бути небезпечним і призвести до ускладнень.

- Присутність підшлункової або інших металевих імплантатів. Металеві імплантати можуть взаємодіяти з електростимуляцією, спричиняючи непередбачувану реакцію або дискомфорт.

- Вагітність. Використання електричної стимуляції не рекомендується у перші три місяці вагітності або без консультації з лікарем.

- Епілепсія або схильність до припадків. Високі рівні стимуляції можуть викликати негативні реакції у людей, схильних до епілептичних припадків.

- Пошкодження нервово-м'язової системи. Особи з важкими нервово-м'язовими захворюваннями або пошкодженням нервів можуть не відчувати ефекту або відчувати більше дискомфорту [3].

Ці протипоказання вимагають обережного підходу до використання електричної стимуляції м'язів, а також консультації з лікарем перед початком будь-яких процедур, щоб уникнути можливих ризиків та погіршення стану здоров'я.

**Висновки.** Використання електричної стимуляції м'язів сприяє покращенню результатів тренувань, підвищує ефективність фізичної активності та дозволяє досягти кращих показників. Важливо пам'ятати про обмеження та протипоказання для використання цього методу, зокрема в умовах підвищеного ризику для певних груп людей. Розуміння принципів роботи електричної стимуляції м'язів у контексті силових тренувань відкриває нові можливості для оптимізації фізичних навантажень, покращення результатів та сприяє більш ефективній спортивній підготовці.

### **Список використаної літератури**

1. Кутек Т. Метод електростимуляції м'язів у системі спортивної підготовки спортсменок, які спеціалізуються в стрибках у висоту. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2011. Вип. 15, т. 1. С. 151-156.
2. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення : навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. Дніпро, 2016. 194 с.
3. Вах L, Staes F, and Verhagen A. Does neuromuscular electrical stimulation strengthen the quadriceps femoris? A systematic review of randomised controlled trials. *Sports Med* 35: 191-212, 2005. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15730336/>.
4. Monte-Silva K., Piscitelli D., Norouzi-Gheidari N., Batalla M., Archambault P., Levin M. Electromyogramrelated neuro-muscular electrical stimulation for restoring wrist and hand movement in Poststroke hemiplegia: A systematic review and meta-analysis. *Neurorehabil Neural Repair* 33: P.96-111, 2019.

## Розділ 4. ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, УПРАВЛІНСЬКІ, ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Chen Dongdong<sup>1</sup>, Anastasiia Bondar<sup>2</sup>, Liu Shaoying<sup>3</sup>

### SPREAD OF CHINESE NATIONAL TRADITIONAL SPORTS AMONG STUDENTS IN CHINA

*Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv*<sup>1,2</sup>  
*Haikou University of Economics, Haikou, Hainan Province, China*<sup>3</sup>

*У статті зазначено, що на сьогодні уряд та державні органи Китаю інтегрують національні традиційні види спорту до системи освіти з метою збереження культурної спадщини та їх популяризації серед населення, зокрема серед студентської молоді. Головними напрямками поширення цих видів спорту у вищих навчальних закладах Китаю є спрямованість державної політики, створення відповідних умов в закладах вищої освіти та кампусах для їх реалізації, стимулювання студентів до зайняття національними традиційними видами спорту, а також розширення та удосконалення системи студентських змагань з цих видів спорту. Китайські студенти вибирають ці види спорту під час навчання в університеті, оскільки вони вважають, що заняття цими видами спорту позитивно впливають на їх розвиток, допомагаючи стати збалансованою та сильною особистістю, яка здатна ефективно подолати труднощі в житті.*

**Key words:** students, university, Chinese national traditional sports, dragon and lion dance.

**Entry.** Chinese national traditional sports include Tai Chi Chuan, Kung Fu, Wushu, Roll-down Draughts (Go), Dragon Boat Rowing (Dragon Boat), Chinese chess and others. These types of sports activities have a rich history and cultural heritage in China and are very popular among the population, in particular for maintaining health and harmonious development of the individual [4]. Chinese rituals and philosophies, which are the basis of these traditional sports, are widely used during training and shape the personality of the athlete [8]. At the same time, these sports, in particular Tai Chi Chuan, can affect the physical and mental state of people, helping to improve motor coordination, reduce stress levels and improve mood. They have gained popularity not only in China but all over the world [5]. Chinese national traditional sports are introduced into the practice of educational institutions in order to preserve and disseminate them among the population, in particular among student youth [3].

**Purpose of the study** – to determine the main ways of spreading Chinese national traditional sports among students of China.

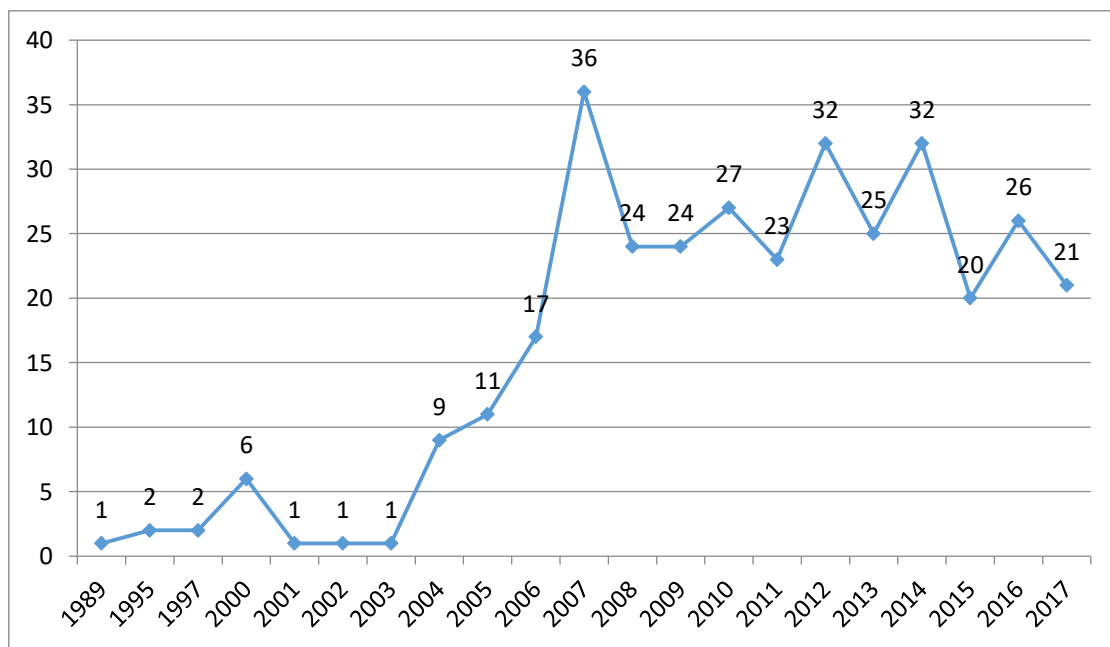
**Results of the study and their discussion.** According to the Chinese government, more than 100 million people in China practice Chinese national traditional sports [2]. This is a significant number of people who participate in these sports to preserve the cultural heritage of the country and to maintain a healthy lifestyle [6].

In 1953, the government of the People's Republic of China made the first attempt to popularize national traditional sports by holding the National Traditional Games of National Minorities of the People's Republic of China. The Games were held nine times from 1953 to 2011 – large-scale complex competitions that included competitions in national traditional sports and demonstration performances by athletes. The first Games were held in Tianjin and were held on November 12–18, 1953 in Tianjin, with government representatives attending the opening ceremony. These Games were called the "National Ethnic Sports and Athletics Games", they were the first ethnic sports event in China. The

5-day event attracted 395 athletes from 13 ethnic minorities in China, with a total of 483 competitions and demonstrations. However, from 1953 to 1982, the Games were not held. From 1966 to 1976, due to the Cultural Revolution, the development of ethnic sports was banned. In 1980, the State Sports Commission decided that ethnic sports were important for the country and the Chinese initiated a conference on the study of ethnic sports, thanks to which, after a 29-year hiatus, the second Games were held, which were held in Hohhot (Inner Mongolia) in 1982. This event brought together 863 athletes from 55 ethnic minorities in China and included a total of 4 competitions and 68 exhibition performances. The third Games were held in 1986, they brought together 777 athletes from 55 ethnic minorities in China and included a total of 7 competitions and 115 demonstration performances. For the first time, the official badge, flag and emblem of the Games appeared. Since that year, the games have been held every four years. Their goals were: to put ethnic policies into practice, to develop and improve the economic situation of ethnic minority groups, to promote the unity and development of China as a supreme nation, to promote the development of ethnic minority sports, to promote the health of people of ethnic groups, to promote the dissemination of information about national policies, to teach people the concept of the Chinese union, to promote patriotism and the development of civilization [5].

Despite the large number of national traditional sports that exist today, not all of them are massive. Among the most popular sports are the dance of the dragon and the lion. This sport has received state support and is being introduced into secondary and higher education institutions, large-scale competitions for athletes of different age groups are held in the country [5]. To enter the international arena, the International Federation of Dragon and Lion Dance was founded [4].

Dragon and lion dance competitions are becoming more and more popular not only in China, but also in other countries of the world. Today, they are being actively studied by Chinese researchers, so 342 results were found for the keyword "dragon dance and lion dance", the chronological distribution of the studies is shown in the figure 1.



**Fig. 1. Timeline of research on dragon and lion dances from 1989 to 2017 [4].**

For China, this sport is not just a competitive activity, but a spiritual and cultural heritage. This is one of the oldest sports that originated as a ritual dance, mentions of it date back to the 3rd century. B.C., now the involvement in the faith has disappeared, and

the dragon and lion dances are performed during significant events and national worlds, including on New Year's Day [1].

In order to see the incredible New Year's event, thousands of tourists from all over the world come to China every year, and locals from different parts of the country also come to the competition, which contributes to the development of international and national tourism, the development of relevant infrastructure and the sports industry [3].

More than 68% of the surveyed physical education specialists, athletes, coaches and ordinary citizens of China consider the dance of the dragon and lion to be popular, the majority of respondents consider it a symbol of traditional holidays, 72.5% of the surveyed citizens like this sport, while the respondents expressed a desire to join these dances. 44% of physical education specialists, athletes, coaches believe that the main advantage of the Dragon and Lion dance is the improvement of the festive atmosphere of events, 58% of the surveyed specialists and citizens consider its fitness function to be important, which indicates a lack of public awareness of the positive impact of Dragon and Lion dancing on the human body.

The main ways to popularize national traditional sports are: formation of appropriate state policy, effective marketing, introduction in educational institutions and campuses, raising the level of public awareness through the media (especially the Internet); dissemination among the inhabitants of rural areas, combining innovative elements of the competition program with traditional ones, improving the system of international and national competitions [2].

Higher education institutions in China also actively support Chinese national traditional sports by developing special programs and providing sports infrastructure for students [5]. Many universities have their own teams that participate in competitions and competitions in these sports [9].

Chinese national sports play a significant role in the physical education of students in China, which consists in:

1. promoting patriotic education of children and youth;
2. development of children's and youth and reserve sports for further selection in sports of higher achievements;
3. Continuing to move towards the "Chinese Dream" and creating an attractive image of the country in the world [3].

Usually, Chinese universities develop several national traditional sports to meet the needs of students for a variety of sports leisure activities [2]. The most popular traditional sports developed at universities are wushu (33%), dragon and lion dance (25%), landslide draughts (Go) (15%), dragonboat rowing (15%), Chinese chess (8%), and other sports (4%) [3]. In some universities, other national traditional sports, such as traditional dances, folk games and others, can be developed, depending on the material and technical base and human resources of the educational institution.

However, the lack of a special program for the development of national traditional sports in a higher education institution does not pose an obstacle for students, because they can engage in these sports in their free time in various sports organizations and at local sports facilities.

In the course of the study, students of Haikou University of Economics studying in various educational programs were surveyed to obtain information about their attitudes towards Chinese national traditional sports, their readiness to practice, as well as to identify their awareness of these sports and various cultural ties in this field.

Haikou University of Economics is a large educational institution with a large number of students, according to official statistics for 2021, more than 25 thousand students studied at the university. The university offers more than 80 bachelor's programs and more than 30 master's programs in various fields, including economics, business, information technology, foreign languages, law, social sciences, and others [7].

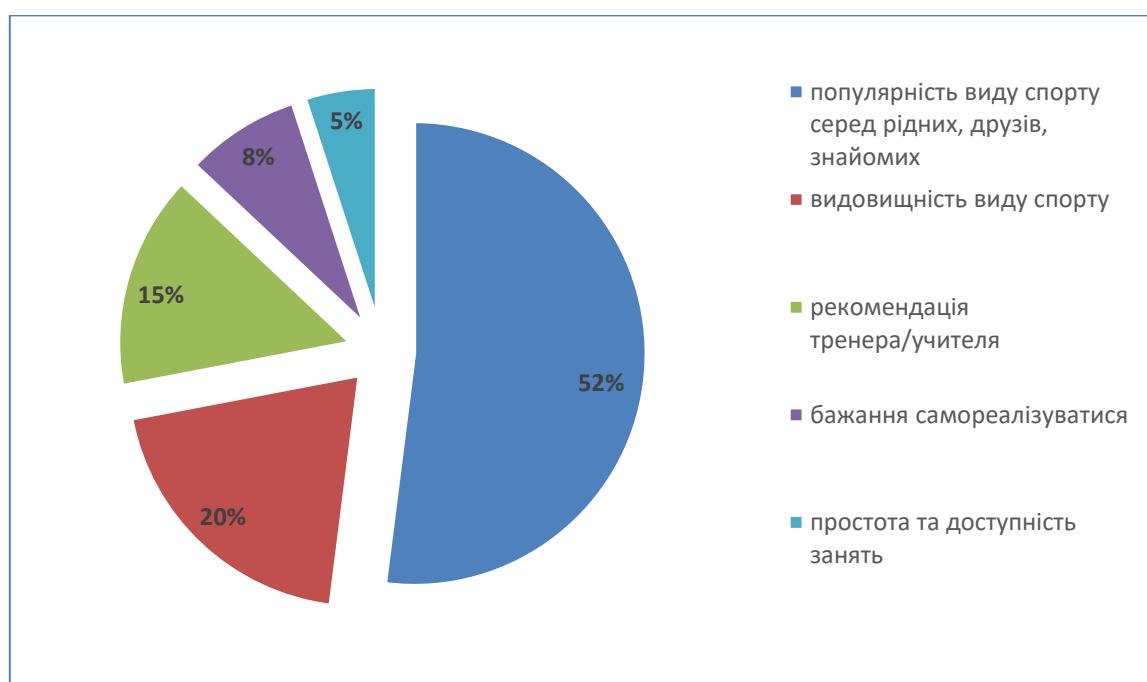
The educational process at the university is carried out in different forms of education: full-time mode, part-time mode and distance learning. The university also has many diverse faculties, institutes, and centers that offer students opportunities to develop their skills and interests. The Faculty of Physical Education trains specialists in the field of physical culture and sports, and the Department of Physical Education provides university students with the opportunity to engage in a variety of sports and physical activities, including Chinese national traditional sports, including wushu gymnastics and dragon and lion dance.

A survey of students showed that 75% of respondents are engaged in Chinese national traditional sports, 10% would like to practice, and 5% are engaged in other sports. Such results of the survey indicate the great popularity of national traditional sports among students and indicate further prospects for their development.

Among the respondents, 82% of students are engaged in sports directly at the university, 15% – at the place of residence, 3% – independently, which indicates a high level of conditions for sports at the university – and encouraging students to study on the basis of the educational institution.

Most of the surveyed students (62%) have been involved in sports since childhood even before entering the university, 38% began to systematically engage in sports after entering the university. This testifies to the steady interest of young people in various sports and creates a positive basis for its further development. At the same time, 30% of respondents began to engage in national sports while studying at school, 45% of respondents changed their specialization by entering the university. These survey results may indicate discrepancies in the curricula of educational institutions of different levels or differences in resource provision, which determines the choice of sports in the educational institution.

Among the reasons that prompted students to choose one or another national traditional sport, the most common were the following: the popularity of the sport among relatives, friends, acquaintances (52%), the entertainment of the sport (20%), the recommendation of a coach/teacher (15%), the desire for self-realization (8%), the simplicity and accessibility of classes (5%) (Fig. 2).



**Fig. 2. The main reasons for students' choice of Chinese national traditional sports (n=100)**

Figure 2 shows that most of the surveyed students cut off Chinese national traditional sports that are popular among their acquaintances, friends or family. The least common reason for choosing a sport is the simplicity and accessibility of classes, since most national traditional sports differ in the complexity of movement techniques, and often in the complexity of equipment, equipment, and costumes. The interviewed students believe that practicing Chinese national sports has a positive effect on the harmonious development of the individual. The main positive effects of the classes are: the development of discipline and self-discipline (32%), the improvement of health and functional abilities (25%), the increase in concentration and attention (25%), the development of moral and ethical values (18%). At the same time, the vast majority of students consider national traditional sports to be the main means of patriotic education of young people. Such results of the survey indicate that students are aware of the impact of physical activity on their harmonious development and a conscious approach to choosing a sport while studying at the university.

Students note that their university has all the necessary conditions and has the infrastructure for practicing selected sports. Among the most common national traditional sports, wushu and dragon and lion dances are the most popular. At the same time, 30% of respondents regularly take part in sports competitions and demonstration performances in these sports both within the university and beyond.

The survey shows a fairly high interest on the part of students in Chinese national traditional sports, which they demonstrate during their studies. The University, in turn, creates appropriate conditions for the development of traditional sports.

Comparing the traditional sports culture of Ukraine and China, it can be noted that Ukraine also has officially recognized national sports, which, in accordance with the Law of Ukraine "On Physical Culture and Sports", are based on the national and cultural traditions of Ukraine [4]. One of these sports is hopak. Like the dances of the Dragon and the Lion, it is a kind of visiting card of Ukraine and embodies both dance and martial arts. Initially, hopak was a warlike dance, and then it turned into a martial art "combat hopak". This sport on the verge of dance art has become widespread in Ukraine. Since 1996, all-Ukrainian competitions in "combat hopak" have been held. Pupils of "combat hopak" schools, in addition to wrestling techniques, study Ukrainian national traditions and rituals, master the art of singing and dancing, playing musical instruments. Hopak members are brought up in the spirit of patriotism and universal morality, respect for the elders and for their history [1].

**The conclusions** of this study indicate that Chinese students willingly choose national traditional sports to practice while studying at the university, because, in their opinion, the practice of these sports has a positive impact on the development of a strong and balanced personality capable of effectively overcoming difficulties in life. The main ways of spreading national traditional sports in higher education institutions in China are to direct state policy in this direction, creation of appropriate conditions in higher education institutions and campuses for the introduction of these sports, encouraging students to engage in national traditional sports, expanding and improving the system of student competitions in these sports.

**Prospects for further research** in this direction are to determine the organizational and managerial conditions for the development of Chinese national sports in educational institutions of China.

### References

1. Razumenko T. O. Rol tantsiuvalnykh tradytsii u patriotychnomu vykhovanni molodi na prykladi Ukrainy ta KNR. Collection of scientific papers *Pedagogy and Psychology*. Kharkiv, 2016. Вип. 54. С. 107-118. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.192655>
2. Traditional sports. China Internet Information Center. URL: <http://china.org.cn>

3. Chen Dongdong, Bondar A.S. Rol kytaislykh natsionalnykh tradytsiinykh vydiv sportu u fizychnomu vykhovanni ditei ta molodi v KNR. Modern Problems of Physical Education and Sports of Different Population Groups. materials of the XXII International Scientific and Practical Conference of Young Scientists (November 17-18, 2022). Sumy: SDPU named after A.S. Makarenko. 2022. С. 200-205
4. Chen Dongdong, Liu Shaoying, Bondar A., Guo Xiaohong. Історія розвитку китайських національних традиційних видів спорту. Strategic management of the development of physical culture and sports. 2022. С. 108-114
5. A History of the National Traditional Games of Ethnic Minorities of China (1953–2011). Musculoskeletal Key. URL: <https://musculoskeletalkey.com/a-history-of-the-national-traditional-games-of-ethnic-minorities-of-china-1953-2011/>
6. Chen Dongdong, Bondar A. Popularization of chinese national traditional kinds of sports. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Episode 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports). 2022. Issue 6 (151). С. 9-13. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).01)
7. Haikou University of Economics. URL: <http://www.hkc.edu.cn/>
8. Wu Zeping. (2011), The development of Chinese national traditional sports are faced with the opportunities and challenges. Chinese wushu research, 2011(6):18.
9. Xiao-Feng HU (2014), The Challenge for the National Traditional Sports in China Under the Background of Globalization. International Conference on Social Science (ICSS 2014). 380-383

**Гальцова С. В.**

### **ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА ЗАСОБАМИ УСВІДОМЛЕНOSTІ**

*Комунальний заклад «Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»*

*У межах публікації розкрито сутність поняття «стрес», «стресостійкість» та обґрунтовано їх значення в професійній діяльності педагога. Показано необхідність розвитку стресостійкості особистості педагога. Виявлено особливості формування стресостійкості засобами медитативних практик (майндфулнес-медитація).*

**Постановка проблеми.** Ми живемо в час швидких економічних, політичних, технічних змін та відкриттів. Людина змушена постійно адаптуватися до мінливих умов, стрес міцно увійшов в наше життя. Внутрішнє напруження викликає внутрішній психологічний дискомфорт, який прагне прорватися до зовнішнього через конфлікти, сварки, роздратування, злість, агресію та йде глибше в психіку й викликає соматичні зміни і захворювання. Ситуація в Україні ускладнилась з причини військового конфлікту, проблема мирного населення в тому, що вони стали заручниками ситуації. Велика кількість людей вимушені перебувати поблизу лінії розмежування та постійно ризикувати своїм життям. Частоту, час обстрілів, місця влучення не можливо передбачити. Люди знаходяться в постійному напруженому стані і потребують допомоги.

Українська освітянська наука декларує необхідність формувати і в підростаючого покоління і в самого педагога компетенції самостійності, самодопомоги, навички здобувати знання та освіти протягом життя. НАПН України, кожна її установа та університет, усі лабораторії мають акумулювати й адаптувати найкращий зарубіжний досвід розвитку освіти й науки. Академік П. Саух вказував на



необхідність озброювати молодь навичками та вміннями здобувати пристойні умови існування, виховувати цілісну особистість, в якій Я-реальне та Я-ідеальне урівноважені. Сучасна психологічна освіта, спрямована на формування стресостійкості дітей, молоді, дорослих, висуває запит на дослідження та розроблення відповідних програм, адже життя містить не тільки різкі ситуативні виклики, але й латентні подразники тривалого та комплексного характеру, що накопичують напруження.

**Мета дослідження.** Уточнення питання розуміння стресостійкості як психологічного феномену з урахуванням реалій сьогодення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вивченню стресостійкості присвячено багато зарубіжних та вітчизняних досліджень. Проблеми стресостійкості досліджували як особистісний адаптаційний потенціал (А. Маклаков та ін.), стійкість особистості, стійкість до стресу, толерантність до стресу (В. Крайнюк, І. Малкіна-Пих, О. Сафін, Т. Титаренко та ін.), психічна та психологічна стійкість (В. Бодров, В. Корольчук, І. Малкіна-Пих та ін.), емоціональна стійкість (Л. Аболін, І. Малкіна-Пих та ін.), емоційно-вольова стійкість (О. Тимченко та ін.), резилієнс (Н. Гусак, А. Максименко В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та ін.), екстремальна стійкість (О. Столяренко та ін.).

Вперше поняття «*стрес*» визначено в 1936 р., коли була опублікована стаття Г. Сельє «Синдром, викликаний різними ушкоджуючими впливами». Дослідження Г. Сельє дозволили встановити, що в патогенезі практично всіх захворювань розрізняють: власне пошкодження і компенсаторно-приспосувальні реакції організму. Стрес (від англ. stress – тиск, напруження) – неспецифічна відповідь організму на будь-яку зміну умов, які потребують пристосування. У цьому стані людина робить помилки у розподілі й переключенні уваги; порушується перебіг пізнавальних процесів, спостерігаються порушення координації рухів, неадекватні емоційні реакції, дезорганізація і гальмування всієї діяльності в цілому.

Проблема полягає в тому, що коли особа не відчуває гострих спонук, то вона не мотивується до системного та послідовного навчання стресостійкості, тому таке навчання потрібно проводити завчасно засобами освіти, на що фахівцям-практикам та науковцям слід спрямувати свої зусилля. При цьому варто враховувати таке: 1) не можливо передбачити всі випадки для моделювання шаблонів поведінки, що гарантують хороший результат; 2) відповідність модельованої поведінки особистісній зрілості, індивідуальним здібностям та здатностям не лише має відмінність у різних людей між собою, але й змінюється в однієї особи за різних обставин та з набуттям досвіду; 3) дорослі люди різного віку, які не здобули відповідної освіти щодо особистісної стійкості у складних життєвих обставинах, опиняються перед необхідністю здобувати інформацію стихійно та самотужки, не орієнтуючись ні в її якості, ні в способах ефективного самопрограмування на стійкі зміни; 4) навіть фахівцям складно розібратись, якою має бути стратегія стресостійкості, оскільки напрацьовано дуже багато досліджень, виділено багато факторів, більшість яких декларуються як необхідне; таким чином, головним питанням постає те, як, за допомогою якої моделі слід системно і послідовно формувати не тільки і не стільки уявлення про стресостійкість, скільки упровадження ефективної стратегії з її тактичними навичками, практичними прийомами [4, с. 103].

Під *стресостійкістю* науковці розуміють сукупність особистісних якостей, які дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження та перевантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності без особливих шкідливих наслідків для цієї діяльності, оточуючих і свого здоров'я. Стресостійкість педагога є однією з тих якостей, від якої залежить не лише успішність оволодіння професійною діяльністю, посилення продуктивності освітнього процесу, а й самореалізація педагога як особистості. Провідна роль у системі

протидії стресу у вчителів-майстрів своєї справи належить адаптації, яка полягає в ефективному вирішенні педагогічних проблемних ситуацій і завдань. В цілому ж можна говорити про те, що стресостійкість педагога проявляється в умінні долати емоційне напруження, коригувати негативні прояви в поведінці, викликані стресовими ситуаціями, проявляти витримку і такт [3, с. 5].

Наукові докази виснажливого впливу стресу на організм людини та її еволюційні витoki було виявлено у новаторській роботі Роберта Сапольски і досліджено у книзі «Чому у зебри немає виразки», де зазначається, що медитація усвідомленості призводить до значного зниження психологічного стресу, і, запобігає пов'язаним з цим фізіологічним змінам та біологічним клінічним проявам, що відбуваються внаслідок психологічного стресу.

Одним з методів профілактики та подолання негативних особистих психологічних станів є *майндфулнес* (від англ. «mindfulness» – уважність), який впроваджують у провідних школах Європи. Цей метод розвиває здатність до самоаналізу і аналізу поведінки оточуючих, допомагає краще розуміти себе та інших, повноцінно спілкуватися, підвищує концентрацію і стійкість уваги, знижує імпульсивність, і покращує здатність утримувати інформацію та оперувати нею. Застосування елементів техніки майндфулнес, допоможе педагогам знизити рівень психологічної напруги, позитивно вплинути на самопочуття і стимулювати задоволеність від роботи і життя. Майндфулнес – це «світська» медитація, за допомогою якої можна побороти хронічний біль або успішно почати нову справу. Практики усвідомлення (майндфулнес) допомагають зрозуміти і навчають дистанціюватись від потоку буденних думок, а також вчать робити паузи і не реагувати реактивно та автоматично на зміст цих думок. Завдяки майндфулнес-практикам, натренувавши свій мозок, можна навчитись вчасно помічати та усвідомлювати свої думки, і тоді з'являється вибір: яку реакцію обрати?

Вивчення майндфулнес-підходу у психології особистості, психокорекції, психотерапії та профілактиці різноманітних негативних станів і розладів започатковано в працях М. Вільямс, Д. Кабат-Зінна, Д. Пенман, З. Сегал, Дж. Тісдал. В Україні цей напрям перебуває на початку свого розвитку, про що свідчать праці Т.Гери, О. Романчука, О.Христюк та ін.

Згідно з дослідженнями науковців 2014 року, опублікованими в журналі Time, медитація усвідомленості стає популярною серед людей, які раніше не були схильні до медитації. Термін «майндфулнес» увів в обіг американський професор медицини Джон Кабат-Зінн у 1970-х роках. *Майндфулнес означає* безоцінкову усвідомленість, яка виникає внаслідок свідомого скерування уваги на теперішній момент власного досвіду. Майндфулнес може бути одним із способів упоратися з емоційним дискомфортом, підвищити продуктивність і розвинути здорові стосунки з іншими людьми. Навчальна програма, започаткована Кабат-Зіном у Медичному центрі Массачусетського університету, підготувала майже 1000 сертифікованих інструкторів програми MBSR (англ. «*Mindfulness-based stress reduction*» – «Зниження стресу на основі усвідомленості»), які перебувають майже у кожному штаті США та більш ніж у 30 країнах. Корпорації, такі як General Mills, зробили його доступним для своїх співробітників та виділили кімнати для медитації.

Сьогодні заняття та програми зниження стресу на основі усвідомленості пропонуються різними установами, включаючи лікарні, ретритні центри (від англ. retreat – затвір, духовне усамітнення, відступ) та різні центри йоги. Зазвичай програми фокусуються на навчанні: 1) усвідомленні розуму та тіла для зменшення фізіологічних ефектів стресу, болю чи хвороби; 2) емпіричному дослідженню переживань стресу для розвитку меншої емоційної реактивності; 3) незворушності перед змінами і втратами, як нормі для будь-якого людського життя; 4) неупередженості у повсякденному житті; 5) спокою та ясності в кожний момент; 6)

медитації усвідомленості для культивування найбільш радісного відчуття життя та розширення доступу до внутрішніх ресурсів для лікування та управління стресом [5, с. 116].

Практики, що навчають бути повністю присутнім у теперішньому моменті – «тут і зараз» – називають *майндфулнес-практиками*. Вони допомагають помічати звичні стани свідомості, контролювати увагу та поведінку. Люди, які практикують майндфулнес, не настільки вразливі до стресу, оскільки менш схильні до нав'язливих думок. Це своєю чергою зменшує ретравматизацію та допомагає опрацьовувати події та ситуації, що виснажують. Дослідження показують, що тренування уважності покращує концентрацію, увагу та здатність працювати в умовах стресу. Відповідно до Кабат-Зину, основою MBSR є усвідомленість, що він визначив як «миттєве, неупереджене усвідомлення». Під час програми учасникам пропонується зосередитись на неформальній практиці, а також включити свідомість у свої щоденні рутини. Вважається, що зосередження на теперішньому підвищує чутливість до навколишнього середовища та власних реакцій на нього, отже, посилює самоконтроль та самовладання. Програма також дає вихід із роздумів про минуле чи занепокоєння про майбутнє, розриваючи цикл цих дезадаптивних когнітивних процесів [7, с. 152].

Медитація усвідомленості (майндфулнес-медитація) стала надзвичайно популярною в останні роки, отримуючи заголовки та рекомендації від знаменитостей, керівників підприємств та психологів. Замість того, щоб турбуватися про майбутнє чи зупинятися на минулому, усвідомленість переключає вашу увагу на те, що відбувається зараз, що дозволяє вам бути повністю залученим у даний момент. Медитації, що розвивають усвідомленість, здавна використовуються для зменшення стресу, тривоги, депресії та інших негативних емоцій. Деякі з цих практик приводять вас у даний момент, зосереджуючи вашу увагу на одній повторюваній дії, наприклад, на вашому диханні або кількох повторюваних словах. Інші форми медитації усвідомленості заохочують наслідувати, а потім звільняти внутрішні думки або відчуття. Усвідомленість також можна застосовувати до таких видів діяльності, як ходьба, фізичні вправи або їжа. Використання усвідомленості, щоб зосередитися на поточному моменті, може здатися простим, але потрібна практика, щоб отримати всі переваги. Коли ви вперше починаєте практикувати цю техніку релаксації, ви, мабуть, виявите, що ваша увага постійно повертається назад до ваших турбот чи жалю. Але не засмучуйтесь. Кожного разу, коли ви повертаєте свою увагу назад до поточного моменту, ви зміцнюєте нову розумову звичку, яка може допомогти вам звільнитися від хвилювання про минуле чи майбутнє. Використання спеціальних програм або завантажених аудіо також може допомогти зосередити вашу увагу, особливо коли ви ще тільки починаєте навчання.

*До вашої уваги одна із вправ.* Знайдіть тихе місце, де вас не потурбують та не відволікатимуть. Сядьте на зручний стілець з прямою спинкою. Закрийте очі і знайдіть точку фокусування, таку як ваше дихання – відчуття повітря, що рухається через органи дихання, або живіт, що піднімається та опускається – або значуще слово, яке ви повторюєте протягом усієї медитації. Не турбуйтеся про відволікаючі думки, які приходять у вашу голову, або про те, наскільки добре ви робите. Якщо думки заважають вашому сеансу розслаблення, не боріться з ними, просто обережно поверніть свою увагу до точки фокусування, без осуду [1, с. 23].

Майндфулнес – це, з одного боку, практика, а з іншого, стан особливого ставлення до думок і переживань. Ця практика була адаптована зі східних медитацій. Велика кількість досліджень показують її вплив на зменшення рівня тривоги, поліпшення настрою та свідомого контролю, що на рівні мозку відображається на розвитку лобних долей. Розвиток лобних долей допомагає простіше брати під

контроль мигдалину – джерело сильних базових емоцій страху, гніву та суму. *Займатися майндфулнес краще після бігу, танців, чи інших фізичних вправ.*

Регулярно практикуючи майндфулнес медитації, людина стає свідомою у своїх думках і змінює своє ставлення до них. Багато хто вважає метою медитацій позбавлення думок, але це неможливо: наш мозок звик думати, це його функція. Еволюційно мозку необхідно думати про тривогу, щоб запобігти можливим загрозам. «Майндфулнес-активність» – впроваджується як практика усвідомлення своїх думок, емоцій і досвіду. Серед майндфулнес-активностей – концентрація на диханні, звуках, рухах. Вчити дихати можна, попрактикувавши кілька глибоких вдихів, коли відчуваєте втому, хвилювання, стрес, тривогу та інші негативні емоції [6, с. 159].

*Щоби відчутти майндфулнес як стан, зробіть таку вправу:*

Заплющте очі, уявіть себе на березі ріки. Річкою пливе листя. Ви спостерігаєте за цим листям. Невідворотно до вас приходять різні думки. Ваше завдання – помічати, що це за думки, «садити» їх на листочки та спостерігати, як вода відносить їх. Зазвичай ми починаємо думати наші думки, сперечатися з ними чи, навпаки, намагатися їх не думати чи проганяти. Але це призводить лише до румінації (пережовування думок по колу), що підвищує стрес. Намагайтеся «залишатися» на березі та просто відмічати: «Ось до мене прийшла думка...» Деякі думки однаково будуть вас захоплювати, це нормально. Водночас як ви це помічаєте, ви й виконуєте практику усвідомленості. Просто позначте це для себе та поверніться на берег. Ви спостерігач, ви не маєте думати всі свої думки, ви обираєте, що вам робити. Це і є майндфулнес як стан, у якому можна бути весь час, – сприймати думки як події. Для того, щоб досягти цього стану, щоб він став звичним, необхідно практикувати майндфулнес хоча би 10-15 хвилин на день. Ви сидите та стежите за диханням, ваш тривожний мозок буде постійно підкидати якісь думки. Ваше завдання – фіксувати це та повертатися до спостереження за диханням. Також можна робити «усвідомленими» щоденні справи, наприклад: під час ходьби, прогулянки чи приймання душу ви звертаєте увагу саме на цю вправу, а не на власні думки. І щоразу, коли думки «перетягують ковдру на себе», помічаєте це, зазначаєте для себе та повертаєтеся до відстороненого спостереження за ними [2, с.1].

Добре відомо, щоб змінювати світ на краще, починати потрібно з себе. Коли ми цілісні, коли слідуємо нашому внутрішньому керівництву та реалізуємо свої таланти, то стаємо не просто ефективними – ми усвідомлюємо власну унікальність та можемо здійснити кожну мрію, яка служитиме на благо. А практика уважності «майндфулнес» допомагає зробити перші кроки у цьому напрямку.

**Висновки.** Майндфулнес-практика сприяє безоцінковій сфокусованості та зосередженості уваги на теперішньому моменті реальності, а це призводить до зменшення депресивних і тривожних розладів, зростання толерантності до болю, підвищення рівня загальної протидії стресу, розвитку емоційної регуляції та зростання показників загальної якості життя.

#### **Список використаної літератури**

1. Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/36372/Volovyk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Виговська І. Як майндфулнес-практики можуть допомогти адаптуватися до нового життя: поради психолога. Матеріал створено в партнерстві з IREX у межах програми Сила. The Village Україна. URL: <https://www.village.com.ua/village/knowledge/knowledge/329929-yak-mayndfulnes-praktiki-mozhut-dopomogti-perezhati-vtratu-domu-y-zvichnogo-zhittya-poradi-psihologa>

3. Корольчук В. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах.  
URL: [http://www.nbuuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Vchdpu/psy/2010\\_82\\_1/korolchuk.pdf](http://www.nbuuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf)

4. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Випуск 7(36) «Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. С. 98-117. DOI [https://doi.org/10.32405/2522-9931-7\(36\)-98-117](https://doi.org/10.32405/2522-9931-7(36)-98-117)

5. Смольська Л. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія Психологія. Випуск 4. 2021. С. 113-117. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22>*

6. Христюк О. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія Психологія. Випуск 1. 2018. С. 153-161. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1076/1/2018-1-19.pdf>*

7. Hayes S. C., Villatte M., Levin M., Hildebrandt M. Open, aware, and active: contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. (англ.)// *Annual Review Of Clinical Psychology. 2011. Vol. 7. P. 141-168. doi:10.1146/annurev-clinpsy-032210-104449. — PMID 21219193*

**Дубинська О. Я., Сергієнко В. О.**

## **СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК КІКБОКСИНГУ ЯК САМОСТІЙНОГО ВИДУ СПОРТУ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*Кікбоксинг зародився на початку 70-х років XX століття в США. Американці Майк Андерсон із США та відомий Георг Брюкнер із Західного Берліну є засновниками кікбоксингу. Ряд проектів в області контактного карате на початку 1974 року вирішили задіяти спортивні менеджери., В західному Берліні в травні 1974 року пройшов перший Європейський турнір з усіх стилів карате та перша міжконтинентальна матчева зустріч «Європа – США». У турнірі прийняли участь 88 володарів чорного поясу. Було запрошено кращих спортсменів-єдиноборців американського контактного карате. Кікбоксинг є одним із видовищних і молодих видів спортивного єдиноборства. Все більше і більше шанувальників і прихильників він набуває як у всьому світі, так і в Україні.*

**Ключові слова:** кікбоксинг, виникнення і розвиток, спорт, змагання єдиноборства.

**Постановка проблеми.** На сьогодні Кікбоксинг є одним із популярних і молодих видів спортивного єдиноборства. Все більше і більше людей захоплюються цим видом спорту і бажають займатися ним. Але треба проаналізувати виникнення та розглянути історію розвитку кікбоксингу у світі та на Україні для повної уяви широкої спільноти та юних кікбоксерів про цей вид єдиноборств. Недостатнє вивчення означеної проблеми є актуальним на сьогоднішній день.

Проблеми історії виникнення та розвитку кікбоксингу в світі та в Україні зумовлюється, по-перше, підвищенням уваги до кікбоксингу у світі та Україні взагалі та нашому регіоні зокрема, по-друге, відсутністю спеціальної літератури, у якій би висвітлювалася проблема виникнення та розвитку цього виду єдиноборств, по-третє, перспективи включення кікбоксингу до програми Олімпійських ігор надихають тренерів та спортсменів звернутися до практичного досвіду з проблеми розвитку кікбоксингу для його врахування у подальшій професійній діяльності.

**Мета дослідження.** Полягає у визначенні передумов виникнення та особливостей розвитку кікбоксингу у світі. Дослідити та розкрити факти становлення кікбоксингу в світі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Кікбоксинг – це вид спортивного єдиноборства, що поєднує в собі техніку роботи ногами зі східного єдиноборства карате і тхеквондо, і руками, взяті з боксу. Дозволяється наносити удари руками й ногами тільки в голову та тулуб (вище за пояс), як і в боксі, а підсічки – з внутрішнього і зовнішнього боку стопи на рівні фута (спеціально м'якому взуттю без підшви).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Кікбоксинг зародився в середині 70-х рр., майже одночасно в США та Західній Європі. Його засновниками виступили такі відомі майстри єдиноборств як Брюс Лі, Чак Норріс, Білл «Суперфут» Уоллес, Доменік Валера та інші відомі майстри світу.

До передумов виникнення і розвитку кікбоксингу як виду спорту науковці відносять:

- наявність і високий рівень розвитку спорту в цілому і спортивних єдиноборств зокрема;
- високу видовищність і прикладне значення єдиноборств;
- наявність фінансових можливостей у осіб, охочих випробувати нове, невідоме в єдиноборствах;
- наявність досить великої кількості шкіл і напрямків у бойових мистецтвах, представники яких прагнули з'ясувати можливості стилів і систем підготовки шляхом проведення офіційних змагань;
- можливість завоювати авторитет, стати знаменитим, проявити себе у справі сприяння гармонійному розвитку людини, а також бажання заробити гроші в новій сфері спортивного бізнесу, що представляє собою перспективи розвитку.

Хронологічно виникненню кікбоксингу передувала серія проектів в області контактного карате, яка розпочалася на початку 1974 р. спортивними менеджерами М. Андерсоном із США і Р. Брюкнером із Західного Берліна. Великий інтерес до змагань з боку любителів єдиноборств, а також потреби розвитку розпочатого руху призвели до створення в 1977 р. WAKO – Всесвітньої організації олл-стайл-карате (карате всіх стилів). В рамках правил WAKO об'єктивно порівняти рівень своїх досягнень могли представники різних стилів карате, боксу, таеквондо, у-шу, тайського боксу та ін.

Розширення контактів між представниками різних шкіл і стилів ударних єдиноборств призвело до взаємозбагачення і взаємовпливу їх техніки, тактики та систем підготовки. Відтак у певний момент стало ясно, що сформувався новий, самостійний вид ударних єдиноборств, для якого характерна боксерська техніка ударів руками в поєднанні з ударами ногами.

Досить типовим для кікбоксерів є відвідування тренувань з боксу, а також оволодіння секретами ефективних ударів ногами в ході занять у кращих інструкторів з карате. Новий вид спорту був названий кікбоксингом, що в перекладі з англійської означає бокс з ударами ногами.

На початку 80-х рр. XX століття WAKO було перейменовано у Всесвітню організацію аматорського кікбоксингу, проте її скорочена назва не змінилася.

У 1984 р. в місті Грац (Австрія) був проведений перший чемпіонат Європи з кікбоксингу.

Надалі найбільш активними і зацікавленими особами було створено ще ряд організацій, що розвивають кікбоксинг. Скорочені назви найбільш відомих з них: WKA, IAKSA, KICK, ISKA, WPKA та ін. Кожна з цих організацій мала свою структуру, свій календар змагань, свої правила, розігрувала свої титули.

Характерним для кікбоксингу стало й те, що професіонали могли допускатися до змагань серед любителів. Таким чином, спортсмен міг виступати в змаганнях як в боях за аматорськими, так і в боях за професійними правилами.

Кікбоксинг має дуже широку географію. Наприклад, вже в середині 90-х рр. минулого століття WAKO (Всесвітня асоціація організацій кікбоксингу) налічувала у своїх лавах понад 40 національних федерацій. При цьому слід відзначити особливо високі досягнення спортсменів США, Канади, країн Західної Європи у таких дисциплінах кікбоксингу, як обмежений контакт, легкий контакт, сольні композиції, а також у боях за професійними правилами.

Дуже хороших спортсменів у ряді вагових категорій мають Франція, Польща, Хорватія у розділах фул-контакт та лоу-кік. У країнах Східної Європи більш успішно розвивається кікбоксинг, що проводиться за правилами повного контакту, лоу-кік, сольних композицій. У перших двох дисциплінах традиційно сильні також кікбоксери Казахстану, Киргизії, країн Близького Сходу. Однак зазначена географія пріоритетів у розвитку кікбоксингу досить умовна. Чекаючи появи цікавих спортсменів можна в будь-яких регіонах, де для цього складаються відповідні умови.

Розвиток кікбоксингу, зростання його популярності супроводжувалися удосконалюванням правил проведення поєдинків (цей процес триває і зараз), що мало на меті досягнення високої видовищності поєдинків, надання спортсменам можливості більш повної реалізації своїх кращих якостей і їх розвитку, розширення програми змагань. Так, якщо перші змагання з кікбоксингу включали в себе лише поєдинки за правилами повного і обмеженого контакту і лише серед чоловіків, то на чемпіонаті світу в Лондоні (1985) і Будапешті (1985) в програму були включені змагання з правилами обмеженого контакту серед жінок. На чемпіонаті світу 1987 р. у Мюнхені вперше спортсмени змагалися також у мистецтві виконання сольних композицій під музику.

У 1988 р. в програму змагань з кікбоксингу був включений лайт-контакт (легкий контакт), а трохи пізніше і лоу-кік.

В даний час в кікбоксингу проводяться змагання за такими розділами: семі-контакт (обмежений контакт), лайт-контакт (легкий контакт), фул-контакт (повний контакт), лоу-кік (допускаються удари ногами по ногах супротивника), сольні композиції. Деякі організації проводять змагання за адаптованим варіантом тайського боксу.

Змагання можуть проводитися як серед чоловіків, так і серед жінок, у групах молодших, старших юнаків і дівчат, серед кікбоксерів юніорського віку. При цьому в правилах проведення змагань різними організаціями, що культивують кікбоксинг, є певні відмінності, що стосуються умов допуску до змагань, їх програми і т.д. Нарешті, змагання можуть проводитися як за професійною, так і за аматорськими правилами.

Як вже зазначалося вище, вперше жінки брали участь у чемпіонаті світу в 1985 р. Це був жіночий семі-контакт. Надалі змагання серед жінок стали проводити і з інших дисциплін кікбоксингу.

Сам термін «кікбоксинг» виник спонтанно в 60–70-х рр., але прижився лише на початку 80-х рр. Зрозуміло, що сучасні прихильники кікбоксингу звертають свої погляди в минуле, називаючи прості змагання з фул-контакт карате кікбоксингом.

Якщо ми маємо на увазі «родину» ударних, контактних видів єдиноборств на ринзі, то до складу її входять ті, що відрізняються «національним колоритом». Насамперед це муей-тай та сават. Відрізняється від кікбоксингу своїм глобальним підходом і K-1, в якому немає вагових категорій. Існуючий до початку 80-х рр. японський кікбоксинг, втратив минувшу близькість з муей-тай та фактично став тим самим фул-контакт карате, або це теж саме, що й американський кікбоксинг.

Муей-тай, американський кікбоксинг, сават та K-1 об'єднує те, що поєдинки проходять на ринзі в декілька раундів. На руки бійців одягають боксерські рукавиці,

дозволені повноконтактні удари як в голову, так і в тулуб. Мова йде про «повний контакт» на професійних поєдинках [5].

Друге поняття – кікбоксинг як незалежний вид спорту (бойового мистецтва) схожий з іншими (муей-тай, сават та ін.). Це американський кікбоксинг, який іноді поділяють на фул-контакт карате та кікбоксинг лоу-кік (поєдинок з дозволеними ударами ніг по стегну опонента, на відміну від правил фул-контакт карате). Справедливість такого розподілу далеко не очевидна, оскільки вже два десятиліття років великі міжнародні організації в назві яких присутнє слово «кікбоксинг», «лоу-кік» та «муей-тай», розвивають цей вид одноборств як в чистому вигляді, так і модифікують його [5].

Одним з піонерів кікбоксингу вважав себе Рей Скаріка, який в 1962 р. відкрив клуб в Асторії, що мав назву «Клуб Американського кікбоксингу». Він також стверджує, що ще до початку 70-х рр. проводив щорічні змагання з поєдинками в повний контакт [2]. Ще один претендент на авторство терміну «кікбоксинг» – Брюс Лі. Його ім'я «висунули» західні шанувальники кікбоксингу. Шлях Лі в кіноіндустрії став поштовхом до популяризації військових мистецтв. З виходом в прокат його фільмів почався проявлятися інтерес до військових мистецтв Сходу, тим самим породжуючи справжній «Бум» [2].

Ми розглянемо тільки повноконтактні поєдинки, тому що лише з появою «повноконтактного карате» (full-contact karate) пов'язують зародження нового виду спорту, який на деякий час значно дистанціювався від того, який називали «карате». Справа в тому, що на початку 70-х рр. широкій громадськості та групам ентузіастів східних єдиноборств не було відомо про існування контактних стилів карате (ті, що існували, не користувались «контактними» правилами або ці правила мали ряд обмежень). До цього часу існували змагання з «безконтактного карате», які були поділені на дві групи – «кумі те» (поєдинки) та «ката» (формальні комплекси вправ зі зброєю та без), пізніше вони видозмінилися та перекочували в кікбоксинг, але лише для розширення кола послідовників-любителів. Основа кікбоксингу – це бої на ринзі. Так, наприклад в Росії, правила «обмеженого контакту» або «сольні композиції» не здобули популярності, на відміну від Америки та Європи.

Частіше всього термін «кікбоксинг» на Заході використовується як виявлення сукупності різноманітних правил поєдинків на ринзі.

Вважаємо за необхідне також розглянути історію контактних єдиноборств на ринзі, починаючи з моменту виникнення східних єдиноборств в Північній Америці (США та Канаді). Перші масові змагання поза Азією та Європою (історія французького боксу), які проводились на ринзі з використанням як рук, так і ніг, проходили в США, там де з'явився сам термін «кікбоксинг» [2].

Хвиля військових мистецтв захопила США на початку 50-х рр. Своє мистецтво демонстрували ентузіасти або навіть ті, що «заочно» навчалися за книжками, прибувши з Японії, Кореї, Тайваню. Військові мистецтва Сходу були представлені переважно «ударними системами» Японії, Кореї, та об'єднувались загальним терміном «карате». Спроби представити інші напрямки системи єдиноборств, завчасно не знаходили підтримки у американців. Точно відомо, що в 1950 р. в Штатах побували інструктори з тайського боксу Суручай Луксурін та Сомері Т'ємхамкаен, які провели сім показових виступів в спортзалах і навіть в цирку. Проте, новий вид спорту не прижився із-за зовнішньої жорстокості. Але дещо пізніше до США прибуло троє інших представників тайського боксу, які досить успішно демонстрували своє мистецтво майже півроку, побувавши в різних містах на Гаваях, штатах Каліфорнія та Техас. Але всеодно займатись тайським боксом ніхто не забажав, а самі виступи спортсменів швидко стерлися зі свідомості американців [1].

Давно відомо про те, що в США й досі існує плутанина з термінами. Так американці під назвою «карате» можуть сприймати всі ударні види єдиноборств як



карате, так і ушу та тхеквондо. «Чистих» стилів У США було представлено мало. Але вже тоді винахідливі американці встигли вигадати масу доморощених систем, заявляючи про їх стародавнє походження. Самі представники цих видів одноборств приклали до цього свою руку на початку 60-х рр. Вони стали проводити багаточисельні турніри з карате, в яких приймали участь всі бажаючі.

Взагалі, в той час певних правил при проведенні чемпіонатів не було, хоча помічався певний вплив відомих змагальних розробок японських каратистів, представників Сьотокан, Годзю-рю, Вадо-рю, Сіто-рю та інших.

Поєдинки проводились з обмеженням контакту, тобто наносити удари в обличчя необхідно було не торкаючись суперника, а удар в корпус необхідно було наносити з обмеженням контакту. Насправді, всі ці поєдинки виливалися в бійку. Техніка бійців була настільки грубою та сирою за сьгоднішніми мірками, що взагалі оцінювались тільки результати спроб атаки. Було можливо під час поєдинку зламати супернику руку або розбити обличчя, проте судді не надавали цьому значення. Вважалося, що справжній боєць буде боротися до кінця. Такі спортсмени не були дискваліфікованими [3].

Лише в 1970-х рр. було введено «правило Джонсона». По суті, це була система штрафних балів за нанесення пошкоджень супернику. Тобто, на татамі відбувався справжній безлад і причинами не калічити суперника був лише чесний спортивний настрій, людське співчуття, невміння перемагати та страх перед товаришами суперника [3].

Схожа ситуація була і в Європі, проте там відношення до техніки було більш суворе, оскільки американців цікавив лише сам факт попадання та промаху. До речі, підрахунок балів в США спочатку вівся зовсім по-іншому [4].

Певний підйом популярності одноборств намітився в 1964–65-х рр. В цей час США відвідує велика кількість японських та корейських інструкторів, проводяться загальнонаціональні тренерські та суддівські семінари. В середині 60-х рр. виникає термін «американське карате», яке окреслює деякий вид спортивних змагань. З великим трудом, але американське карате розвивалося. Цікаво те, що новатором цього виду одноборств був Чак Норріс. Він був першим бійцем, який почав використовувати не одиночні техніки, а комбінації прийомів [5].

Перші американські Чемпіонати Світу з карате проводились в 60-х рр. за участю спортсменів з США та Канади, тоді як офіційних команд у Японії та Кореї ще не було. Представники Сходу виступали на таких змаганнях досить рідко та не завжди з успіхом. За участю японців, «пробатьків» карате, перший офіційний чемпіонат пройшов в Токіо (Японія) лише в 1970 р. Результатом стало те, що вже на наступних подібних заходах європейці (команда Великобританії) в командних змаганнях відбирають у представників країни Сходу звання найкращих в світі. Але найкращі американські бійці не приймали участь в Чемпіонатах Світу WAKO. Цьому є просте пояснення – збірну США формувала організація, до якої входили насамперед представники Сьотокан, які віддалились від загальних турнірів. Майк Андерсен, засновник Всесвітньої Асоціації Всестильового Карате (WAKO), казав: «WAKO – ніщо в США. Невелика кількість залів, яка існує в Лос-Анджелесі, де практикують карате за правилами WAKO, і очолює їх Річард Кім. Але де місце Кіма в загальній картині американського карате? Він суцільний нуль. Його команда, виступаючи за США на чемпіонаті в Лонг-Біч, взагалі не представляла американського карате. Американські спортсмени набагато кращі, ніж ті, які приймали участь в Чемпіонаті Світу» [54].

Навіть зараз, команда з США по WKF, набагато слабша за своїх європейських колег з Франції, Великобританії та Іспанії [3].

В 1972 р. Спілка Любителського Спорту (Amateur Athletic Union) США офіційно визнає карате видом спорту та включає його в список, але прийняти за основу правил змагань правила організацій WAKO та IAKF (International Amateur Karate

Federation – Міжнародної Федерації Любительського Карате, змінило слово «любительський» на «традиційний»). Відразу відкололися всі ті, кого більш влаштовували правила американського карате або тільки свої правила.

Незважаючи на те, що рівень змагань по сьогоднішнім міркам був досить низьким, все ж американці відзначились у створенні індустрії спортивного карате. Змагання, обділені увагою глядачів, вважались провальними. З появою змагань з'явилися промоутери, основною функцією яких було залучення до змагань засобів масової інформації, учасників та глядачів.

Перші турніри проходили без призів, але вже в 60-х рр. за перемогу можливо було отримати гроші. Кінець 60-х рр. – епоха професійних турнірів. Одним з фаворитів та неоднократним переможцем цих турнірів був відомий спортсмен та кіноактор Чак Норріс.

До виникнення кікбоксингу, як нового виду спорту, залишається зовсім не багато. Фул-контакт карате як швидко почалося, так швидкоплинно і завершилось. Лі Фолкнер, який являвся організатором зустрічі між Бейнесом та Льюїсом, спробував створити «Асоціацію кікбоксингу США» та запропонував ряд правил, згідно яких нокаут проголошується на рахунок «п'ять», а не «дев'ять» як вважається зараз. Згідно запропонованих їм правил були заборонені лоу-кіки, удари ліктями, колінами та навіть удари ногами. На ринг виходили люди малознайомі з особливостями використання шкіряних рукавичок, в більшості випадків билися босоніж та в одязі, який їм більше подобався [6].

Майкл Майлз, канадський спеціаліст з муей-тай, намагаючись вивчити історію кікбоксингу, відмічає, що засоби масової інформації підкреслювали низький рівень організації подібних заходів й невидовищність поєдинків. Промоутери не могли «витягнути» кікбоксинг в ряд цікавих заходів. Тоді ж почав знижуватися інтерес спортсменів та глядачів до професійного «безконтактного» карате. Промоутери витрачали гроші, глядачі рідко ходили на змагання.

Літом 1973 р. Майкл Андерсен вирішив відтворити професійне карате, провівши змагання, за перемогу в яких був призначений приз в тисячу доларів. В цей час учасники змагань починають використовувати спорядження, розроблене Джуном Рі-Safe-T-Equipment. Воно складалося з легких рукавиць на руки та «футів» на ноги, виконане цілісним з пінної гуми. Нововведення зародило нову форму карате, яку Джон Коркоран назвав семі-контакт карате(напівконтактне карате). В такій формі по сьогоднішній день розвивається карате в США.

В 1974 р. Джо Льюїс та Том Танненбаум, які виступали промоутерами Заходу, вирішили відродити фул-контакт. Вони запросили Андерсена та разом організували Чемпіонат Світу з професійного карате – фул-контакт. В цей час була заснована Асоціація Професійного карате (Professional Karate Organization, PKA), яка існує і зараз.

Популярність фул-контакт карате зростала. Майже кожного тижня проводились змагання. За рік у США виникло сім організацій, представляючих фул-контакт карате. Найпотужнішими з них були: «Всесвітня серія бойових мистецтв» – Томмі Лі, «Всесвітня Ліга чорних поясів» – Джуна Рі, «Південно-Східна Комісія Професійного Карате» – Джо Корлі, «Всесвітня Організація Професійного Карате» – Барона Бенкса та «Національна Ліга Карате». З цих організацій до 1980 р. залишилось лише дві – «Всесвітня Організація Професійного карате» та «Всесвітня Ліга чорних поясів».

На першому етапі існування фул-контакта існувала вже згадана PKA та створена 1 жовтня 1976 р. промоутером Говардом Хенсеном Асоціація Карате (WKA – World Karate Association; пізніше була змінена на Всесвітню Асоціацію кікбоксингу – World Kickboxing Association). Пізніше з назви організації видалили слово «карате» замінивши його словом «кікбоксинг». Діяльність Говарда Хенсена, із залученням іноземних спортсменів, призвела до успіху його організацію. Вийшовши на контакт з

японськими кікбоксерами, Херсону потрібно було ввести новий тип правил. Оскільки японські кікбоксери допускали удари коліньми, підсічки, лоу-кіки, в правила WKA теж увійшла частина цих прийомів. Так як РКА частину змагань проводила за участю спортсменів з США та Канади, WKA знайшла ряд однодумців та представників у різних країнах. Перші перемоги Бенні Уркідеза принесли славу не лише йому, а й WKA та фул-контакту в цілому. До речі, канадці в розвитку фул-контакту підпадали під вплив своїх найближчих сусідів-американців. РКА та WKA в перші роки розвитку кікбоксингу, практично порівну поділяли однодумців з Канади.

В Австралії теж найбільша частина кікбоксерських змагань проходила під егідою WKA. Найкращими бійцями кінця 70-х – початку 80-х були Тоні Куїнні та Дейв Хеджок.

Як у США, так і в Європі фул-контакт карате виникло як рух спортсменів, яких не вдовольняли тенденції розвитку спортивного карате та тхеквондо. Зрозуміло, що в Європі позиції WAKO та організацій, пов'язаних з японськими, були набагато стійкіші ніж у США. Але, не зважаючи на це, внаслідок відсутності цікавості в змаганнях з карате в рамках правил WAKO, вони втратили зацікавленість глядачів, які переключили свою увагу на кікбоксинг.

В 1975 р. виникла WAKO – World All-style Karate Association, тобто Всесвітня асоціація карате всіх стилів. Засновниками WAKO стали Георг Брюкнер з ФРН та його наставник по тхеквондо Майк Андерсен. Створення WAKO було напряму пов'язане з діяльністю Андерсена, який у 1976 р. був одним з лідерів РКА. Проте, цілі та задачі WAKO та РКА дещо розділилися. РКА з моменту свого створення була організацією, яка представляла комерційний спорт. Любительські змагання її не цікавили, хоча згодом, дистанціюючись від карате, РКА почала проводити змагання по семі-контакту. Взагалі, нова версія звернула увагу багатьох організацій кікбоксингу. Зараз важко знайти таку організацію яка б не розвивала семі-контакт [6].

Правила WAKO з фул-контактного карате відрізнялась від тих, що використовувались в США. Так, наприклад, тривалий час змагання проводились не в ринзі, а на татамі. З РКА організація Брюкнера була пов'язана досить недовго. Незабаром Майк Андерсен створив Професійну організацію кікбоксингу (Professional Kickboxing Organization (PKO)), яка по суті стала відділенням для спортсменів, бажаючих змагатись на професійному ринзі.

За те що WAKO основним напрямком своєї діяльності вибрала розвиток любительського кікбоксингу, ця організація отримала прихильність багатьох країн світу та їхню фінансову допомогу на розвиток цього виду спорту .

У Франції піонером кікбоксингу став Доменік Валера. Після конфлікту з керівництвом WUKO, яке дискваліфікувало його як спортсмена, Валера вирішив будувати свою кар'єру на ринзі, а не на татамі. В 1978 р. він заснував Comite National du Full-Contact (Національний комітет з фул-контакту), яка пізніше стала Національною Федерацією Американського Боксу (FNBA). Правила FNBA майже повністю копіювали правила WKA. В 1981 р. представники організації, якою вже почав керувати Даніель Ренессон, з'явилися майже в усіх містах Франції. Валера був активним популяризатором та діючим бійцем з кікбоксингу, який представляв Францію. Окрім нього фул-контакт розвивали: в Югославії – Зірко Модрин та Еммін Топіч, в Швейцарії – Жан-П'єр Шуепп, в Норвегії – Вольфганг Ведде, в Італії – Енніо Фальсоні, в Австрії – Бернадет Циммерманн, в Голландії – Том Харрінк та Йан Стокер, а пізніше й інші. Лише один Том Харрінк був щільно знайомий з японським кікбоксингом та краще інших розумів, що таке поєдинок на ринзі [1].

Залишається лише один вид – американський кікбоксинг або євро-американський кікбоксинг [1].

Окрім WAKO в Європі існувало ще декілька організацій кікбоксингу – вони створювались в більшості випадків як національні, але їх діяльність виходила за

рамки держав. Так, у 1977 р. більш ніж десятком спортивних клубів була створена Федерація кікбоксингу Нідерландів (NKBB – Nederlandse Kick-Boxing Bund). Ця організація в перші роки свого існування була щільно пов'язана з японською лігою кікбоксингу, якою керував Куросакі Кіндзі.

До складу WAKO входить голландська організація кікбоксингу. Вона відома завдяки діяльності Чемпіонів Світу та Європи з кікбоксингу, муей-таю, переможців Гран-прі з K-1. З самого початку своєї організаційної діяльності голландці прагнули підготувати бійців до жорстких боїв. Правила які вони визнавали, були правилами японського кікбоксингу, але вони проводили змагання ще й за правилами WAKO [42].

В 70-ті рр. термін «карате», навіть з префіксом «фул-контакт», почав витіснятися терміном «кікбоксинг». На думку багатьох спеціалістів, свою роль зіграло те, що новий вид спорту все далі й далі набував самостійності (хоча й по сьогоднішній день в Америці можливо побачити спортсменів, які виходять на ринг з атрибутами карате – поясами, хоч кікбоксинг теж має свої системи кольорових поясів), та все більшу популярність набирає тайський бокс [6].

Дуже активно розвивався кікбоксинг у Японії. А саме в 1976 р., коли було зареєстровано біля 6 тисяч активних спортсменів. Згодом з'явилися три основні організації – Всеяпонська асоціація кікбоксингу (All-Japan Kick-Boxing Association – AJKBA), Всеяпонська Асоціація кікбоксингу Всесвітня організація Кік-Боксінгу (World Kick-Boxing Association – WKBA) та Ліга Кік-Боксінгу «Катогі» на чолі з Куросакі Кендзі. Назва «Ліга Куросакі» придумав Бенні Уркідез, хоча японська назва звучить як «Син Закуто Дзюбу» (сучасне мистецтво рукопашного бою). Він взяв за основу правила муей-тай, дещо видозмінив їх, щоб наблизити їх до умов вуличного поєдинку. Він вважав, що раунд не може тривати три хвилини та скоротив час до двох хвилин. В 1977 р. WKA та AJKBA домовилися про співробітництво та взаємодію в справі популяризації кікбоксингу.

Основною ціллю такого співробітництва було проведення змагань міжнародного значення. Але тепер правила змагань повинні були бути компромісними. Однією з причин того, що японці пішли на контакт з американцями було те, що інтерес до кікбоксингу після 1976 р. в Японії почав поступово знижуватися. Про визнання чемпіонських титулів обома організаціями, було досягнуто домовленості між організаціями. Першими міжнародновизнаними спортсменами стали Нагае Кунімаса, Бенні Уркідез, Елвін Прудер та Говард Джексон.

Але в 1981 р. стався грандіозний скандал, який був пов'язаний з японськими кікбоксерами, яких звинувачували в здійсненні ряду злочинів. Саме тому кікбоксинг пережив значну втрату інтересу глядачів до спортивних заходів подібного плану. WKBA та «Ліга Куросакі» зникли. AJKBA незабаром приєдналось до WKA. На початку 80-х рр. WKA є єдиною організацією кікбоксингу в Японії, але пізніше, конкуренцію WKA в Японії складає ряд нових структур в кінці 80-х рр. В Японії на початку 90-х рр. виник новий спортивний феномен – «змішані єдиноборства» або K-1 [6].

Американські організації створювались з метою отримання прибутку, на основі проведення спортивних заходів в стилі шоу. Рівень майстерності учасників для багатьох був не самим головним при відборі кандидатів на роль претендента. Суперництво між багатьма організаціями призвело до зниження популярності кікбоксингу. Багато бійців підписували контракти з тією або іншою організацією, внаслідок чого склалась така ситуація, що чемпіони різних версій ніколи не зустрічались між собою. Вищезгадувані кікбоксерські організації, крім того, що проводять змагання з повноконтактних поєдинків (у більшості випадків як серед професіоналів, так й серед любителів), ще й організовували змагання з лайт-контакту (легкий контакт), семі-контакту (напівконтакт) та за декількома варіантами сольних композицій (аналогом «ката» в карате, «таолу» в у-шу та «тхиль» в тхеквондо) [6].

На початку 90-х рр. виникає новий вид єдиноборств, який включає в себе поєдинки за участю бійців, представників різних «ударних» видів одноборств, які проводяться без урахування вагових категорій. Засновником всіх турнірів з К-1, організатором та головним промоутером є японець Ісії Кадзуйосі. Досить довго розвиваючи контактне карате та, змагаючись з представниками інших єдиноборств, Ісії зробив відкриття на шляху до популяризації контактних видів єдиноборств. Він вирішив провести змішані поєдинки між представниками карате, кікбоксингу, у-шу, таеквон-до та інших «ударних» єдиноборств.

Перший турнір з К-1 пройшов в 1993 р. З 1999 р. представництва К-1 з'явилися вже в десяти країнах світу, на всіх континентах проводяться відбірні бої за участь в Гран-прі Японії. К-1 відносять до «сім'ї» кікбоксингу за декількох причин: поєдинки в повний контакт проходять на ринзі (перемога присуджується за рішенням суддів чи внаслідок нокауту), на руках бійців рукавиці, формула поєдинку 5 раундів по 3 хвилини, дозволені удари руками (окрім ліктів), різноманітні удари ногами (лоу-кіки та удари коліньми), та взагалі, сам арсенал технічних дій нагадує набір технік зниклого на початку 80-х японського кікбоксингу, який використовував модифіковані правила муей-тай.

Все це можна знайти в змінених правилах муей-тай та американського кікбоксингу. К-1 від цих видів єдиноборств відрізняє відсутність вагових категорій при проведенні поєдинків між бійцями .

Ісії Кадзуйосі зробив ставку на «героїв» – суперзірок спорту і не помилився. Оскільки велика кількість організацій кікбоксингу проводять десятки зустрічей за звання чемпіону Світу, масовий глядач завчасно не може розібратись, хто найкращий з двох-трьох чемпіонів Світу або Європи, за різними версіями в одній ваговій категорії. К-1 надає змогу виявити переможця, незважаючи на це.

К-1 – це успішний комерційний проект з залученням засобів масової інформації та фінансової підтримки спонсорів, до якого з кожним роком все більше зростає інтерес глядачів [53].

**Висновки.** Розкриття становлення та розвитку кікбоксингу, як самостійного виду спорту в світі, такі в нашій країні, яскрава різноманітність його видів надає чітку уяву широкому колу населення світу про сутність та переваги кікбоксингу над іншими видами бойових єдиноборств. Все це створює підґрунтя для свідомого обрання окремого розділу кікбоксингу згідно своїх можливостей та інтересів.

#### **Список використаної літератури**

1. Іванов О. Л. Кікбоксинг: навчальний посібник / О. Л. Іванов. – К.: Корбуш, 2007. – 320 с.
2. Історія кікбоксингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://kickboxing.chizh.ua/?p=339>
3. Сон Э. Н. Знакомьтесь – кикбоксинг / Э. Н. Сон // Боевое искусство планеты. – М.: Центр «Здоровье народа». – 1993. – № 2. – С. 72–76.
4. Суслов Ф. П. Теория и методика спорта / Ф. П. Суслов. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 416 с.
5. Филимонов В. И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В. И. Филимонов, Р. А. Нигмедзянов. – М.: «ИНСАН», 1999. – 416 с.
6. Щитов В. К. Кикбоксинг / В. К. Щитов. – М. : Феникс, 2005. – 342 с.

## МЕТОДОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ПРОБЛЕМОЮ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СПЕЦІАЛІСТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ПРОВЕДЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті проаналізовано ефективність методів навчання, що спрямовані на підготовку фахівців з фізичного виховання до рекреаційно-оздоровчої діяльності. Досліджено використання сучасних технологій у процесі підготовки фахівців з фізичного виховання. Вивчено можливості використання новітніх технологій для поліпшення процесу навчання та розвитку необхідних навичок.*

**Постановка проблеми.** Тема підготовки фахівців з фізичного виховання до рекреаційно-оздоровчої діяльності має велику актуальність у сучасному світі. Зростання інтересу до здорового способу життя та активного дозвілля ставить перед суспільством завдання забезпечення населення ефективними рекреаційними програмами та послугами. У зв'язку з цим, потреба у кваліфікованих фахівцях з фізичного виховання, які були б підготовлені до рекреаційно-оздоровчої діяльності, є надзвичайно важливою.

Сучасні тенденції в суспільстві сприяють зміні уявлень про фізичне виховання та спорт. Від активності, спрямованої лише на досягнення високих спортивних результатів, переходимо до більш широкого розуміння фізичної активності як засобу для підтримки загального здоров'я, покращення якості життя та досягнення емоційного та психологічного благополуччя. У зв'язку з цим, необхідні фахівці, які мають глибоке розуміння принципів рекреаційно-оздоровчої діяльності та володіють необхідними навичками і знаннями для розвитку цього напрямку. [3; 5]

Крім того, збільшення туристичного руху, розвиток спортивних клубів, фітнес-центрів та інших спортивно-рекреаційних закладів створює потребу у висококваліфікованих фахівцях, які були б здатні ефективно організовувати та керувати рекреаційними програмами для різних груп населення.

Оскільки рекреаційно-оздоровча діяльність стає все більш важливою для підтримки фізичного та психологічного благополуччя людей, підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання до цієї сфери є надзвичайно актуальною. Покращення якості життя, збереження здоров'я та пропаганда активного способу життя стають головними завданнями в сучасному суспільстві. Дослідження особливостей підготовки фахівців з фізичного виховання до рекреаційно-оздоровчої діяльності відіграють ключову роль у формуванні ефективних програм та підходів, спрямованих на задоволення потреб суспільства у цій сфері.

**Мети дослідження** – визначити методологічні шляхи проблеми професійної підготовки спеціалістів з фізичного виховання до проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Методологічні шляхи ознайомлення з проблемою професійної підготовки спеціалістів з фізичного виховання до проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності включають ряд підходів та методів, спрямованих на вивчення, аналіз та розв'язання цієї проблеми. Основні методологічні шляхи включають:

1. Дослідницький підхід: Цей підхід передбачає проведення наукових досліджень щодо підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до рекреаційно-оздоровчої діяльності. Дослідження можуть включати аналіз поточного стану підготовки, вивчення потреб та вимог ринку праці, оцінку ефективності освітніх програм, розробку та впровадження нових підходів та методик навчання.

2. Аналітичний підхід: Цей підхід базується на аналізі теоретичних концепцій, публікацій, наукових досліджень та документів, що стосуються професійної підготовки спеціалістів з фізичного виховання до рекреаційно-оздоровчої діяльності. Це дозволяє зрозуміти сутність проблеми, ідентифікувати основні фактори, визначити ключові принципи та підходи до підготовки майбутніх фахівців.

3. Експертний підхід: Цей підхід передбачає залучення висококваліфікованих експертів з галузі фізичного виховання та рекреаційно-оздоровчої діяльності. Експерти надають свої професійні думки, поради та рекомендації щодо підготовки майбутніх фахівців. Вони можуть бути запрошені для консультацій, участі у семінарах, тренінгах, а також для оцінки та апробації нових програм навчання.

4. Порівняльний аналіз: Цей метод включає порівняння підходів та практик, що використовуються в різних країнах або закладах освіти для підготовки фахівців з фізичного виховання до рекреаційно-оздоровчої діяльності. Це дозволяє ідентифікувати найкращі практики та успішні моделі підготовки, а також враховувати різноманітні аспекти та контексти реалізації таких програм.

5. Практична експериментація: Цей метод включає впровадження нових підходів та методик навчання в реальній практиці. Він дозволяє провести спостереження, зібрати дані та отримати відгуки щодо ефективності та придатності цих підходів для підготовки фахівців з фізичного виховання до рекреаційно-оздоровчої діяльності. Результати експеримента можуть бути використані для подальшого вдосконалення програм навчання.

Ці методологічні шляхи взаємодіють між собою [6; 7], доповнюючи та підтримуючи один одного, забезпечуючи комплексний та науково обґрунтований підхід стосовно процесу ознайомлення з головною проблемою професійної підготовки спеціалістів з фізичного виховання до проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності. Наразі необхідним є опис кожного етапу окремо.

Дослідницький підхід є важливим методологічним шляхом ознайомлення з проблемою професійної підготовки спеціалістів з фізичного виховання до проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності. Він дозволяє провести систематичне дослідження, щоб отримати об'єктивні дані та наукові висновки щодо цієї проблеми.

Одним з основних етапів дослідницького підходу є збір даних. Це може включати опитування студентів та викладачів, проведення спостережень за практичною роботою студентів, аналіз освітніх програм та навчальних матеріалів, а також збір статистичних даних про результати навчання та працевлаштування випускників.

На наступному етапі проводиться аналіз зібраних даних. Це включає обробку статистичної інформації, ідентифікацію основних тенденцій та проблем, а також виявлення причинно-наслідкових зв'язків. Аналіз може виконуватись за допомогою статистичних методів, які дозволяють отримати кількісні результати, або кількісно-якісних методів, що дозволяють вивчити поглиблено індивідуальні випадки.

Після аналізу висновки і рекомендації розробляються на основі отриманих даних та наукових знань [4]. Це може включати розробку нових навчальних програм, методик навчання, організаційних змін у навчальних закладах та впровадження нових технологій.

Додатково до вищезазначеного, дослідницький підхід може допомогти запропонувати рекомендації щодо підвищення якості підготовки спеціалістів з фізичного виховання до проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності та залучення додаткових ресурсів. Ось кілька можливих рекомендацій:

1. Поліпшення навчальних програм: Результати дослідження можуть підказати необхідність вдосконалення навчальних програм. Рекомендації можуть включати оновлення матеріалів, врахування нових тенденцій та передових практик у галузі

рекреаційно-оздоровчої діяльності, а також забезпечення більшого фокусу на практичних навичках та стажуваннях.

2. Підвищення кваліфікації викладачів: Дослідницькі дані можуть допомогти ідентифікувати потреби викладачів у підвищенні кваліфікації. Рекомендації можуть включати організацію спеціалізованих тренінгів та семінарів, обмін досвідом з досвідченими фахівцями, а також стимулювання викладачів до підвищення кваліфікації шляхом надання підтримки та ресурсів.

3. Розвиток партнерств: Дослідницькі дані можуть вказувати на потребу у співпраці з іншими закладами освіти, спортивними організаціями та відповідними інституціями.

Аналітичний підхід є ще одним методологічним шляхом ознайомлення з проблемою професійної підготовки спеціалістів з фізичного виховання до проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності. Цей підхід спрямований на ретельний аналіз і вивчення ключових аспектів проблеми, з метою з'ясування причин, виявлення закономірностей та знаходження оптимальних рішень. Основні етапи аналітичного підходу включають [1]:

1. Формулювання проблеми: Початковим етапом є чітке визначення об'єкту аналізу та формулювання конкретної проблеми, яку необхідно розглянути. Наприклад, це може бути вивчення недоліків в підготовці спеціалістів з фізичного виховання для рекреаційно-оздоровчої діяльності та виявлення можливих шляхів їх вирішення.

2. Збір та аналіз інформації: Наступним етапом є збір достовірної інформації, яка стосується проблеми. Це можуть бути наукові статті, статистичні дані, документи, експертні думки тощо. Після збору інформації проводиться її аналіз з метою визначення ключових аспектів проблеми, виявлення закономірностей та залежностей.

3. Визначення факторів: На основі аналізу інформації визначаються фактори, що впливають на проблему.

4. Встановлення взаємозв'язків: На цьому етапі аналітичного підходу проводиться встановлення взаємозв'язків між виявленими факторами. Аналізуються причинно-наслідкові зв'язки, взаємовплив та взаємозалежність між факторами. Це дозволяє краще зрозуміти систему та вплив окремих факторів на проблему підготовки спеціалістів з фізичного виховання до рекреаційно-оздоровчої діяльності.

5. Визначення альтернативних шляхів вирішення проблеми: Базуючись на результаті аналізу та встановленні взаємозв'язків, розробляються альтернативні шляхи вирішення проблеми. Це можуть бути рекомендації щодо змін в навчальних програмах, підвищення кваліфікації викладачів, залучення додаткових ресурсів, створення нових партнерств тощо. Кожна альтернатива має бути обгрунтована науковими даними та можливими позитивними наслідками.

6. Вибір оптимального рішення: З урахуванням аналізу та оцінки альтернативних шляхів вирішення проблеми, здійснюється вибір оптимального рішення. Це рішення має базуватися на об'єктивних даних, дослідницьких висновках та враховувати можливі ресурсні обмеження.

Експертний підхід є одним з методологічних шляхів ознайомлення з проблемою професійної підготовки спеціалістів з фізичного виховання до проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності. В основі цього підходу лежить залучення висококваліфікованих фахівців, які мають значний досвід та експертні знання у відповідній галузі [2]. Основні етапи експертного підходу включають:

1. Визначення експертів: На початку процесу необхідно визначити експертів, які мають релевантний досвід та знання у галузі професійної підготовки спеціалістів з фізичного виховання до рекреаційно-оздоровчої діяльності. Це можуть бути видатні



вчені, практики, тренери, викладачі та інші фахівці, які мають значний внесок у розвиток даної галузі.

2. Збір думок та рекомендацій: Експерти надають свої професійні думки, поради та рекомендації щодо покращення процесу підготовки спеціалістів. Вони можуть ділитися своїм досвідом, висловлювати свою думку щодо ефективних методів та стратегій, аналізувати проблеми та запропоновувати шляхи їх вирішення. Це дозволяє отримати різноманітні погляди та ідеї, які можуть сприяти поліпшенню процесу підготовки.

3. Формування рекомендацій: На основі експертних думок та оцінок формуються рекомендації щодо покращення професійної підготовки спеціалістів з фізичного виховання до проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності. Ці рекомендації можуть включати зміни у навчальних програмах, підвищення кваліфікації викладачів, впровадження нових методів та підходів, розвиток інфраструктури, співпрацю з партнерами тощо.

4. Впровадження рекомендацій: Остаточним етапом є впровадження рекомендацій, які були сформовані на основі експертного підходу. Це може включати зміни в навчальних програмах, оновлення методик навчання, організацію додаткових тренувальних заходів, залучення додаткових ресурсів та партнерств, а також розвиток мережі спеціалістів у галузі фізичного виховання та рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Кілька відомих спеціалістів у галузі професійної підготовки спеціалістів з фізичного виховання до проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності:

1. Джон Сміт: Експерт у галузі фізичного виховання та рекреаційно-оздоровчої діяльності. Відомий своїм дослідженням у сфері розвитку фізичного потенціалу студентів та підвищення ефективності підготовки.

2. Емма Девіс: Викладачка та тренерка з багаторічним досвідом у галузі фізичного виховання. Відома своїми інноваційними методиками навчання та стимулювання активності студентів. Вона активно досліджує вплив фізичної активності на загальний стан здоров'я та психологічний благополуччя студентів. Її рекомендації спрямовані на розвиток індивідуальних підходів до навчання, використання ігрових елементів та інтерактивних методів для підвищення мотивації та зацікавленості студентів у фізичній активності.

3. Марія Лопес: Вчена з фізичного виховання, спеціалістка у галузі рекреаційно-оздоровчої діяльності. Вона проводила дослідження процесів відновлення та реабілітації після фізичних навантажень та травм. Її рекомендації спрямовані на використання індивідуальних програм відновлення та методів реабілітації для покращення якості підготовки спеціалістів у рекреаційно-оздоровчій галузі.

4. Роберт Джонсон: Відомий тренер та консультант з фітнесу та здорового способу життя. Він спеціалізується на розробці програм фітнесу та планів харчування, спрямованих на поліпшення фізичної форми та загального здоров'я. Його рекомендації зосереджені на використанні сучасних підходів до тренувань та здорового харчування для підготовки спеціалістів у сфері рекреаційного фізичного виховання.

5. Анна Сміт пропонує рекомендації, спрямовані на покращення психологічної підготовки спеціалістів з фізичного виховання для проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності. Вона рекомендує впроваджувати психологічні тренування та техніки, які допоможуть спеціалістам зосередитися, контролювати стрес та покращити психологічну стійкість.

Серед рекомендацій Анни Сміт можуть бути такі:

1. Тренування управління стресом: Впровадження технік релаксації, дихальних вправ, медитації та інших стресових технік для зменшення впливу стресу на спеціалістів фізичного виховання.

2. Розвиток психологічної стійкості: Використання психологічних тренувань та вправ, які допомагають спеціалістам стати більш стійкими до труднощів та викликів, з якими вони можуть зіткнутися у рекреаційно-оздоровчій діяльності.

3. Розвиток комунікативних навичок: Навчання спеціалістів ефективному спілкуванню з клієнтами, колегами та партнерами. Розвиток навичок емпатії, слухання та вміння вирішувати конфлікти сприяє покращенню якості спілкування та сприйняттю спеціалістами.

4. Психологічна підготовка до змін: Врахування психологічного аспекту при впровадженні нових методів, технологій та змін в рекреаційно-оздоровчу діяльність.

Порівняльний аналіз є методом дослідження, який використовується для зіставлення і вивчення двох або більше об'єктів, явищ або груп з метою з'ясування їх відмінностей і схожостей. Цей метод дозволяє провести детальний аналіз різних аспектів об'єктів та виявити взаємозв'язки між ними. Важливим елементом порівняльного аналізу є встановлення критеріїв, за допомогою яких будуть здійснюватися порівняння.

Основні етапи порівняльного аналізу включають:

1. Вибір об'єктів аналізу: Необхідно вибрати об'єкти, які будуть порівнюватися. Це можуть бути різні групи, системи, процеси або явища, що мають спільні або відмінні характеристики.

2. Формулювання критеріїв порівняння: Визначення критеріїв, за допомогою яких буде проводитися порівняння об'єктів. Критерії можуть бути як кількісними (наприклад, розмір, тривалість, вартість), так і якісними (наприклад, якість, ефективність, задоволеність).

3. Збір і аналіз даних: Збір необхідної інформації про об'єкти аналізу та виконання порівняння за встановленими критеріями. Це може включати опитування, спостереження, аналіз статистичних даних, літературний огляд тощо.

Узагальнення порівняльного аналізу є ключовим етапом, що дозволяє зробити висновки про схожості, відмінності та важливі аспекти об'єктів порівняння. Тут ми можемо:

1. Виявити схожість: Порівняльний аналіз дозволяє виявити спільні риси, характеристики або тенденції між об'єктами порівняння. Наприклад, можна зробити висновок про схожість методів підготовки спеціалістів з фізичного виховання до проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності в різних освітніх установах.

2. Виявити відмінності: Порівняльний аналіз також допомагає виявити відмінності між об'єктами порівняння. Це можуть бути відмінності у підходах, методологіях, результативності тощо. Наприклад, можна з'ясувати, що одна освітня установа надає більше акценту на практичну роботу, тоді як інша більше зосереджена на теоретичній підготовці.

3. Визначити найефективніші підходи: Порівняльний аналіз допомагає встановити, які підходи, методи або стратегії є найефективнішими у досягненні певних цілей. Наприклад, можна встановити, що спеціалісти, які проходять практику у партнерських установах, досягають кращих результатів у рекреаційно-оздоровчій діяльності.

Практична експериментація є одним із методів дослідження, який передбачає проведення контрольованого експерименту для вивчення впливу змінних на певний явище, процес або систему. Цей метод дозволяє отримати об'єктивні дані та перевірити гіпотези, а також з'ясувати причинно-наслідкові зв'язки.

Основні етапи практичної експериментації включають:

1. Формулювання гіпотези: Встановлення основної припущеної залежності між змінними. Гіпотеза має бути перевірена за допомогою експерименту.

2. Планування експерименту: Визначення умов, параметрів та процедур експерименту. Необхідно врахувати контроль групи (які отримують стандартні умови) і експериментальну групу (які отримують змінені умови).

3. Збір даних: Здійснення спостережень, вимірювань або інших методів збору даних для отримання результатів. Дані повинні бути об'єктивними, повторюваними та достатньо деталізованими.

4. Аналіз даних: Обробка та статистичний аналіз отриманих даних для встановлення залежностей, тенденцій та значущості результатів. Використовуються методи статистики для підтвердження чи спростування гіпотези.

**Висновки.** Практична експериментація є важливим інструментом в наукових дослідженнях, оскільки дозволяє перевірити гіпотези, отримати об'єктивні дані та встановити причинно-наслідкові зв'язки. Цей метод дозволяє науковцям відтворити умови, контролювати змінні та отримувати повторювані результати, що робить його надійним джерелом інформації. Узагальнюючи, практична експериментація є важливою складовою наукового дослідження, що дозволяє отримати об'єктивні дані та встановити залежності між факторами. Використання цього методу у підготовці спеціалістів з фізичного виховання може сприяти поліпшенню якості навчання та розвитку ефективних стратегій для підготовки фахівців у цій галузі.

#### **Список використаної літератури**

1. Ажиппо О.Ю. Фактори навчальної мотивації майбутніх фахівців у сучасній вищій школі. Проблеми інженерно-педагогічної освіти. 2014;45:160–164.

2. Баранівський В.Ф. Вища освіта у вирішенні проблем духовної безпеки українського суспільства. В: Вісник Харківського нац. пед. ун-ту імені Г. С. Сковороди. Серія: Філософія. Харків; 2013;41(1), с. 206–221.

3. Батечко Н. Методологія освітології: синергетичний аспект. Освітологічний дискурс. 2017;1/2:1–13.

4. Бех І. Д. Виховання особистості: підручник. Київ: Либідь; 2008. 848 с.

5. Герцик МС, Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання та спорт»: навч. посіб. Львів: Українські технології; 2002. 232 с.

5. Данилевич М, Іванова Г. Підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в контексті парадигмальних змін у вищій фізкультурній освіті. В: Глобальні виклики педагогічної освіти в університетському просторі. Матеріали III Міжнар. конгр. Одеса; 2017, с. 524–525.

6. Мащенко О.М., Гуржій О.І., Ревуцька Т.С. (2015). Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах навчального закладу. Центр учбової літератури.

**Коломієць А. Я.**

## **МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Сумський національний аграрний університет*

*У статті теоретично обґрунтовано методики професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців на основі ігрових видів спорту, підтверджено її ефективність; обґрунтовано спеціальні вимоги до фізичної підготовки студентів навчальних закладів фахової передвищої освіти; визначено структурно-функціональний характер моделі методики ППФП студентів фахової передвищої освіти та її науково-методичні основи, подальшого розвитку набули структура, критерії та показники професійно-прикладної фізичної*

*підготовленості студентів фахової передвищої освіти в умовах реформування фізичного виховання в системі передвищої освіти.*

**Ключові слова:** *студенти, професійно-прикладна фізична підготовка, фізичне виховання, фахова передвища освіта.*

**Постановка проблеми.** В умовах сучасної економічної, політичної та соціальної ситуації в Україні зростає увага до проблеми здоров'я й формування здорової нації. На законодавчому рівні концептуальні орієнтири вирішення цих завдань окреслені в Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», Законі України «Про охорону дитинства», Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті, Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту та інших документах, що зумовлює формулювання сучасного бачення фахової діяльності майбутніх фахівців.

Отже, залишається постійно актуальним завдання обґрунтування оновлених основ та сучасних моделей методик ППФП в контексті новітніх запитів системи фахової передвищої освіти та професійної діяльності випускників, що сприятиме розв'язанню суперечностей: між державними вимогами щодо підготовки конкурентоспроможних працівників й недостатнім рівнем їхньої фахової підготовленості; потребою галузі в підвищенні стану готовності студентів даних навчальних закладів до роботи у стандартних і нестандартних умовах професійної діяльності та недостатнім усвідомленням ними значення фізичного компонента підготовки в цьому процесі; традиційною системою фізичної підготовки майбутніх фахових працівників і недосконалістю її здійснення з урахуванням особливостей даних спеціалізацій; необхідністю посилення професійної спрямованості фізичної підготовки майбутніх фахівців та невизначеністю її науково-методичних основ, які сприяють ефективності такої підготовки [1, 6].

Теорія і практика професійної підготовки фахівців у закладах фахової перед вищої освіти – педагогічна проблема, тісно пов'язана із соціально- економічним розвитком суспільства, яка перебуває нині в центрі уваги багатьох учених та педагогів-практиків.

Таким усвідомленням шляхів вирішення проблем професійної підготовки майбутніх фахівців зумовлене вагоме значення прикладних аспектів фізичного виховання, формування мотивації до занять фізичними вправами, добір необхідних та корисних засобів і методів з урахуванням фізичного розвитку, стану здоров'я, кар'єрних очікувань студентської молоді [2, 5].

Для детального вивчення проблеми підготовки молоді до майбутньої трудової діяльності, формування у студентів ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я підопічних засобами фізичної культури і спорту необхідно здійснити аналіз та узагальнення, об'єктивну інтерпретацію даних, отриманих із різних наукових галузей (педагогіка, теорія і методика фізичного виховання, гігієна, фізіологія, психологія тощо) [8, 10].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Дослідження сучасних вітчизняних і закордонних науковців висвітлюють проблеми вдосконалення професійної спрямованості процесу фізичного виховання майбутніх фахівців різних профілів у закладах фахової перед вищої освіти. Так, ППФП військовослужбовців досліджували Ю. Антошків, Ю. Бородін, Н. Закорко, І. Овчарук, К. Пронтенко, А. Шелепа, Л. Шуба, О. Ярмошук та інші; фахівців технічних вишів – В. Романчук, Н. Турчина, В. Хомич, О. Церковна та інші; інженерів-механіків – Г. Грибан, І. Смолякова та інші; енергетиків – С. Халайджі та інші; педагогів – О. Коломійцева, Г. Маланчук, Л. Шуба та інші; судноводіїв – О. Подлесний та інші; інженерів – системних аналітиків – Н. Борейко та інші; аграріїв – Г. Грибан, В. Краснов та інші. Окремі питання професійно-прикладної підготовки майбутніх фахівців медичного профілю

засобами фізичного виховання розглядали Е. Гук, А. Дяченко, В. Зіва, Г. Куценко та інші.

Цей підхід підтримують інші відомі вчені – М. Асламова, М. Мруга, М. Почерніна, Н. Стучинська, що зумовлює увагу до профілактичних та здоров'язбережувальних соціально обумовлених аспектів професійного становлення майбутніх фахівців в контексті їхньої підготовки до майбутньої діяльності. Означене стосується не лише змісту професійного складника освіти, а й вимагає комплексного педагогічного впливу на особистість майбутнього фахівця з метою всебічного та гармонійного розвитку.

**Мета дослідження** теоретично обґрунтувати методологічні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів закладів фахової передвищої освіти.

**Завдання дослідження:**

1. Виявити стан розробленості проблеми у професійній діяльності в педагогічній теорії і практиці;
2. Охарактеризувати сутність і структуру професійно-прикладної фізичної підготовки студентів закладів фахової передвищої освіти.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Пізнання наукової проблеми починаємо, насамперед, з пошуку та з'ясування ключових термінів і понять, виявлення взаємозв'язків між ними з метою об'єктивного та всебічного аналізу досліджуваного феномену. У цьому дослідженні базовими конструктами термінологічного поля є поняття «*професійна підготовка*», «*фізична підготовка*», «*професійно-прикладна фізична підготовка*». З'ясуємо їхню сутність у контексті сучасних вимог до професійної діяльності майбутніх фахівців.

У теорії й методиці фізичного виховання поняття «фізична підготовка» трактується як спеціалізований педагогічний процес, спрямований на формування рухових умінь і навичок, оптимальних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, координації, гнучкості) людини з урахуванням особливостей професійної діяльності [3, 7, 9]. Відповідно, результатом такої підготовки є фізична підготовленість як показник оптимального оволодіння індивідом руховими навичками, які необхідні для засвоєння конкретного виду діяльності [4, с. 17], втілений у досягнутому рівні працездатності, стані розвитку фізичних якостей і сформованості життєво важливих та прикладних умінь [8].

Важливим аспектом нинішньої освітньої парадигми вважаємо її спрямованість на формування здорового способу життя особистості як найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Дослідження сучасних учених свідчать, що в новітніх умовах цей процес характеризується крізь призму культури особистості – тілесної, рухової, психічної, моральної тощо. Раніше поняття професійно-прикладної фізичної підготовки розумілось як процес формування фізичних якостей, розвитку рухових можливостей людини згідно з умовами її трудової діяльності, і лише нині воно набуло нового змісту, який передбачає вдосконалення фізичних, психофізіологічних та моральних якостей особистості в єдності та взаємозв'язку [10, с. 97].

У процесі ФВ студент постійно включається до діяльності зі здоров'ятворення, здоров'язбереження та відновлення ресурсів (фізіологічних, морфологічних, психофізичних) організму людини. Завдання викладача в цьому контексті полягає в наданні цим процесам не лише інтелектуального, духовно-морального, а й емоційного підґрунтя – викликати позитивні переживання, сформувані інтерес і потребу щодо розвитку потенційних можливостей індивіда в аспекті збереження і зміцнення свого здоров'я та здоров'я навколишніх людей. Таким чином, існує можливість формувати у студентів закладів фахової перед вищої освіти у ході професійно-прикладної фізичної підготовки гуманістичні ціннісні орієнтації щодо життя і здоров'я особистості.

Таким чином, існує можливість формувати у студентів закладів фахової передвищої освіти у ході ППФП гуманістичні ціннісні орієнтації щодо життя і здоров'я особистості. Результатом усвідомлення цих цінностей вважаємо сформованість у майбутніх фахівців системи наукових знань щодо:

- 1) безпеки життєдіяльності, збереження й відновлення здоров'я людини;
- 2) стратегій оволодіння оздоровчими технологіями для збереження і зміцнення власного здоров'я, здоров'я колег тощо;
- 3) дотримання норм і правил здорового способу життя.

Таким чином, аксіологічний підхід орієнтує викладачів закладів фахової передвищої освіти на забезпечення опанування майбутніми фахівцями загальнолюдських цінностей в освітньому процесі та готовності сприяти становленню гуманістичної позиції у професійній діяльності [8].

Фізичне виховання як складник освітнього середовища чи інших аспектів життєдіяльності людини має свої характерні ознаки, такі як всебічний гармонійний розвиток, соціальна активність та готовність до вискоелективної трудової діяльності. Розглядаючи наукові праці дослідників, їх методологічні і теоретико-практичні наукові дослідження та думки, ми дійшли висновку, що саме принципи фізичного виховання віддзеркалюють закономірності поданих характерних ознак.

Однією з основних складових програмно-нормативного забезпечення системи ППФП є навчальні програми з дисципліни. Вони містять науково-обґрунтовані завдання і засоби фізичного виховання, комплекси рухових умінь і навичок, переліки відповідних норм і вимог. Як показав аналіз документації закладів фахової передвищої освіти України, на даний момент у більшості навчальних програм з дисципліни «Фізичне виховання» розділ «Професійно-прикладна фізична підготовка» не містить чітких науково обґрунтованих методичних вказівок щодо організації занять зі студентами будівельних спеціальностей. Також в дисципліні відсутнє програмне забезпечення даного розділу.

Аналіз освітніх програм різних закладів фахової передвищої освіти показує, що дисципліна «Фізичне виховання» відноситься до циклу загальної підготовки. Обсяг годин, відведених на вивчення дисципліни «Фізичне виховання» та її зміст у закладах фахової передвищої освіти різний: кількість семестрів, протягом яких вивчається фізичне виховання варіюється від 4 до 6; кількість академічних годин – від 2 до 4 на тиждень. У деяких заняття з фізичного виховання здійснюються взагалі у кількості двох годин на тиждень; відсутній підсумковий контроль (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Дисципліна «Фізичне виховання» у освітніх програмах коледжів**

<b>Коледжі</b>	<b>Цикл підготовки</b>	<b>Кількість кредитів</b>
Харківський коледж будівництва, архітектури та дизайну	Загальна	6
Дніпровський державний технікум енергетичних та інформаційних технологій	Загальна	7
Фаховий коледж будівництва, архітектури та дизайну Поліського національного університету (м. Житомир)	Загальна	4,5 (5, 6 семестри)
Класичний фаховий коледж Сумського державного університету (м. Суми)	Вибіркова	*(1, 2, 3, 4, 5 семестри)
Сумський будівельний коледж	Загальна	7
Київський коледж будівництва, архітектури та дизайну	Загальна	4,5
Запорізький будівельний коледж	Загальна	7,5

Збільшення кількості годин з фізичного виховання здійснюється за рахунок занять в секціях, групах здоров'я, самостійних заняттях тощо в позанавчальний час за вільним вибором студентів. Що стосується професійно-орієнтованого спрямування фізичної підготовки майбутніх спеціалістів, можна констатувати той факт, що йому не приділяється належної уваги. У багатьох закладів фахової передвищої освіти незначні елементи ППФП реалізуються у таких обсягах, які не дозволяють здійснити підготовку студентів до умов майбутньої праці належним чином.

Зміст програми «Фізичного виховання» у закладах фахової передвищої освіти орієнтовно містить такі теми: «Гігієнічні основи фізичного виховання»; «Фізичне виховання в Стародавній Греції»; «Українські традиції фізичного виховання. Ігри та забави українського народу»; «Фізична культура в науковій організації праці»; «Олімпізм. Олімпійські ігри древності та сучасності»; «Основи фізичного виховання в сім'ї»; «Нетрадиційні засоби та методи оздоровлення».

Основними засобами ППФП виступають різні форми фізичних вправ які є частиною загального фізичного виховання та різних видів спорту, а також видозмінені та спеціально побудовані та підібрані до особливостей конкретної професії. Але поряд із аналогічними по своїй структурі фізичними вправами та рухами, до рухів і структури трудової діяльності фахівця, ми маємо використовувати вправи та рухи які мобілізують потрібні важливі функціональні властивості, рухові та інші здібності і якості, від яких напряму залежить продуктивність трудової діяльності фахівця.

Першими засобами фізичної культури виступало просте копіювання рухових дій, які виконуються під час роботи на виробництві, тобто ті, які безпосередньо потрібні фахівцю для виконання ним своїх професійних обов'язків.

Використання засобів ППФП для студентів закладів фахової передвищої освіти прямо залежить від специфіки трудової діяльності фахівців даних спеціальностей. Велика кількість вправ, які використовуються як засоби ППФП, є загально-прикладними вправами, за допомогою яких формуються рухова поведінка, рухові навички: циклічні рухи (хода), тривале статичне навантаження (робоча поза сидячи, стоячи) та ін.

**Висновки.** Вивчено й узагальнено сучасний стан розробленості проблеми ППФП студентів у закладах фахової передвищої освіти. Виявлено, що професійно-прикладна фізична підготовка сьогодні сприймається в інтеграції фізичного виховання та спеціальної підготовки до обраної професії, яка спрямована на розвиток рухових якостей для забезпечення високої працездатності у подальшій професійній діяльності.

Актуалізовано потребу наукового обґрунтування програми ППФП студентів у закладах фахової передвищої освіти, реалізація якої уможливить підвищення рівня розвитку професійно важливих фізичних якостей, поліпшення показників фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів.

Підтверджено низький рівень мотивації до занять фізичною культурою і спортом, недотримання студентами достатнього обсягу рухової активності та факторів здорового способу життя, показники фізичної підготовленості студентів знаходяться в межах норми, але відповідають середньому або нижче середнього рівню, при цьому не спостерігається, що у структурі показників розвитку фізичних якостей студентів розвинуті краще ті якості, які необхідні саме даним фахівцям.

#### **Список використаної літератури**

1. Аналітичний звіт щодо професійно-кваліфікаційного прогнозування в Україні. Міністерство освіти і науки України. 2017. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/nrk/Analitichni-materialy/2-analitichniy-zvit-shchodo-profesiyno-kvalifikatsiyного-prognozuvannya-v-ukraini.pdf>.

2. Асаулюк І. О. Теоретико-методичні основи професійно прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей : дис. докт. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Вінниця, 2020. 562 с.

3. Білецька В. В., Петренко Є. М., Бондаренко І. Б. Функціональний тренінг у системі фізичного виховання студентів. Педагогічні науки: теорія, історія інноваційні технології. № 1 (19). 2012. С. 264–270.

4. Волков В. Л. Основи ППФП студентської молоді. К. : Знання України, 2004. 82 с.

5. Грибан Г. П. Навчальна програма з фізичного виховання для студентів основного навчального відділення аграрних вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації. Житомир : Видво "Рута", 2012. 40 с.

6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>.

7. Король С. А., Долгова Н. О. Спортивне орієнтування у фізичному вихованні студентів технічних спеціальностей: теоретико-методичний аспект : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2020. 201 с.

8. Пилипей Л. П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. Суми : СумДУ, 2020 87 с

9. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 314 с.

10. Салатенко І. О. Шляхи покращення ППФП студентів економічних спеціальностей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 11. С. 90–94.

**Колтаков І. Ф.**

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ І СТАНОВЛЕННЯ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ГЛУХІВЩИНИ У ПЕРСОНАЛЯХ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті висвітлюються особливості виникнення і становлення силових видів спорту Глухівщини на прикладі біографій конкретних спортсменів. Розглянуто життєвий шлях та досягнення у силових видах спорту Колтакова В.М., Контребуца А.М., Корольова В.В., Зінченка В.І. Зроблено висновки щодо загальних тенденцій становлення силових видів спорту на Глухівщині.*

**Постановка проблеми.** Розвиток спорту в Україні завжди декларувався як один з пріоритетних напрямів державної політики. На жаль, досить часто офіційно зазначені цілі роботи конкретних державних установ можуть суперечити реальності, що можна спостерігати і в досліджуваному нами контексті. Спортивна галузь України роками перебували у стані стагнації, що визначалося відсутністю належного фінансування. Очевидно, що ці труднощі лише посилилися з початком російсько-української війни. Водночас, слід зауважити, що навіть за умови надскладних економічних тенденцій, прямої військової агресії наші спортсмени продовжують брати активну участь у змаганнях і здобувати перемоги для Української держави. Причини таких результатів, зокрема, полягають в історичних тенденціях спорту, що потрібно аналізувати у науковому плані.

Силові види спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт) завжди користувалися великою популярністю у нашій країні, що підтверджується, зокрема, численними успішними виступами наших спортсменів на світовій арені. Така тенденція зберігається і нині. Як уже зазначалося вище, розуміння історії розвитку конкретного виду спорту відкриває нові можливості розуміння його специфіки та



покращення системи спортивної підготовки. Лише вивчивши минуле можна досягнути теперішнє і планувати майбутнє.

Вивченню історії силових видів спорту в Україні приділяла увагу низка науковців (А. Стеценко, 2008; В. Олешко, 2019; М. Розторгуй; В. Яковів, 2022). Ці дослідження, зазвичай, акцентуються на загальних тенденціях важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту на теренах України. Водночас, проблема регіонального розвитку силових видів спорту майже не висвітлюється. У цьому контексті, варто згадати про місто Глухів та відповідний регіон, що дали нашій державі низку спортивних талантів – чемпіонів України і світу з силових видів спорту. Аналіз біографій конкретних персоналій допоможе зрозуміти історію і тенденції розвитку силових видів спорту у конкретному регіоні, відкриваючи можливості до оптимізації цілої спортивної галузі.

**Мета дослідження:** вивчити особливості виникнення і становлення силових видів спорту Глухівщини через аналіз біографій і досягнень конкретних спортсменів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На сучасному етапі розвитку суспільства великої популярності набули силові види спорту. У цьому контексті, однією з найбільш популярних є важка атлетика – олімпійський вид спорту, що передбачає підняття спортивного снаряду (штанги) у двох вправах – ривку і поштовху [1]. Усе більше поширюється силове триборство і гирьовий спорт, що зі сфери розваг трансформувалися у серйозну спортивну галузь [2]. Виникнення і становлення цих видів спорту має виражену регіональну специфіку, вивчення якої дозволяє краще зрозуміти й спрогнозувати тенденції галузі.

Для біографій представників силових видів спорту Глухівщини було використано метод напівструктурованого інтерв'ю, що дозволяв з'ясувати біографічні факти, результати, ключові віхи спортивного шляху спортсмена. Усі інтерв'ю проводилося у доброзичливій, діловій атмосфері, що дозволяє отримати надійні й об'єктивні дані.

Біографічні довідки представників силових видів спорту Глухівщини.

*Колтаков Володимир Миколайович* народився 08.03.1950 р. у місті Глухові. Тренер-спортсмен. Після закінчення у школи у 1967 році почав працювати на місцевому електропанельному заводі. Володимир Миколайович почав відвідувати секцію боксу, що функціонувала при заводі. Керував секцією Анатолій Кривенко, який мав великий авторитет у молоді. Паралельно почав займатися у секції важкої атлетики. Отримавши перший спортивний досвід, у 1968 році Колтаков В.М. розпочав службу в армії, де ще активніше став долучатися до спорту. Під час служби активно освоював техніку гирьового спорту і важкої атлетики. Роки служби в армії допомогли зміцнити характер і фізичні якості. Після служби пішов працювати на завод агрегатних вузлів, де познайомився з Валерієм Кузьмінім, який займався важкою атлетикою. Почали займатися разом. Штанга була "народна", техніка примітивна, а заняття проходили в роздягальні спортивного залу школи. Тренування зі штангою спортсмен поєднував із грою у волейбол за заводську команду. У 1975 році Володимир Миколайович ухвалив рішення зосередитися на важкій атлетиці. На заводі виник колектив однодумців, який почав створювати базу для тренувань та виступів на змаганнях. З'явилася підтримка з профкому заводу – стали закуповувати штанги, конструювати помости, стійки, плінти, допомагати з виїздами на змагання. Команда стала проводити матчеві зустрічі з важкої атлетики зі спортсменами міст Шостка і Сум, де на той момент були свої майстри спорту та спортсмени розрядники. Команда міста Глухова почала створювати конкуренцію найсильнішим спортсменам області. Тренувався після робочих змін на заводі було тяжким, - згадує Володимир Миколайович., - лише дотримання режиму дозволяло витримувати цей ритм. У 70-ті роки у важкій атлетиці проходили під знаком революційних змін у вигляді спорту. Це стосувалося і техніки, і правил. На зміну силовим спортсменам прийшли технічні,

швидкісні атлети, які дали новий стимул результатам і популярності виду спорту. Колтаков В.М. активно засвоював нові знання. У 1978 році Володимир Миколайович брав участь у чемпіонаті СРСР з важкої атлетики. Після отримання такого досвіду ділився побаченим із друзями по спорту. Почав займатися тренерською роботою – команда важкоатлетів Глухова стала однією з найсильніших на Сумщині. Колтаков В.М. організував багато різних турнірів та чемпіонатів. Про високий рівень змагань свідчили результати спортсменів, що перевищували нормативи кандидата в майстри спорту, майстра спорту СРСР. У 1981 році Колтаков В. М. вступив до Київського інституту фізкультури та спорту (спеціалізація "важка атлетика"). Перейшов на тренерську роботу, оскільки займатися спортом не дозволяла травма плеча. У 1984 року був призначений головою районного спортивного комітету, де зробив вагомий вклад в організацію спортивного життя у регіоні. На сьогодні проживає у місті Глухові. Сини й онуки продовжують традиції династії і ведуть успішну тренерську й спортивну діяльність у силових видах спорту.

*Контребуц Анатолій Миколайович* народився у селі Дунаєцька Слобідка Глухівського району 19.07.1959 року. У віці 3-х років, разом із батьками, переїхав до м. Жданів (нині Маріуполь), де родина прожила близько 5 років. У вісім років з допомогою батька почав відвідувати секцію важкої атлетики при металургійному комбінаті. У цьому місці тренувався три роки та освоїв ази важкої атлетики. Після трьох років життя у Жданові стали частіше приїжджати на Глухівщину, щоб допомогти по господарству родичам. У селі тренуватися було ніде і для підтримки форми, Анатолій зробив саморобну штангу з елементів гусеничного трактора. Остоточо переїхавши в село і перейшовши до 6-го класу Слобідської школи, спортсмен продовжив самостійні тренування. Закінчивши десять класів школи в селі Дунаєць влаштувався працювати в Глухів на завод «СВТ». У Глухові почав відвідувати секцію важкої атлетики на стадіоні "Дружба", де познайомився з Валерієм Кузьмінім, Володимиром Колтаковим та Анатолієм Морозом. На змаганнях гартувався характер молодого спортсмена – Анатолій зрозумів, що можна перемагати навіть досвідчених суперників. Зростання інтенсивності тренувань дало позитивну динаміку – у 1982 році на змаганнях у м. Шепетівка виконав з перевищенням норматив кандидата у майстри спорту. Виступав у ваговій категорії до 75 кг, де продемонстрував результати: ривок – 117,5 кг, поштовх – 145 кг. Після виконання нормативу кандидата у майстри спорту не завершив тренувань, а продовжував посилено тренуватись. Разом із командою важкоатлетів Глухова виступав на різних змаганнях. Анатолій запам'ятав поїздки до сусідньої Курської області, де на той момент, були сильні спортсмени і суперництво з ними приносило спортивне задоволення. Кілька разів Контребуц А. ставав призером та переможцем турніру на призи Курського обкому ВЛКСМ. Найбільшу вагу у підняв 1984 року на чемпіонаті ЦС «Колос» у Луцьку: у категорії 82,5 кг продемонстрував результати: ривок – 130 кг, поштовх – 165 кг. На тренуваннях кілька разів наближався до нормативу майстра спорту, але на змаганнях так і не вдалося його виконати. З низки причин для тренувань все менше залишалося часу, але форму підтримував до 2000 року – продовжував виступати у гирьовому спорті та пауерліфтингу. Вважає, що у Глухові важка атлетика трималася на ентузіазмі конкретних людей з організаторськими здібностями. Нині на пенсії. Проживає у місті Глухові.

*Корольов Володимир Вячеславович* народився 19 червня 1946 року у Калюзі. Перший майстер спорту у Глухові. Батько працював у харчовій промисловості та був переведений на роботу в Україну – спочатку до міста Конотоп, а потім до м. Дружба Сумської області. Володимир ріс звичайним хлопцем – часто порушував дисципліну і потрапляв у бійки. Одного разу на канікули приїхала старша сестра, яка навчалася у Калюзі. Коли сестра поверталася назад до навчання на вокзалі, Володимир випадково зустрівся з командою спортсменів. Зупинився один із поїздів, з якого

вийшла команда спортсменів. Всі хлопці були спортивної статури та одягнені в однакову форму. Сестра покликала одного з членів команди і сказала: «Подивися на цього хлопця і подивися на себе. Ось таким ти маєш бути!» Цей випадок змінив усе життя молодого хлопця, який став більш дисциплінованим і цілеспрямованим. З 8-го класу класу почав приділяти увагу спорту, відвідуючи секції баскетболу, настільного тенісу, а вдома займався підняттям ваги з використанням саморобного спортивного приладдя. У Дружбі з'явилася секція важкої атлетики на місцевому цукровому заводі, якою керував спортсмен 2-го розряду Володимир Фіалко, що вмів мотивувати молодь. Секція існувала лише два роки, але дала потужний спортивний досвід. Закінчивши школу, працював на цукровому заводі та продовжував тренуватися самостійно, впевнено виконував норматив третього дорослого розряду. У 1966 році вступив на навчання до Харківського політехнічного інституту. Після приїзду до Харкова, якийсь час відвідував тренування борців, але все ж таки перемогла любов до штанги і Володимир перейшов у секцію важкої атлетики, що також функціонувала в інституті. Тренером молодого спортсмена був Сердюков Олександр Михайлович – один з найсильніших важкоатлетів Радянського Союзу на початку 60-х років минулого століття. Він почав працювати з юнаком і включив Володимира до збірної інституту, де виконав розряд. Брав участь у першості ЦС «Буревісник». Найкращі результати того періоду: жим – 155 кг, ривок 125 кг, поштовх 165 кг. У 1972 році Корольов В. В. закінчив інститут і був направлений на роботу до Свесу. Там тренувався самостійно для підтримки спортивної форми. Познайомився зі своєю майбутньою дружиною, яка працювала у Глухові, а потім сам переїхав до гетьманської столиці, де влаштувався працювати на заводі агрегатних вузлів. Спочатку тренувався на стадіоні «Дружба». Було важко, оскільки графік роботи не дозволяв тренуватися регулярно. У 1978 році в Глухові сформувалася сильна команда важкоатлетів і розпочався хороший тренувальний процес для досягнення високого результату. У 1980 році, на першості ЦС «Колос» у Запоріжжі, виконав заповітний норматив майстра спорту СРСР. Виступав у ваговій категорії понад 110 кг: у ривку показав результат 155 кг, у поштовху 195 кг. Через три тижні був чемпіонат області у Шостці. До цих змагань Володимир не готувався посилено, плануючи зробити лише по одному підходу у кожній вправі. Не заважаючи на втому та відсутність серйозної підготовки підняв у поштовху престижні 200 кг. Потім отримав травму коліна, що заважала тренуватися та додавати у результатах. Весь цей чоловік проживав у гуртожитку Глухова. Не дочекавшись покращення житлових умов, у 1981 року виїхав з міста.

*Зінченко Володимир Іванович* майстер спорту СРСР з гирьового спорту. Народився 29 грудня 1954 року в селі Воронеж Шосткинського району. З дитинства відчував потяг до спорту і займався із саморобною штангою загальнорозвиваючими вправами. По закінченні школи у селі Некрасове Глухівського району вступив до Глухівського педагогічного інституту. Наприкінці 70-х років з'явилися проблеми із серцем. Усі лікарі, до яких звертався молодий чоловік, говорили про велику ймовірність летальності. При цьому, чоловік проявив характер, змінив режим дня, раціон і почав активно займатися спортом. У 1980 році, випадково відкривши для себе техніку жиму гирі, основний постулат якої: навантаження має чергуватись з розслабленням. Згодом Володимир зрозумів, що це універсальний принцип існування природи. У 1981 року в с.Некрасово, на Дні молоді взяв участь у змаганнях з жиму гирі – потиснув гирю 24 кг 101 раз. Результат підштовхнув Володимира до серйозних занять спортом. Почав регулярно тренуватися та брати участь у різних змаганнях. Так, у 1981 році на першості області, що проходила у Глухові, виконав норматив кандидата у майстри спорту. Виступаючи у ваговій категорії до 67,5 кг, показав результат: гиря 32 кг – жим 59 (правий) + 15 (лівий); Поштовх двох гирь 7 разів (21 очко), ривок однією рукою 36 разів. Сума 131 очко. У грудні цього року на

змаганнях в Одесі підтвердив норматив КМС. У лютому 1983 року у Біловодську проходив Всесоюзний турнір з гирьового спорту. Там Володимиру виконати норматив майстра спорту СРСР з результатом (гиря 32 кг): жим 65+25, поштовх 9 (27 очок), ривок 53 рази. Сума становила 170 очок. Чоловік не може сказати чому радів більше – званню майстра чи спростуванню прогнозів лікарів. Тренера у спортсмена ніколи не було. Тренувався завжди сам, 6 разів на тиждень, інтуїтивно шукаючи правильну методику. Допоміжні фармакологічні препарати ніколи не застосовували. Сумарний тоннаж, піднятий за дві години тренування, становив 13 тонн. Нині Володимир Іванович на пенсії. Живе у с. Обложки Березівської громади Шосткинського району.

**Висновки.** Викладені результати інтерв'ю вказують на становлення та зародження важкої атлетики та гирьового спорту Глухівщини у 70-80-х роках минулого століття. Цей розвивальний поштовх відбувався за рахунок активної участі спортсменів, які працювали на чистому ентузіазмі. Основні перешкоди, що заважали розвитку силових видів спорту – недостатнє фінансування, відсутність постійних тренерів та якісної бази тренувань, фінансова криза 80-90-х років. Вагомою причиною, що не давала можливості подальших тренувань була економічна нестабільність держави. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у побудові чіткої генези розвитку силових видів спорту на Глухівщині.

#### **Список використаної літератури**

1. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту : навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів / Н.А.Олійник, О.О. Дуржинська, В.Б. Рудницький. Вінниця: ВНАУ, 2020. 283 с.

2. Яковів В.І., Верцімага А.В. Історія розвитку силових видів спорту – методичні рекомендації для викладачів та студентів спортивного відділення. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2022. 42 с.

**Лазоренко С. С.**

### **ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ОСВІТНЬОЇ-ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ПРЕДМЕТУ «ЗАХИСТ УКРАЇНИ»**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*На сьогоднішній день військові дії в нашій країні диктують пошуку нових шляхів щодо покращення навчального процесу предмету «Захист України» в освітньому просторі. Адже навчальна дисципліна «Захист України» створює повноцінне системне розуміння та перші враження про Збройні сили України та інші збройні формування, сучасну геополітичну проблематику Національної безпеки та оборони української держави, створює витоки формувань військово-патріотичного виховання, що в часи воєнної загрози є пріоритетом політики національно-патріотичного виховання. Тому актуальність навчального предмету «Захист України» є важливим навчальним компонентом у на всіх рівнях освіти, що забезпечує активну участь свідомого молодого покоління до участі у збереженні територіальної цілісності від зовнішніх та внутрішніх посягань агресорів.*

**Постановка проблеми.** Навчально-виховний процес молодого покоління відтворюється в умовах воєнного стану, що дуже відбивається на всю соціокультурну вітчизняну громадськість. Засвідчення популяризації та важливості на державному рівні цієї проблематики державні органи влади розробили перелік документів, спрямованих на навчання та виховання громадянина-патріота який шанує свою країну та готує його до майбутньої служби в Збройних Силах України: Конституції України, Закони України «Про загальний військовий обов'язок і військову службу», «Про мобілізаційну підготовку та мобілізацію», Концепції допризовної підготовки і

військово-патріотичного виховання, Державні методичні рекомендації у закладах освіти навчального предмету «Захист України».

Так, згідно навчального змісту «Захист України» охоплює серйозні та значущі навчальні питання: підготовку до служби в Збройних Силах України визначених законодавством; вибору військово-облікової професії; надання першої домедичної допомоги за стандартами НАТО (MARCH (Massive Bleeding – Airway – Respiration – Circulation – Hypothermia)); осмислити головну роль армії Збройних сил та інших військових формувань які існують на території нашої держави, визначених чинним законодавством у забезпечені уміти протидіяти розвідувальним, терористичним та інших протиправних посягань на державну безпеку нашої країни.

На думку вчених О. Остапенка, М. Зубалія та М. Тимчика [5] сучасний стан військово-патріотичного виховання допризовної молоді повинен зумовлюватись комплексним підходом з постійним оновленням змісту форм та методів умов освітнього процесу відповідно до політичного, соціального, економічного положення в країні, розгалуженою скоординованою структурою організації педагогічних та методичних умов освітнього процесу в закладах освіти різних рівнів.

Ретроспективний аналіз вітчизняних науково-педагогічних джерел [4;5] з даної проблематики стверджує про те, що якість військово-патріотичної свідомості молодого покоління з готовністю боронити свою державу є результатом формуючих організаційно-методичних умов які впливають на ефективність засвоєння навчального матеріалу.

Актуальність наукового дослідження Т. Я. Вдовчина [2] висвітлено про те що, у сьогочасній складній організації освітнього процесу в закладах освіти освітні компоненти тісно поєднуються з основними освітніми компетентностями здобувачів освіти, що в майбутньому будуть пролонгувати позитивне ставлення молоді до військової служби адже воно не є вродженим воно цілеспрямовано розвивається у процесі навчально-виховної діяльності на заняттях з предмету «Захист України». І саме тому, закладам освіти відноситься провідна роль у формуванні особистості громадянина-патріота. Ось чому важливість функціонування організаційно-методичних умов в даному навчальному предметі передбачає застосування в освітньому просторі різноманітність мети навчальної програми, фокусу освітньої спеціалізації, форм видів контролю та оцінювання, ресурсне забезпечення та реалізація дисципліни в освітню діяльність, види викладання та навчання, урізноманітнює перелік компетентностей здобувачів освіти,

Очевидним є факт, що предмет «Захист України» повинен забезпечувати високий рівень військово-патріотичного виховання який фундаментально ґрунтується на духовно-моральних, культурних, історичних цінностях українського народу, який передбачає прикладну фізичну підготовку, основ безпеки життєдіяльності та знання військових статутів. Яке в подальшому забезпечуватиме формування національної свідомості та почуттів патріотизму у молодого покоління.

**Мета дослідження** – розкрити та теоретично обґрунтувати особливості організаційно-методичних умов освітньо-професійної підготовки майбутніх вчителів предмету «Захист України».

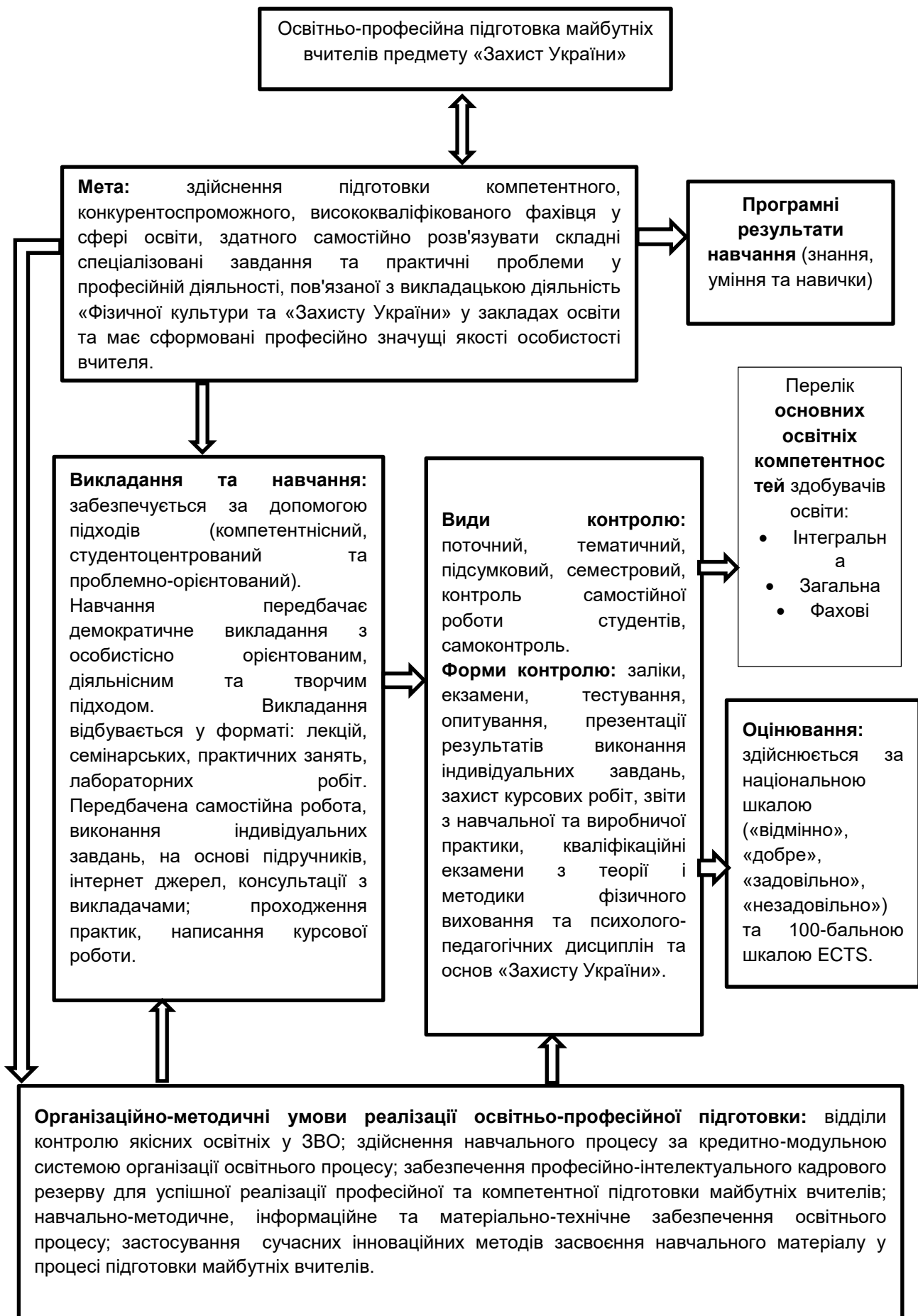
**Результати дослідження та їх обговорення.** Проаналізувавши науково-методичну літературу для широкого розуміння дамо визначення поняттю «умови». «Умова» – це універсальна філософська категорія, що має залежність перед законами діалектики. Тоді як «Умови» – є чинними обставинами реальності через які відбуваються витоки певного процесу. Якщо прирівнювати «Умови» до освітнього процесу – це взаємопов'язаність об'єктів освітнього процесу які складають цілісну систему освітньо-професійної програми з освітніми компонентами навчання (мета, зміст, форми, методи, програмні результати навчання, академічна мобільність) [1].

Специфічна діяльність майбутніх вчителів предмету «Захист України» характеризується більш військово-прикладною спрямованістю. Розгалуженість форм роботи може висвітлюватись майбутніх вчителів предметників може бути: на заняттях або секціях з військово-прикладних видів спорту; на заняттях зі стройової, вогневої, топографічної та тактичної підготовки; організаціях військово-спортивних змагань («Джура»; «Патріот») та військово-прикладних видів спорту (стрільба; кросові дистанції; метання гранати; поєднання з силовими видами спорту та одноборствами); знайомить з текстом військової присяги, великими історичними подіями в військовій історії нашої країни, вивчення військово-патріотичних ритуалів для кожного воєнного підрозділу; вивчення сучасного озброєння та видів техніки модифікаційних змін та їх головні відмінності між вітчизняними та зарубіжними аналогами; вивчення інформаційних джерел про цілі, порядок та строки постановки молодого покоління на військовий облік згідно чинного законодавства та сучасних реалій військово-політичних змін в країні.

На думку вітчизняного вченого А. С. Рєзніка [7] особливості професійної підготовки майбутніх фахівців предмету «Захист України» у закладах вищої освіти потребує розгляду моделей освітньо-професійної підготовки. Тому ключовою роллю всіх закладів вищої освіти є модернізувати та оновити використовуючи наявний сучасний військовий український та зарубіжний досвід. Освітньо-професійна підготовка повинна бути ступеневою, послідовною, циклічною з програмними результатами навчання в розвитку здобувачів освіти. Так, в багатьох дослідженнях вчені визначили важливість організаційно-методичних умов професійної підготовки здобувачів освіти серед яких можна виділити актуальність розроблення схематичної моделі професійної підготовки майбутніх фахівців предмету «Захист України» зумовлені динамічними змінами в забезпеченні процесів викладання та навчання; розвитку основних професійних компетентностей (інтегральні, загальні та фахові); оновлений перелік освітніх компонентів з циклів загальної та професійної підготовки. Реалізація нами моделі професійної підготовки майбутніх фахівців «Захисту України» ми приділили увагу на поняття «схематична модель» – умовний опис якогось об'єкта чи суб'єкта або процесу чи явища, що зображується для кращого розуміння [1;2;3;9].

Таким чином, розроблена нами схематична модель освітньо-професійної підготовки фахівців «Захист України» фундаментально базуються на вітчизняному досвіді підготовки професіоналів, вимогах студентів виходячи з міністерських освітніх стандартів та гнучкої адаптації української вищої освіти до сьогочасних військово-політичних реалій. Дана схематична модель ґрунтується на засадах розвитку головних освітніх компетентностей, що здатні розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми в освітньому просторі, що базується на методологічних течіях, законів діалектики та застосування теоретичних методів наукових досліджень в галузі фізичної культури та спорту які характеризуються комплексністю та структурованістю організаційно-методичних умов в організації освітнього процесу в закладах вищої освіти.

На основі зазначеного вище, що підґрунтям створення схематичної моделі підготовки майбутніх вчителів «Захист України» слугує постійний процес освітньо-професійної програми рівня освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» виходячи з галузевих стандартів. Схематична модель освітньої підготовки має ключову мету – здійснення підготовки компетентного, конкурентоспроможного, висококваліфікованого фахівця у сфері освіти, здатного самостійно розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у професійній діяльності, пов'язаної з викладацькою діяльністю «Фізичної культури та «Захисту України» у закладах освіти та має сформовані професійно значущі якості особистості вчителя.



**Рис. 1. Схематична модель освітньо-професійної підготовки майбутніх вчителів предмету «Захист України»**

З врахуванням сучасних вимог із теоретичним зв'язком та їх практичним застосуванням через проходження начальної та виробничої (педагогічної) практики. Під час освітньої діяльності до програмних результатів навчання належать: спілкуватись державною мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією, застосовувати теоретично-методично основи; уміння орієнтуватись в інформаційно-комунікативному середовищі, демонструвати знання методики підготовки і проведенням уроків фізичної культури та «Захисту України» та секційних занять. Вміти організувати процес фізичного виховання відповідно Державного стандарту базової загальної середньої освіти, моделювати адекватні засоби та форми занять згідно віко-статевих та морфофункціональних учнівських показників, здійснювати військово-патріотичну підготовку учнівської молоді до майбутньої служби в лавах Збройних сил України та інших військових формуваннях. Вміти самостійно проводити заняття з навчального предмету «Захист України», організувати навчально-польові збори, гарно володіти стрілецькою зброєю, мати великий багаж знань з тактики ведення боїв та топографії та реалізовувати військово-патріотичний світогляд молодого покоління.



**Рисунок 2. Організаційно-методичні умови освітньо-професійної підготовки майбутніх вчителів предмету «Захист України»**

Аналізуючи наукову літературу [8] ми вияснили, що освітній процес – є чіткою системою, яка сформована з певних складових, включаючи структурні елементи на основі функціонування направлено на постійний гнучкий всебічний саморозвиток. Отже, можемо зробити висновок, що освітня підготовка майбутніх вчителів предмету «Захист України» реалізується в процесі успішного та якісного управління освітнього процесу за рахунок організаційно методичних умов. Тому, згідно проведеного аналізу літератури ми спробували окреслити організаційно-методичні умови взаємопов'язаних компонентів які допомагають якісно реалізувати спрямоване управління освітнім простором у закладах вищої освіти. Дані умови



направлені на структурованість якісного зв'язку освітньо-професійної програми з переліками компонентів у їх логічній послідовності в повному обсязі (навчальні дисципліни, практики, кваліфікаційні роботи, підсумкова атестація, наявність академічної мобільності на різних рівнях кількість кредитів, форма контролю).

З метою впровадження схематичної моделі освітньої підготовки майбутніх вчителів предмету «Захист України» ми окреслили головні відповідні організаційно-методичні умови до яких ми включили наступні складові: відділи управління якості освітніх послуг у ЗВО; реалізація навчального процесу за кредитно-модульною системою організації освітнього процесу; забезпечення професійно-інтелектуального кадрового резерву для якісної генерації підготовки майбутніх вчителів; навчально-методичне, матеріальне та інформаційно-технічне забезпечення освітнього процесу; впровадження інноваційних методів засвоєння матеріалу у процесі підготовки здобувачів освіти; проведення моніторингу якості професійної підготовки.

Автори Т. Гнатенко та Н. Сергієнко [3;9] вважають, що з роками впровадження кредитно-модульної в організацію вітчизняного освітнього простору визначає основні напрями: реалізації поглядів Європейської кредитно трансферної системи до адаптації в вищу систему нашої держави тобто: збільшення самостійної студентської роботи; надання нових можливостей здобувачів освіти навчатись за індивідуальними планами та обирати навчальні дисципліни за вибором із переліку загальних дисциплін; ефективно схиляє до реалізації якісної професійної підготовки кваліфікованих кадрів для майбутньої професійної діяльності в закладах освіти нашої країни та створює необхідні умови для потреб та сучасних вимог на ринку праці.

На нашу думку, головну роль у становленні майбутнього вчителя предмету «Захист України» має належна підготовка, організація та проведення лекційних, семінарських занять та завдань на самопідготовку. Таким чином за допомогою загально логічних методів та прийомів досліджень ми визначили основні елементи організаційно-методичних умов та процесу освітньої підготовки майбутніх вчителів предмету «Захист України».

**Висновки.** Під час нашого дослідження ми обґрунтували схематичну модель освітньої підготовки майбутніх вчителів предмету «Захист України» та складові організаційно-методичних умов для здобувачів вищої освіти, як виявилось це динамічний та цілісний процес становлення конкурентоспроможного професіонала свого предмета в закладах освіти різних рівнях або майбутнього військовослужбовця лав Збройних сил України. І тому, навчальний предмет «Захист України» - слугує фундаментальний напрямом свідомого молодого покоління, що здатне сформулювати свої думки, ідеї, світоглядне бачення на реальність, розуміти вчинки і уміти відстоювати незалежність своєї рідної країни. Ось чому, відповідна та чітка організація навчально-виховного процесу в закладах освіти буде пріоритетною умовою розвитку молодшої генерації нашої держави яка зможе служити в лавах Збройних Сил України та інших військових формуваннях для збереження територіальної цілісності країни.

#### **Список використаної літератури**

1. Бойчук І. Д. Організаційно-педагогічні умови впровадження кредитно-модульної організації процесу підготовки бакалаврів у коледжі. *Вісник житомирського державного університету ім. Івана Франка*. 2006. № 26. С. 24–26.
2. Вдовчин Т. Я. Обґрунтування організаційно-педагогічних умов для забезпечення навчального процесу майбутніх фахівців у педагогічному університеті. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2013. № 34. С. 225–229.

3. Гнатенко Т. С. Реалізація моделі та організаційно-методичних умов неперервної професійної підготовки майбутніх фахівців фармацевтичного профілю. *Освітні обрії*, 2021. № 53(2). С. 82–87.

4. Остапенко О., Зубалій М. Концепція військово-патріотичного виховання в системі освіти України (проект). *Теорія і методика хортингу*. 2015. № 3. С. 62–68.

5. Остапенко О., Зубалій М., Тимчик М. Формування готовності старшокласників до захисту Вітчизни. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2018. № 22. С. 214–226.

6. Пелипась Д. С. Готовність майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності. *Вісник*. 2021. № 2. С. 127–138.

7. Резнік А. С. Особистісно зорієнтований підхід до викладання предмета «Захист Вітчизни» як основний напрям гуманізації навчально-виховного процесу. *Основи Захисту Вітчизни*, 2013. № 4. С. 33–35.

8. Рютін В. В. Соціально-педагогічні умови підготовки старшокласників до служби у збройних силах України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 2. С. 126–130.

9. Сергієнко Н. Організаційно-методичні умови розвитку професійної компетентності вчителів загальноосвітніх навчальних закладів. *Теорія та методика управління освітою*. 2010. № 3. С. 49–56.

Приходько В. В.<sup>1</sup>, Томенко О. А.<sup>2</sup>

## ЗАЛУЧЕННЯ НАУКОВЦІВ ДО ВДОСКОНАЛЕННЯ РОЗВИТКУ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ РЕГІОНУ

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка*

*Анотація. Мета* відстеження практик залучення науковців ЗНУ до вдосконалення розвитку сфери фізичної культури і спорту в умовах Запорізької області України. *Матеріал і методи:* аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, методика експертного оцінювання. Опитуванню з червня по вересень 2022 року, підлягало 28 експертів. *Результати.* переважну більшість респондентів (53,6%) не залучали до проведення занять у ЗНУ у процесі підвищення кваліфікації фахівців сфери фізичної культури і спорту. Переважну більшість опитаних науково-педагогічних працівників (71,4%) не залучали до проведення занять в області з фахівцями сфери фізичної культури і спорту, які організовували будь-які інші організації.

*Ключові слова:* фізична культура та спорт, заклади освіти, регіони.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Темі наукового і організаційно-правового забезпечення державного управління фізичною культурою і спортом на теренах України присвячено ряд друкованих праць [5]. Крім того, В. Приходько і Т. Дорофєєва, В. А. Базенко, а також С. М. Балабан зосередились на обґрунтуванні наукової розробки теми розвитку спорту в умовах регіонів та об'єднаних територіальних громадах [1; 2; 3; 6] Вкажемо і на публікації, присвячені науковому обґрунтуванню і сучасним технологіям підготовки фахівців для сфери фізичної культури і спорту.

Розвиток галузі спорту в цілому є сьогодні однією з найважливіших задач, оскільки фізична культура та спорт є невід'ємною частиною нашого майбутнього. Але для того, щоб галузь спорту вдосконалювалася, необхідно залучати висококваліфікованих фахівців та науковців, які, безпосередньо, є експертами та які докладають значних зусиль для покращення та оптимізації тих чи інших елементів та

процесів. Науковці та фахівці цієї галузі, безумовно, мають залучатися та брати участь у різних її процесах. Серед таких процесів можна впевнено говорити про підвищення кваліфікації та компетентності фахівців, проведення занять тощо. Мають проводитися дослідження, фундаментом яких повинна бути саме досвід та компетентність фахівців. Але, на жаль, усім нам відомо, що є досить багато факторів, які перешкоджають нормальному розвитку галузі фізичної культури та спорту. Серед основних факторів ми можемо говорити про дефіцит висококваліфікованих та досвідчених фахівців у відповідній галузі, брак фінансового та матеріального забезпечення тощо.

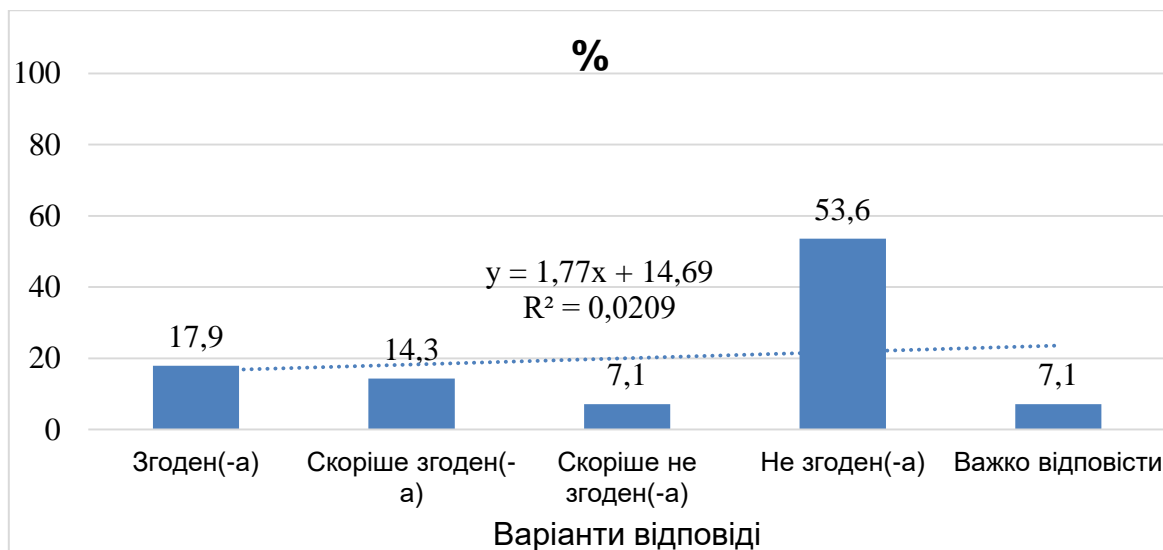
Саме такі причини мотивують нас пірнути у сенс проблем, що постають перед нами та визначити остаточно ті фактори, що заважають розвитку фізичної культури та спорту в Україні. Наше соціологічне дослідження створено та проведено з метою дізнатися, чи залучаються фахівці до розвитку спорту, наскільки широко використовуються їх досвід, знання, навички тощо. Соціологічне дослідження методом опитування експертів у даній галузі є дуже важливим та необхідним для вирішення даної проблематики та розробці певних рекомендацій, які тим чи іншим чином зможуть сприяти вирішенню конкретних проблем.

**Мета** відстеження практик залучення науковців ЗНУ до вдосконалення розвитку сфери фізичної культури і спорту в умовах Запорізької області України.

**Матеріал і методи.** Основний метод збору емпіричного матеріалу – експертне опитування за допомогою анкетування у цифровому форматі. Всього для створення експертної групи було опитано 28 науково-педагогічних працівників спортивних вишів України. Для обробки отриманої емпіричної інформації, зібраної в процесі опитування, застосовувалась спеціалізована програма SPSS for Windows 22.0 [5].

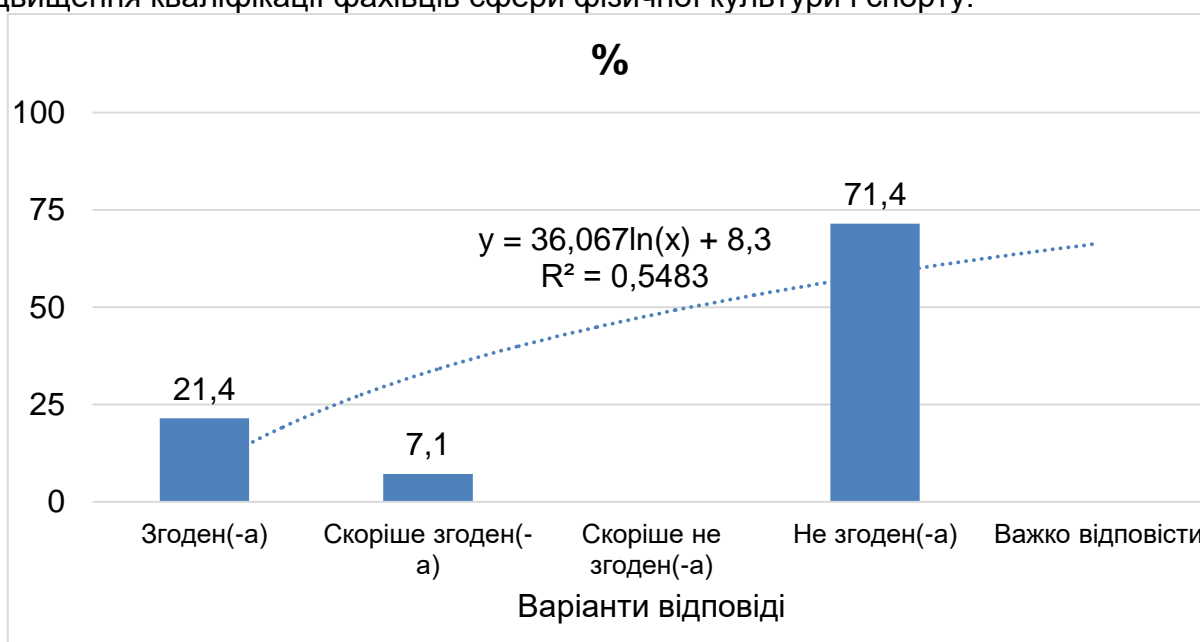
Для аналізу одержаного статистичного матеріалу були застосовані методи математичної статистики, екстраполяції, моделювання, пошукового та нормативного прогнозування. Анкета, яка була нами застосована для опитування експертів, мала три блоки критеріїв оцінювання. В кожному блоці є по п'ять тверджень, з якими опитані респонденти ознайомилися та мали змогу надати відповідь, наскільки вони згодні з тим чи іншим твердженням. Кількісні методи можуть бути застосовані в дослідженні лише після того, як емпіричні дані переведені на мову чисел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Стосовно твердження щодо залучення до проведення занять у ЗНУ у процесі підвищення кваліфікації фахівців сфери фізичної культури і спорту, ми маємо наступні результати: так, згідно отриманих даних, що зображені на рис. 1, 17,9% експертів згодні з наведеним твердженням. 14,3% опитаних респондентів зазначили, що вони скоріше згодні. 7,1% опитаних експертів зазначили, що вони скоріше не згодні з даним твердженням. Суттєва більшість, а саме 53,6% респондентів вказала, що не згодні з наведеним твердженням. І 7,1% відповідно не змогли надати точної відповіді, що підтверджують дані рис. 1.



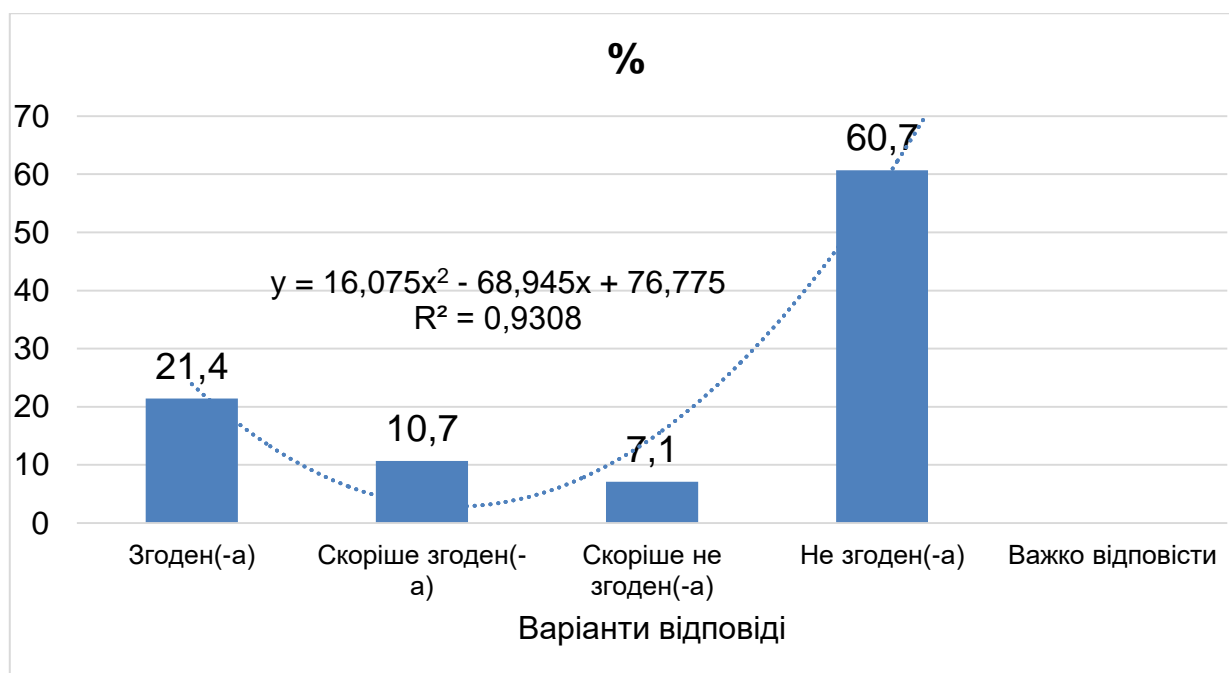
**Рис. 1. Розподіл відповідей респондентів стосовно твердження щодо залучення до проведення занять у ЗНУ у процесі підвищення кваліфікації фахівців сфери фізичної культури і спорту**

Виходячи з отриманих даних, ми можемо говорити про те, що переважну більшість респондентів не залучали до проведення занять у ЗНУ у процесі підвищення кваліфікації фахівців сфери фізичної культури і спорту.



**Рис. 2 – Розподіл відповідей науково-педагогічних працівників щодо твердження про залучання їх до проведення занять в області з фахівцями сфери фізичної культури і спорту, які організовували будь-які інші організації**

Що стосується твердження про залучання викладачів до проведення занять в області з фахівцями сфери фізичної культури і спорту, які організовували будь-які інші організації, можна говорити про наступне: так, аналізуючи дані, що зображені на рис. 2, 21,4% респондентів згодні з даним твердженням. 7,1% опитаних науково-педагогічних працівників зазначили, що вони скоріше згодні з наведеним твердженням, і переважна більшість, а саме 71,4% опитаних експертів вказали, що вони не згодні з цим твердженням.

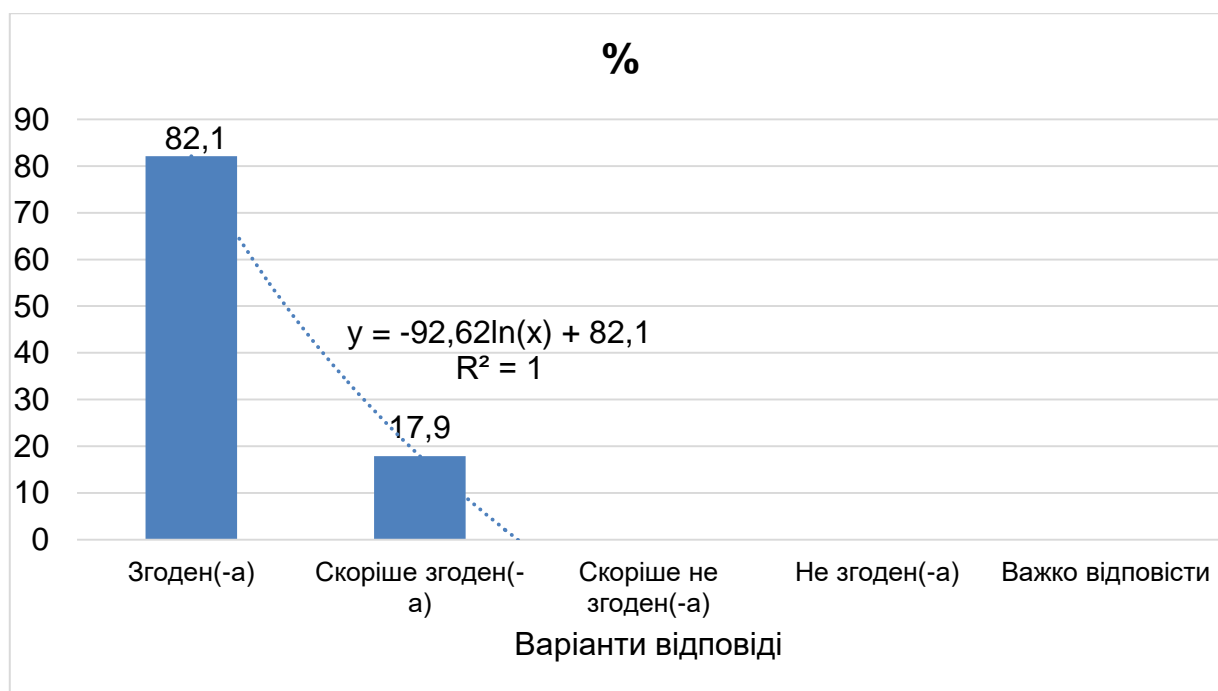


**Рис. 3 Розподіл відповідей опитаних викладачів щодо твердження про залучення їх до проведення занять в області з фахівцями сфери фізичної культури і спорту, які були організовані безпосередньо за їхньої ініціативи**

Згідно з даними, що представлені на рис. 3, а саме твердження щодо залучення викладачів до проведення занять в області з фахівцями сфери фізичної культури і спорту, які були організовані безпосередньо за ініціативи опитаних, то ми маємо наступні дані: 21,4% згодні з наведеним твердженням. 10,7% опитаних науково-педагогічних працівників зазначили, що вони скоріше згодні з цим твердженням, 7,1% респондентів вказали, що скоріше не згодні з вище наведеним твердженням, і, більшість респондентів – 60,7% не згодні з даним твердженням. Як бачимо, варіант “Важко відповісти” не був обраний нашими респондентами. На даному рисунку зображена лінія тренду поліноміального типу, де  $R^2$  – це достовірність до фактичних даних, значення  $y$  – послідовність значень,  $\ln(x)$  – номер періоду. З даної формули та результатів комп’ютерного розрахунку можна говорити про те, що можливість вибору респондентами варіанту “Не згоден(-а)” мала високий рівень.

Виходячи з отриманих даних, можна говорити про те, що більшість наших респондентів не залучались до проведення занять в області з фахівцями сфери фізичної культури і спорту, які були організовані безпосередньо за їхньої ініціативи.

Наступне запитання соціологічного дослідження було стосовно твердження, що до підвищення компетентності фахівців фізичної культури і спорту на рівні регіонів мають долучатись представники спортивної науки (наприклад, із ЗНУ). Звернувши увагу на отримані дані, що зображені на рис. 4, ми можемо говорити про те, що абсолютна кількість опитаних, а саме 100% згодні з наведеним твердженням. Проаналізувавши та обробивши отримані дані, ми можемо впевнено говорити про те, що всі наші респонденти підтримують думку, що до підвищення компетентності фахівців фізичної культури і спорту на рівні регіонів мають долучатись представники спортивної науки.



**Рис. 4. Розподіл відповідей експертів стосовно твердження, що підвищення компетентності фахівців фізичної культури і спорту покращить якість управління фізичною культурою спортом у регіонах**

Наступне і останнє твердження у блоці було стосовно того, що підвищення компетентності фахівців фізичної культури і спорту покращить якість управління фізичною культурою спортом у регіонах. Обробивши дані, що зображені на рис.4, ми можемо говорити про наступне: переважна частина респондентів, а саме 82,1% погоджуються з наведеним твердженням. І 17,9% експертів скоріше погоджуються з даною думкою. Як бачимо, простежується тенденція результатів, на рис. 4, де так само варіанти “Скоріше не згоден(-а)”, “Не згоден(-а)” та “Важко відповісти” не були обрані ні одним з опитаних респондентів. На рис. 5 зображена лінія тренду логарифмічного типу, де  $R^2$  – це достовірність до фактичних даних, значення  $y$  – послідовність значень,  $\ln(x)$  – номер періоду. З формули та результатів комп’ютерного розрахунку, що подані на рисунку, ми можемо зазначити, що можливість вибору респондентами варіанту “Згоден(-а)” мала середній рівень.

Згідно з отриманими даними, ми можемо дійти певного висновку, що опитані науково-педагогічні працівники згодні та підтримують думку, що підвищення компетентності фахівців фізичної культури і спорту покращить якість управління фізичною культурою спортом у регіонах.

Висновки. Проведене соціологічне дослідження засвідчило, відповідно до запропонованих тверджень, що переважну більшість респондентів (53,6%) не залучали до проведення занять у ЗНУ у процесі підвищення кваліфікації фахівців сфери фізичної культури і спорту.

Переважну більшість опитаних науково-педагогічних працівників (71,4%) не залучали до проведення занять в області з фахівцями сфери фізичної культури і спорту, які організували будь-які інші організації.

Більшість опитаних респондентів (60,7%) не залучались до проведення занять в області з фахівцями сфери фізичної культури і спорту, які були організовані безпосередньо за їхньої ініціативи.

Всі науково-педагогічні працівники (100%) підтримують думку, що до підвищення компетентності фахівців фізичної культури і спорту на рівні регіонів мають долучатись представники спортивної науки.

Перспектива подальших досліджень пов'язана з вивченням думки про участь науковців в розвитку сфери фізичної культури і спорт у регіоні.

#### **Список використаної літератури**

1. Базенко В. А. Механізми підтримки розвитку фізичної культури та спорту в умовах децентралізації. *Молодий вчений : наук. журнал*. Херсон : Вид-чий дім «Гельветика», 2017. № 1 (41). С. 172-178.

2. Базенко В. А. Розвиток фізичної культури та спорту на рівні територіальної громади в умовах децентралізації влади в Україні : дис. ...канд. юрид. наук : 25.00.04. Одеса, 2019. 267 с.

3. Балабан С. М. Публічне адміністрування сферою фізичної культури і спорту : дис. ...канд. юрид. наук : 12.00.07. Дніпро, 2017. 207 с.

4. Бююль А., Цёфель П. SPSS: Искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей; пер. с нем: ДиаСофтЮП, 2005. 608 с.

5. Вавренюк С. А. Генезис організаційно-правового забезпечення державного управління фізичним вихованням молоді на теренах України. *Державне будівництво*. 2014. № 2. URL: <http://www.kbuara.kharkov.ua/e-book/db/2014-1/index.html>

6. Власова Н. Ф. Регіональна специфіка соціального управління фізичною культурою і спортом (на прикладі Запорізької області) : дис. ...канд. соціол. наук : 22.00.04. Запоріжжя, 2019. 221 с.

**Снагощенко Л. В.**

### **ВІЗУАЛЬНІ ДЖЕРЕЛА ЯК ЗАСІБ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ СТРІЛЬБИ З ЛУКА СЕРЕД МОЛОДІ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С.Макаренка*

*У статті розглядається використання різноманітних візуальних джерел з метою популяризації фізичної культури взагалі та стрільби з лука, зокрема, серед молоді. Стрільба з лука представлена у творах образотворчого, декоративно-прикладного мистецтва, в іконографії, геральдиці, нумізматиці, фалеристиці, сфрагістиці, філателії тощо. Вони не лише ілюструють стрільбу з лука як одного з олімпійських видів спорту, а й показують зв'язок з історією розвитку людського суспільства, героїчною військовою історією народу, національними традиціями, спортивними досягненнями та сприяють популяризації серед молоді.*

**Постановка проблеми** Стрільба з лука є однією зі складових фізичної підготовки, одним із важливих засобів виховання молоді, покращення їхнього здоров'я, всебічного та гармонійного розвитку психомоторних здібностей, підготовки до високопродуктивної праці. Проблема удосконалення навчально-виховного процесу, фізичного виховання взагалі та розвитку й популяризації його окремих видів потребує пошуку ефективних форм, методів та технологій. Сутність технології візуалізації полягає у включенні в освітній процес візуальних моделей, систематичного їх використання, адже для сучасної молоді з притаманним «кліповим мисленням», надзвичайно важливими є візуальні та візуально-технічні засоби передачі інформації [3, с.20].

У теорії найбільш досконало розроблена методика використання візуальних джерел такими вченими: М. Аппарович, В. Вакурко, П. Гора, Л. Пироженко, Д. Полторак, С. Склярєнко, О. Стражев, С.Терещенко та ін. Використання візуальних джерел у фізичному вихованні – Г. Гордієнко, М. Жиліна, В. Захожий, В. Загrevський, Н. Мацкевич, Є. Черник, візуальні джерела у стрільбі з лука вивчали Б. Виноградський, Б. Дудін, А. Будкевич, М. Островський, С. Шутко та ін.

**Метою дослідження** є використання різноманітних джерел інформації та технологій візуалізації задля популяризації стрільби з лука серед молоді.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою більш ефективного здійснення роботи з популяризації фізичного виховання різними наочними засобами у навчально-тренувальному процесі у шкільній, студентській аудиторії, необхідно знати специфіку, вікові особливості школярів, зокрема старшокласників, студентів. Кожен період відрізняється своїми психофізіологічними особливостями, потребами, характером тощо. Як відомо, будь-яка діяльність, у тому числі й спортивна, спонукається певними мотивами. У виробленні стійких мотивів, звички систематично займатися фізичними вправами, процедурами, що загартовують організм, туризмом, провідну роль може відігравати популяризація, що пояснює позитивний вплив цих занять на здоров'я, успіхи в навчанні, роботі, побудові продуктивної кар'єри тощо. Необхідно виходити з того положення, що популяризацією рухового способу життя, зокрема учнів й студентів з перших днів їх перебування в навчальному закладі, багато чому визначається успішність формування в підростаючого покоління навичок і звичок здорового способу життя.

Останнім часом у сфері передачі візуальної інформації відбулися колосальні зміни: зріс обсяг, кількість інформації; з'явилися нові види візуальної інформації, а так само способи її передачі. Технічний прогрес, нова візуальна культура безпосередньо позначаються на вимогах, які висуваються до педагогів, тренерів, інструкторів тощо.

Термін «візуалізація» походить від латинського *visualis* – сприймається візуально, наочний. Візуалізація – це процес представлення інформації у вигляді зображення з метою максимальної зручності її розуміння; надання матеріальної форми будь-якому об'єкту, суб'єкту, процесу тощо. Принцип наочності сформулював і обґрунтував в XVII ст. відомий чеський педагог-гуманіст Я. А. Коменський: «...усе, що тільки можна представляти для сприйняття почуттями, а саме: видиме – для сприйняття зором, те що чують – слухом, запахи – нюхом, смакові – смаком, доступний дотикові – шляхом дотику. Якщо які-небудь предмети відразу можна сприйняти декількома почуттями, нехай вони відразу схоплюються декількома почуттями» [4, с. 302-303]. Цей принцип актуальний і в наш час.

Зображення людей із луком і стрілами зустрічається ще в епоху палеоліту. Абсолютна більшість подібних зображень збереглася в наскальному мистецтві, причому ці петрогліфи мають досить широкий часовий діапазон – від епохи кам'яного віку до пізньосередньовічного періоду. Стрільба з лука була поширена всюди де мешкали люди. Ще в народних казках, легендах, переказах стрільба з лука, поряд з боротьбою, кінними перегонами, шахами, виступає засобом змагальної боротьби. Дуже часто казкові герої суперники «з'ясовують свої стосунки» за допомогою влучної стрільби з лука. Про ці яскраві й захоплюючі поєдинки сучасники дізнаються завдяки візуальним джерелам минулого. Стародавні рукописи, легенди, археологічні знахідки дозволяють зробити висновок про те, що стрільба з лука тривалий час була не тільки необхідною умовою існування, але і одним із видів змагань багатьох народностей і племен. Вона була одним із основних елементів військово-фізичної підготовки в багатьох давніх державах [8, с. 107].

Вітчизняні та зарубіжні вчені досліджуючи писемні джерела (зокрема, що відносяться до 3500 року до н.е.) й зображення на керамічному посуді, знаходять відображення лучників, що брали участь у змаганнях, озброєних луками воїнів на колісницях. Теракотові зображення стрільби з лука та змагання на колісницях свідчать про розвиток фізичної культури до прикладу держав Урарту, Вавилону та ін. У багатьох народів світу, зокрема в період античності, велике значення надавалося стрільбі з лука, саме тому майже на всіх малюнках і рельєфах присутні лучники.



На теренах України лук з'явився у народів, які змінюючи один одного, здавна проживали на нашій землі. Численні тексти та малюнки в літописах неспростовно свідчать про значне розповсюдження луків в Україні як за княжої доби, так і в часи козаччини. Одне з найперших документальних свідчень про козацькі луки знаходимо в Літописі Самовидця: «У 1574 році частина козаків Сверчовського була озброєна луками та стрілами, якими вони дуже влучно вражали татар та турок» [6].

Відомо про безліч оригінальних зображень козаків з луком та стрілами. Раннє зображення запорозького лука ми бачимо на портреті засновника Запорожської Січі – князя Дмитра Байди-Вишневецького. Його портрет знаходимо в «Історії українського війська». Лук в його руці своєю формою нагадує турецький лук XVI ст. На відомому портреті Вишневецький лівою рукою тримає шаблю, якої майже не видно, правою – лук з поставленою на тятиву стрілою. Про не випадковість зображення легендарного Байди з луком, свідчить широковідома дума, в якій оповідається, як козацький герой розправився зі своїми катами за допомогою лука та стріл. А ось П. Конашевич-Сагайдачний, навіть, отримав козацьке прізвисько, що походило від татарської назви спеціального пристосування для збереження стріл – «колчана» (на українських землях їх назвали «сагайдаками» ).

На «Віршах», виданих у Києві у 1622 р., анонімний гравер зобразив Петра Конашевича-Сагайдачного верхи на коні, з луком та сагайдаком повним стріл. Інші офіційні документи також підтверджують широке застосування луків козаками – географічні карти французького інженера Боплана. Старовинна карта Боплана прикрашена малюнками, які зображують типових жителів України, Переважна більшість чоловіків, що зображені на тих картах, – з луками та стрілами [6].

У середньовіччі, коли лук активно використовували у військових діях, його зображення часто можна було побачити на геральдичних щитах, прапорах, хоругвах, печатках, родових гербах тощо. Герби мали не тільки окремі роди, але й цілі міста, містечка та села. Одним із найпопулярніших символів української геральдики є зображення лука і стріл. На щиті герба гетьмана Івана Брюховецького зображена рука, що тримає дві перевернуті вістря донизу стріли, символізуючи андріївський хрест. Лук зі стрілою присутній на гербах міст Медведівка Черкаської області (1792), Пирятин (1592), Корсунь (1585), Біла Церква (1620), Старокостянтинів (1561) та ін. На гербі Полтави зображено на синьому полі напнутий золотий лук зі стрілою, вістря донизу, у кутах золоті зірки [2, с.284]. На гербі Харкова розтягнутий лук зі стрілою на жовтому полі характеризував значення міста як важливого військового центру. На гербі міста Пирятин – на червоному полі золотий лук з натягнутою тятивою, повернутий донизу. А з XVIII ст. в документах сотенної канцелярії фігурувала печатка із зображенням напнутого лука з тятивою [2, с.338].

Зображення атрибутики лучників у гербах адміністративних одиниць України найчастіше використовували в Центральній Україні [13], це пояснюється тим, що на цих землях мешкали козаки, лук застосовували як зброю.

Низка населених пунктів Сумщини також має аналогічну козацьку атрибутику. Зокрема, село Грунь – відоме з першої половини XVIII ст. Печатка ратуші містечка (використовувана також Грунською сотенною канцелярією) мала зображення самобутнього козацького символу: у щиті – напружений лук зі стрілою, над яким дві шестикутні зірки. Типово «козацькою» була й емблематика печаток іншого сотенного містечка – Смілого (нині Хмелівська територіальна громада). Найдавніший відомий нині зразок місцевої печатки, датований 1740 р., виявлений у фондах Чернігівського історичного музею ім. В. Тарновського. У полі цієї печатки виступав малюнок лицарського хреста з сяйвом, над яким – дві стріли, перехрещені вістрями донизу; у верхній частині печатки збереглася частина абрєвіатури – «П.Г.» («печатка городова»); нижче, очевидно, мала йти літера «С» («смілянська»). У другій половині XVIII ст. (1770 – 1771 рр.) на печатці Смілянської сотенної канцелярії виступав уже

складніший малюнок: спис, над яким – лук зі стрілою, оберненою вістрям донизу, а по боках – рушниця й шабля. Вся ця композиція супроводжувалася аббревіатурою «П.Л.С.С.» («полку Лубенського Смілянська сотня») [5, с. 11].

Герб та печатка села Карабутове (нині Попівська сільська територіальна громада) також пов'язані з козацькою символікою. На печатці Карабутівської сотенної канцелярії, датованій 1770-ми роками, традиційно виступає козацький символ: навхрест покладені шабля й стріла, обернені вістрями донизу, з боків яких дві шестикутні зірки. На гербі Роменського району – елементи герба розташовані на геральдичному щиті з блакитним полем та синьою окантовкою. В центральній частині герба на зеленому полі трикутника золотий хрест на могилі, що є елементом офіційного герба м. Ромни, центру району. В лівій верхній частині герба на блакитному полі золоте серце з перехрещеними стрілами – елемент герба с. Глинськ, що був центром району, який входив до складу Роменського району. В правій верхній частині герба на блакитному полі золотий півмісяць, над яким розміщений хрест у сядві – елемент герба с. Сміле, центру колишнього району, частина території якого ввійшла до складу Роменщини [5, с. 12].

Згідно «Гербовника Малоросійського» з 159 наявних в гербовнику родових гербів, зображення стріл присутні на 55, а ще на 5-ти зображені і стріли і лук [6].

Багато первинних гербів міст і сіл було змінено у зв'язку із запровадженням територіально-адміністративної реформи після ліквідації Гетьманщини. Особливу символіку мали лук і стріли як геральдичні елементи в гербах міст, родів деяких європейських країн, зокрема Польщі, Угорщині, Франції та ін.

В українському образотворчому мистецтві XVII-XVIII ст. був розповсюджений такий самобутній жанр живопису, як народні картини «Козак-Мамай». Історичні документи свідчать, що ці картини були неодмінним елементом кожної української хати. Зображення козака під час відпочинку були постійним сюжетом тих картин. Вони виставляли козака в оточенні цілого арсеналу козацької зброї, серед якої обов'язковими елементами були лук та стріли.

Лук і стріли представлено й у християнській іконографії. Так, стріла тут символізує насамперед знаряддя мучеництва. Стрілу тримає в руках убита нею св. Урсула; стріла пронизує руку св. Егідія (Жиля), покровителя жебраків і калік; у прив'язану до колони голу фігуру св. Себастьяна поцілили декілька стріл (зокрема, на відомих картинах Сандро Боттічелі, Тіціана Вечелліо, П'єтро Перуджино, Антуанелла де Месина) та ін.

Лук і стріли згадуються в канонічних книгах усіх основних релігій світу. Зокрема, стріли у Біблії постають близько 60 разів; лук і стріли використовують у єврейській символіці; стрільба з лука присутня у багатьох ісламських текстах, а також у текстах індуїзму, зокрема в епосі Рамаїяна та ін. [1].

З покоління в покоління вдосконалювалися прийоми стрільби з лука, які передавалися нащадкам, як важливі секрети мисливського та військового мистецтва. У різних народів були свої боги, молитви та жертвопринесення, які, нібито, сприяли, влучній та вдалій стрільбі. Одним із таких божеств в образі стрільця з лука дійшла до нас міфічна Артеміда (Діана). На картині відомого італійського художника Паоло Веронезе «Діана», граціозна покровителька полювання постає з піднятою над головою стрілою.

У образотворчому мистецтві епохи Відродження лук і стріли – атрибути грецького бога Аполлона (римського Феба), його сестри, богині полювання Артемиди (Діани), і бога любові Ероса (Амура, Купідона). Висока майстерність стрільби з лука завжди була овіяна романтикою. Особливо влучним лучникам-воїнам, захисникам Батьківщини – присвячено багато творів літератури та мистецтва. Всесвітньо відома картина В.П. Васнецова «Богатирі» (1898) вважається одним з кращих ілюстративних зображень персонажів билинного епосу. У знаменитій історико-билинній картині

цікаві не лише богатирі, а й кожна деталь, ретельно прописана пензлем майстра. Дізнавшись, що «ворог біля воріт, а боронити нема кому», син селянина Альоша Попович прибув на службу до Київського князя Володимира, щоб очолити оборонне військо. Альоша Попович зображений на картині в готовності до миттєвого пострілу з лука, який він тримає не в чохлі для лука (сагайдаці) за спиною, як робиться, зазвичай, у поході, а перед собою, на гриві бойового коня. Подібне спорядження художник використовував і в ранніх роботах, наприклад, коли задумав «Витязя на роздоріжжі» (1882) [7, с. 109].

Сцена полювання з луком на лева сасанідського царя Шапура II зображена на срібній чаші IV століття н.е. Ця чаша показана на одній із марок, присвячених Міжнародному конгресу з іранського мистецтва та археології, що проходив у 1935 р. Відомо, що чимало творів мистецтва знайшли своє друге життя в поштових марках. Так, зокрема, художник І. І. Дубасов створив понад 150 оригіналів поштових марок на різні сюжети. У 1951 р. в його оформленні було відтворено репродукцію картини В. М. Васнецова «Богатирі», а в 1968 р. – створено марку з репродукцією з картини Васнецова «Витязь на роздоріжжі». В 1973 р. в оформленні майстра поштової мініатюри, художника-мініатюриста Г. О. Комлева було відтворено на поштовому блоці міфічну картину П. Веронезе «Діана».

Сцени полювання на диких тварин, що дійшли до нас у наскельних малюнках, згодом також було перенесено на поштові марки. Так, у 1970 р. до XIII Міжнародного конгресу історичних наук поштовим відомством було створено поштову марку (художник А. М. Аксамит), де продемонстровано фрагмент наскельного зображення лучників на полюванні. Художня поштова мініатюра, присвячена 175-річчю першого видання пам'ятки давньоруської літератури кінця XII ст. «Слова про похід Ігорів», відтворює гравюру В. А. Фаворського до видання «Слова» 1938 р. в оформленні художника А. І. Калашникова (1947 р.). На марці – один із бойових епізодів походу дружини новгород-сіверського князя Ігоря Святославовича проти половців: дружинники досить активно обстрілюють ворога з луків.

Повсякчас у всіх народів були віртуозні, вправні майстри з виготовлення луків, стріл і сагайдаків. Зброя та спорядження до неї виготовлялась залежно від їх призначення (для полювання чи бою) та спроможності замовника (для простолюдина чи вельможі). Озброєння багатих людей найчастіше являло собою справжній витвір мистецтва. Воно виготовлялось з дорогоцінних металів та прикрашалось різьбленням, інкрустацією, карбуванням. До прикладу, деталі лука, що належали єгипетському фараону Рамзесу II (XIII століття до н.е.) і виявлені вченими під час археологічних розкопок його гробниці, виявилися покритими золотом. Серед музейних скарбів зберігається виготовлений у 1628 р. золотий сагайдак. Він зображений на різнобарвній марці 1964 р., виконаній художником І. Комінарцем.

Крім історичної тематики, поштові марки розповідали про різноманітні спортивні досягнення й безпосередньо у стрільбі з лука. Так, у 1936 р. було видано серію марок 22 різновиди, присвячених спортивним досягненням. Три марки цієї серії розповідали про стрільбу з лука: на перших двох зображений лучник, що стріляє; на передньому плані третьої – змагання групи лучників, а на відстані – змагання борців та кіннотників. Дуже схожу стрільбу такими ж стрілами було продемонстровано на Всесоюзній спартакіаді у 1928 р. та під час змагань лучників на III Міжнародних спортивних іграх молоді в 1957 р. Більшість аналітиків вважають, що саме після цих Міжнародних молодіжних спортивних ігор, в СРСР спортивна стрільба з лука набула поширення. Наші лучники, активно опановували техніку стрільби *удосконалених* луках. Це добре відобразив художник В. Піменов. В одній із п'яти марок серії, що розповідає про національні види спорту, він зобразив змагання зі стрільби з лука (1963 р.). На марці добре помітна спортивна фіксація тятиви, що не властива була для старої школи.

У 1969 р. міністерство зв'язку СРСР вперше випустило художньо оформлений конверт, присвячений спортивній стрільбі з лука. На конверті художник-спортсмен Л. М. Гольдберг зобразив двох лучниць в момент стрільби. На малюнку добре помітно, що конструкція луків відображає новий рівень технічних досягнень тих років, але суттєво відрізняється від сучасних. Надалі художні конверти із зображенням спортсменів-лучників виходили друком неодноразово. Зокрема, у 1970, 1972, 1975 рр. над ними працювали відомі художники І. Філіпов, А. Шмідштейн та ін. Цінність таких творів полягає в тому, що вони наочно, у широко доступній формі пропагують спортивну стрільбу з лука, фіксують досягнуте та відображають еволюцію її розвитку.

Для спортсменів-лучників і філателістів спортивної тематики пам'ятною подією відзначився день 24 червня 1971 р., адже в продаж надійшла серія марок, присвячених V літній Спартакіаді народів СРСР. Серед них марка із зображенням трьох спортсменок-лучниць в момент стрільби, що була виготовлена за ескізом художниці Т. Ю. Нікітіної. У перший день випуску ця марка гасилася на поштамті особливим штемпелем Спартакіади на спеціальному конверті з «лучним» сюжетом (художник Є. Д. Аніскін). Дещо раніше надійшов в обіг конверт, на якому художник М. С. Лук'янов використовував малюнок марки з лучницями та напис «П'ята літня Спартакіада народів СРСР».

22 вересня 1977 р. вийшла третя серія марок, присвячена Іграм Олімпіади 1980 (ескізи художника Н. К. Литвинова). Цей випуск вважається особливо вдалим за художнім виконанням. Одна з марок серії присвячена спортивній стрільбі з лука. На бузковому фоні мініатюри світлими тонами зображена лучниця, дуже схожа на міфологічну Діану. Враження посилює вільний покрій одягу, стародавня техніка підготовки до стрільби, напевно, лише форма лука видає в ній нашу сучасницю. Малюнок дуже динамічний і виразно підкреслює романтичний образ стрункої життєрадісної дівчини-лучниці. Легка пластика малюнка, подібна до барельєфу, що надає йому монументальність. У день випуску в обіг, марка гасилася спеціальним штемпелем Олімпіади. До Олімпіади-80 двічі (19 липня та 13 вересня 1977 р.) видавався конверт зі стандартною маркою, на якому художник П. Е. Бендель зробив чорно-білий малюнок спортсмена-лучника, що стріляє на тлі різнобарвної мішені. Під час Олімпіади цей конверт з олімпійською або стандартною маркою можна було погасити спеціальним «лучним» штемпелем на поштамті або в поштовому відділенні, де проходили змагання зі стрільби з лука. Так поштові художні мініатюри – марки та конверти, що надходили в обіг багатомільйонними тиражами, ставали об'єктивними та неупередженими літописцями спортивної стрільби з лука, та її яскравими популяризаторами [7, с. 112].

До відкриття XXII Олімпійських ігор (1980) було виготовлено монети з олімпійських видів спорту, зокрема срібна монета «Стрільба з лука» 5 рублів. На аверсі: зверху герб СРСР з 15 витками стрічки, зліва від нього літери «СС», праворуч «СР», нижче подвійна риса, під нею позначення номіналу монети цифра «5» і нижче слово «рублів». На реверсі ліворуч і зверху вздовж окантовки слова «Ігри XXII Олімпіади», праворуч розділені крапкою слово «Москва» і рік проведення XXII Олімпіади «1980», всередині лучниця, що стріляє з лука, за нею спортивна споруда, ліворуч, емблема XXII Олімпійських ігор праворуч внизу.

До Олімпійських ігор 1980 р. були виготовлені значки «Влучний стрілець. Стрільба із лука». Значки були білого кольору посередині емблема XXII Олімпійських ігор золотистого кольору, матеріал алюміній, зверху покрито емаллю.

Нині відома значна кількість сучасних візуальних засобів передачі інформації: дошка, плакати, схеми та мультимедійний проектор, збірні візуальні засоби (магнітні та шпилькові дошки), демонстраційні моделі, екран / монітор комп'ютера, інтерактивна дошка тощо. Проте, будь-яка форма візуалізації інформації має містити елементи проблемності. Завдання педагога, вчителя, тренера – використовувати такі

форми наочності, які не тільки доповнили б словесну інформацію, але й самі були носіями інформації. Чим більше проблемності в наочній інформації, тим вищий ступінь розумової активності того, на кого вона спрямована.

**Висновки.** Отже, візуалізація – це потужний інструмент донесення думок та ідей до інших людей, особливо молоді, який допомагає більш ефективно сприймати та аналізувати інформацію. Адже завдання викладача, вчителя, вихователя, тренера ефективно та найбільш раціонально проводити роботу з популяризації фізичного виховання різними наочними засобами. При вмілому застосуванні, візуалізація матеріалу дозволяє зробити його більш змістовним, цікавим, незабутнім і корисним. Крім того, допомагає підвищити загальний рівень культури та сприяє справі патріотичного виховання молоді на національних традиціях.

#### **Список використаної літератури**

1. Виноградський Б. Культурні паралелі символу лука та стріл // URL: [http://acta.bibl.u-szeged.hu/75110/1/hungaro\\_ruthenica\\_009\\_219-227.pdf](http://acta.bibl.u-szeged.hu/75110/1/hungaro_ruthenica_009_219-227.pdf) (дата звернення 15.10.2023 р.)
2. Гречило А., Савчук Ю., Сварник І. Герби міст України (XIV – I половина XX ст.). Київ: Брама, 2001. 400 с.
3. Комаров Ю. Методи роботи з візуальними джерелами // Доба 2004. № 2. С.20-21.
4. Коменский Я.А. Великая дидактика / Избр. пед. соч. Москва: Просвещение, 1982. С. 302-303.
5. Панченко В. Міська символіка Роменщини // Науковий світ. 2011. №5. С. 11-12.
6. Описи Харківського намісництва кінця XVIII століття. Київ: Наукова думка, 1991. 223 с.
7. Разноцветные мишени: Сб. статей и очерков по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука / Сост. М. Я. Жилина, Б. И. Дудин; Редкол. Г. А. Гордиенко и др. Москва: Физкультура и спорт, 1983. 128 с.
8. Снагощенко Л.В. Історія виникнення та розвитку стрільби з лука: від палеоліту до епохи середньовіччя // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XXI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених / відповід. ред. Я. М. Копитіна, наук. ред. О. А. Томенко. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. Т. 2. С.106-112

**Титович А. О., Колісник Р. В., Головченко О. І.**

### **РОЛЬ ПСИХІЧНОГО СТАНУ В ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті проаналізовано визначення ієрархічної підструктури психічного стану, який є важливим не тільки в теоретичному плані, але і в методологічному, так як підкреслює необхідність різнобічного комплексного підходу до дослідження цього явища.*

*Між діяльністю і станом існує діалектичний зв'язок: умови і значимість діяльності детермінують особливості стану, які в свою чергу впливають на успішність діяльності. Тому проблема взаємозв'язку діяльності та стану займає чільне місце в роботах як загально-психологічного плану, так і в психологічних дослідженнях прикладного, орієнтованого на потреби військової, трудової або спортивної діяльності.*

*Незважаючи на наявність цих та інших, не згаданих вище досліджень, можна констатувати, що проблема психічних станів, які виникають у процесі діяльності і багато в чому визначають її успішність, ще далеко не вирішена.*

*Вивчення навіть в загальному плані проблеми психічних станів, що виникають*

*у зв'язку з тренувальною діяльністю спортсменів, до цих пір ще не стало предметом систематичних досліджень, хоча це вельми суттєво не тільки для психології як науки, а й для практики спорту.*

**Постановка проблеми.** Головним завданням професійної підготовки в будь-якому виді діяльності людини, в тому числі й у спорті, є формування у неї психічного стану готовності до засвоєння знань, умінь та навичок. Особливо це є значущим в напружених видах діяльності [5]. Суттєвим є те, що успішність людини в таких видах діяльності можлива лише при досягненні суб'єктом оптимального рівня професійно важливих психічних станів. Причому ці стани людина повинна переживати, усвідомлювати й оцінювати як актуальні (або необхідні) у даний період часу [3].

Крім того, як у професійній діяльності фахівців, так і у спортивній найменш вивченим залишається питання про те, наскільки позитивним є вплив психічного стану суб'єкта на його психологічну сферу. Для відповіді на це питання необхідно ретроспективно розглянути виникнення вчення про психічні стани людини та усвідомити їх ролі в її діяльності.

Контроль і керування психічним станом людини як суб'єкта діяльності - необхідна умова для вирішення практичних завдань підвищення ефективності діяльності.

Саме потреби практики зумовили те, що проблема психічних станів найбільший розвиток отримала у прикладних дослідженнях.

Згідно діалектико-матеріалістичного розуміння детермінізму в психології, зовнішні впливи викликають той чи інший психологічний ефект не прямо, а за посередництвом внутрішніх умов. Найважливішим компонентом цих внутрішніх умов є психічний стан суб'єкта, що характеризує його в даний період часу й накладає певний відбиток на протікання психічних процесів [6].

У професійній і спортивній діяльності фахівців найменш вивченим залишається питання про те, а який же позитивний результат впливу психічного стану суб'єкта як чинника його психологічної сфери? Для відповіді на це питання необхідно ретроспективно розглянути виникнення вчення про психічні стани людини та усвідомлення їх ролі в її діяльності.

Виявляється, чим більш значуща для людини у біологічному або соціальному плані діяльність, тим більше проявляється роль її психічного стану. Так, ще в 60-ті роки минулого сторіччя була показана роль психічного стану людини та її вплив на діяльність [6]. Саме тому з метою підвищення надійності та ефективності значущої для людини діяльності необхідно дбати про оптимізацію її перед робочого і робочого стану [3, 4, 5]. Ось чому вирішення проблеми психічних станів, які попереджають діяльність та супроводжують її, має велике практичне значення в психології і практиці спорту [ 8].

**Мета статті** – визначення ролі психічного стану в діяльності студентів-спортсменів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** До першої групи належать стани допитливості, зацікавленості, здивування, неухважності, нудьги, сумніву, мрійливості.

До другої – стани вольової активності або, навпаки, пасивності, рішучості-нерішучості, впевненості-невпевненості, стриманості-нестриманості. Сюди ж Н. Д. Левітов відносить і стан боротьби мотивів, який він називає типовим складним психічним станом.

У третю групу входять настрої, потяги, пристрасті. Крім цього поділу, Н. Д. Левітов пропонує класифікувати психічні стани за рядом інших ознак:

1) особистісні й ситуативні: у перших здебільшого виражаються індивідуальні особливості людини, у других визначальними є особливості ситуації;

2) стани глибокі й поверхневі, залежно від інтенсивності їх впливу на переживання і поведінку людини;

3) позитивні й негативні стани: у першому випадку – такі, що підвищують життєву активність, у другому – що понижують його життєдіяльність;

4) за тривалістю - стани тривалі й короточасні, від ряду днів до декількох хвилин;

5) стани більш і менш усвідомлені.

А. Д. Ганюшкін справедливо зазначає, що в класифікаціях Н. Д. Левітова не знайдено місця психічним станам людини, які відображають її готовність до практичної діяльності, хоча сам Н. Д. Левітов у ряді робіт розглядає ці стани [6].

Вельми цікавою є класифікація психічних станів Ю. Є. Сосновікової. В якості основи виділення принципів класифікації психічних станів запропоновані принципи часу, простору, структури і функції як найбільш значимі при вивченні суті явищ [9].

Психічні стани людини можуть бути класифіковані за віковим принципом, що характеризує їх провідну діяльність; за видами праці, в яких ці стани виникають; за принципом значущості й найбільшої вираженості в них істотних особистісних властивостей людини. Психічні стани розрізняються за ступенем їх напруженості, за силою, за причинами, що їх викликають. Будь-яка ознака психічного стану може бути покладена в основу чи іншої їх класифікації. Все залежить від того, які завдання ставить перед собою дослідник. Нас цікавить в першу чергу вплив стану на ефективність спортивної діяльності.

Між діяльністю і станом існує діалектичний зв'язок: умови і значимість діяльності детермінують особливості стану, які в свою чергу впливають на успішність діяльності. Тому проблема взаємозв'язку діяльності та стану займає чільне місце в роботах як загально-психологічного плану [4], так і в психологічних дослідженнях прикладного, орієнтованого на потреби військової, трудової або спортивної діяльності, характеру [6]. Особливо спортивна діяльність пред'являє об'єктивні вимоги до нервових навантажень, швидкості реакції, підтримання високого рівня уваги, психологічної стійкості спортсменів [7]. Це одна система вимог. Інша обумовлена психофізіологічними, психічними і особистісними станами спортсменів на даний момент (наприклад, після змагань – стан стомлення або активності, підвищеного настрою). Регулювання діяльності суб'єктом і полягає у погодженні вимог обох систем (К. А. Абульханова-Славська) [1]. Це узгодження призводить до підвищення результативності, а потреба в ньому виникає тому, що в основі зрушень у психічному стані спортсмена перед змаганнями лежать пристосувальні реакції організму до вправ, що виконуються, але самі ці зрушення не завжди бувають сприятливими. Іншими словами – перед робочий психічний стан може бути оптимальним, тобто таким, який максимально сприяє досягненню успіхів у змаганнях, але може бути й іншим, неадекватним умовам та вимогам, що пред'являються до нього (наприклад, дія на нього незвичних кліматичних умов) [1]. Дослідження зв'язку психічного стану й ефективності діяльності було виконано Є. П. Ільїним ще в його докторській дисертації "Оптимальні характеристики працездатності людини" [5].

У цьому дослідженні Є. П. Ільїн доводить, що психічний стан людини є характеристикою її внутрішніх можливостей успішно вирішувати поставлені перед нею завдання, а оптимальний стан – це максимум працездатності при звичайних умовах регуляції (без застосування стимуляторів). Він наводить наступні ознаки оптимального стану:

- 1) максимум функції;
- 2) довготривалість роботи (витривалість) на максимальному рівні функції;
- 3) найменше коливання максимуму функції, тобто найбільша стабільність прояву функції;
- 4) інерційність (стійкість) оптимального стану;
- 5) найбільша рухливість, тобто швидкість, з якою та чи інша функція переходить від спокою до максимуму й назад;
- 6) адекватна реакція системи на подразник;
- 7) злагодженість всіх систем, складових робочої системи; ритмічність і синхронність у роботі окремих ланок і функціональних одиниць;
- 8) енергетичний оптимум;
- 9) емоційний оптимум.

Таке перерахування ознак оптимального стану рухової системи обґрунтовується експериментальними дослідженнями Є. П. Ільїна. Однак наведене ним розуміння оптимального стану ширше, ніж оптимальний психічний стан. Багато з названих Є. П. Ільїним ознак пов'язані з факторами, що відносяться в більшій мірі до компетенції фізіології, біохімії, біоенергетики, ніж до психології.

Значна кількість досліджень психічних станів було здійснено щодо діяльності в екстремальних умовах, що вимагають від людини прояву високої надійності [8, 9]. Нам здається цікавим виділення В. І. Медведєвим двох форм психологічного реагування людини в екстремальних умовах: стан адекватної мобілізації (повна відповідність ступеня мобілізації і напруги вимогам, що пред'являються даними умовами) і стан динамічної неузгодженості (відповідь неадекватна умовам або така, яка перевищує фізіологічні можливості людини). Ряд таких досліджень проведено в руслі теорії стресу Г. Сельє [6,8].

Ці дослідження мають, поза всяким сумнівом, велику цінність, але не можна не погодитися з думкою М.Кофта, що в теорії стресу недостатньо розроблені механізми вибору способу подолання стресової ситуації [1].

Інші автори, які займаються подібними проблемами, виділяють різні види напруженості: оперативної та емоційної, нервово-психічної (Т. А. Немчин) [4]. Деякі дослідники відзначають, що стан напруженості ускладнює цілеспрямовану діяльність і вимагає мобілізації психічних і фізіологічних резервів [8].

У дослідженні Д. Ландерз було простежено вплив трьох рівнів емоційного збудження (високого, середнього, низького) на результативність діяльності, що вимагає зосередженості уваги[7]. При високому рівні збудження фокус уваги може бути настільки вузьким, що не буде охоплювати всіх умов розв'язання задачі діяльності. При низькому рівні збудження фокус уваги занадто широкий. Оптимальна зосередженість спостерігалася при середньому рівні емоційного збудження.

Незважаючи на наявність цих та інших, не згаданих тут досліджень, можна констатувати, що проблема психічних станів, що виникають у зв'язку з діяльністю і багато в чому визначають її успішність, ще далека від її вирішення.

Як було відмічено у спортсменів перед тренувальними заняттями фіксувались показники їх психічного стану, які згодом аналізувались у зв'язку з успішністю та неуспішністю проведеного тренування. Дослідження проводилось упродовж мезоциклу.

Результати вивчення самооцінки, самопочуття та настрою у висококваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у веслуванні на байдарках і в легкій атлетіці (стрибки у довжину, потрійним, спринт), представлені у вигляді середніх арифметичних в таблиці 1.



Показники самопочуття і настрою спортсменів перед успішним і неуспішним тренуванням ( $\bar{X} \pm m$ ,  $n=99$ ; %)

Досліджені спортсмени	Стать	Самопочуття		t p	Настрій		t p
		Успішні	Неуспішні		Успішні	Неуспішні	
Весляри n = 53	Ч n = 34	77,4 ± 1,20 n = 21	73,3 ± 1,17 n = 13	2,45 <0,05	81,4 ± 8,18 n = 21	56,7 ± 7,26 n = 13	2,26 <0,05
	Ж n = 19	88,1 ± 3,30 n = 11	78,2 ± 3,40 n = 8	2,09 >0,05	85,6 ± 7,03 n = 11	64,4 ± 7,56 n = 8	2,10 <0,05
Легкоатлети n = 46	Ч n = 29	78,7 ± 6,24 n = 19	59,3 ± 5,33 n = 10	2,36 <0,05	81,4 ± 7,14 n = 19	63,1 ± 6,38 n = 10	1,91 >0,05
	Ж n = 17	78,4 ± 5,35 n = 11	61,1 ± 6,20 n = 6	2,11 <0,05	85,6 ± 3,38 n = 11	75,0 ± 3,35 n = 6	2,24 <0,05

Отримані дані за самооцінками "самопочуття" і "настрою" перед успішними і неуспішними тренувальними заняттями, дозволили виявити певну тенденцію перед успішними тренуваннями самооцінки самопочуття та настрою вище, ніж перед неуспішними, однак значний розкид індивідуальних показників спонукає використовувати для достовірності відмінностей у стані одних і тих же спортсменів перед тренуваннями різної спрямованості z-критерій знаків. Достовірність відмінностей між показниками представників різних видів спорту або різної статі в тренуванні однакової успішності тут і далі визначалися за U-критерієм Манна Уїтні при 5-відсотковому рівні значущості.

Отримані дані свідчать, по-перше, що кваліфіковані спортсмени досить точно розрізняють, в якій мірі їх стан відповідає тим завданням, що стоять перед ними, а, по-друге, емоційний фон (настрій), що передуює тренуванню є не менш істотним чинником успішності діяльності, ніж фізичне самопочуття. Це дозволяє використовувати самооцінки самопочуття та настрою для прогнозу успішності тренувального процесу з урахуванням індивідуальних меж їх коливань.

**Висновки.** Вивчення навіть в загальному плані проблеми психічних станів, що виникають у зв'язку з тренувальною діяльністю спортсменів, до цих пір не стало предметом систематичних досліджень, хоча це вельми суттєво не тільки для психології як науки, а й для практики спорту.

Через малу кількість досліджень, присвячених вивченню стану спортсмена перед і під час тренувальних занять, фрагментарність застосування даних цих досліджень у практиці фізичного виховання і спортивної підготовки склалося парадоксальне положення: хоча психологічна підготовка по своїй важливості ставиться в один ряд з технічною, фізичною та тактичною, до неї приділяється мало уваги з боку тренерів. Це відбувається через слабку розробленість теорії та методики проведення психологічної підготовки до тренувальної діяльності у спорті, ядром якої є механізм регуляції психічного стану спортсмена

#### Список використаної літератури

1. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності у звичайних та екстремальних умовах / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К.: «Ніка-Центр», 2006. – 580 с.
2. Плачинда Т. С. Формування позитивного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою / Т. С. Плачинда // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 10. – С. 47 – 50.

3. Титович А. О. Вплив психофізіологічних станів осіб, які займаються фізичними вправами, на ефективність їх виконання : науковий журнал / А. О. Титович, М. Г. Самойлов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 7. – С. 96-101.

4. Clark R. A. Challenges and opportunities in psychological skills training in deaf athletes / R. A. Clark, M. L. Sachs // The Sport Psychologist. – 1991. – № 5. – P. 392.

5. Dale J. Burnout in sport : A review and critique / J. Dale, R. S. Weinberg // Journal of Applied Sport Psychology. – 1990. – № 2. – P. 67-83.

6. Gould D. Psychological skills for enhancing performance : Arousal regulation strategies / D. Gould, E. Udry // Medicine and Science in Sport and Exercise. – 1994. – № 26. – P. 478-485.

7. Kofta M. Richarda Lazarusa teoria stresu psychologicznego Proba analizy krytyczney / M. Kofta // Przegląd Psychologiczny. – 1993. – 16. – P. 175-192.

8. Landers D. M. The Arousal – performance relationship Revisited / D. M. Landers // Research Quarterly for exercise and sport. – 2004. – Vol. 51. - № 1. – P. 77-90.

**Томенко О. А., Москаленко Т. В.**

## **ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНИХ МАЙДАНЧИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ СУМСЬКОЇ МІСЬКОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

**Анотація Мета** - визначити стан та функціональне призначення відкритих спортивних майданчиків закладів освіти Сумської міської територіальної громади. **Матеріал і методи:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, методика оцінювання параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків. Обстеженню з червня по вересень 2022 року, підлягало 19 відкритих спортивних майданчиків. **Результати.** В результаті дослідження найвищу оцінку (7,88 бали) отримала група характеристик функціонального призначення спортивних майданчиків «доступність/безпека», найнижчими виявилися оцінки такої групи характеристик як «благоустрій/комфорт» - 5,27 бала. На більшості спортивних майданчиків передбачено від 3 до 4 функціональних зон для певного різновиду рухової активності. На багатьох функціональних зонах майданчиків недостатньо відповідного спортивного інвентарю.

**Ключові слова:** спортивні майданчики, заклади освіти, фізична культура і спорт.

**Постановка проблеми.** Одним із завдань подальшого розвитку фізичної культури та спорту є підвищення ефективності та доцільності використання спортивних об'єктів. Фізкультурно-спортивні споруди являють собою мережу (систему), що забезпечує задоволення потреб населення у заняттях фізичними вправами та видами спорту. Сучасна мережа включає фізкультурно-спортивні споруди для занять більш ніж 160 видами спорту та проведення активного дозвілля. У зв'язку з цим вона вважається однією з найскладніших і найрізноманітніших серед систем обслуговування населення [1; 2; 3].

Спортивні споруди закладів освіти відіграють істотну роль у системі фізкультурно-спортивних споруд нашої країни. У деяких населених пунктах вони - єдині споруди для фізкультурно-спортивної діяльності населення особливо у постраждалих від бойових дій територіальних громадах. Спортивні споруди закладів

освіти утворюють комплекси, що складаються із залів (у школах, закладах фахової передвищої та вищої освіти), з відкритих споруд (у кожному закладі) та з басейнів, які або входять до бази навчального закладу чи застосовуються групою закладів освіти [6; 7].

Варто відзначити зростаючі вимоги не тільки до оформлення (дизайну), але і функціональних характеристик спортивних споруд (їх цільового використання). Тому у наш час актуальним є дослідження стану та функціонального призначення спортивних майданчиків, особливо у районах, постраждалих від бойових дій, одним з яких є Сумська міська територіальна громада.

*Мета дослідження* – визначити стан та функціональне призначення відкритих спортивних майданчиків закладів освіти Сумської міської територіальної громади.

*Матеріал і методи.* Для розв'язання завдань дослідження використано аналіз науково-методичної літератури та методику оцінювання параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків.

Під час дослідження оцінювали 5 груп характеристик майданчиків, які загалом визначали загальний стан об'єкта. До оцінюваних характеристик належали такі: функціональність (визначення кількості функціональних зон, розташованих на майданчику); відповідність спортивного обладнання та розмітки чинним правилам із видів спорту / справність обладнання; вид / стан покриття; доступність / безпека; благоустрій / комфорт. Обстеженню, яке тривало з червня по вересень 2022 року, підлягало 19 відкритих спортивних майданчиків закладів освіти Сумської міської територіальної громади.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На думку О. М. Крижанівської, незважаючи на значні покращення в останні роки, багатьом школам, як і раніше, не вистачає належного матеріально-технічного забезпечення для занять фізичною культурою та відпочинку. Вона наголошує на необхідності збільшення інвестицій у спортивні споруди та обладнання, а також можливості професійного розвитку для вчителів фізичного виховання. Авторка вказує, що низький рівень фізичної активності студентів пов'язаний із низкою причин, включаючи недостатність доступності спортивних об'єктів та занять та багато іншого [8].

Стаття В. О. Веклича [4] спрямована на аналіз стану матеріально-технічного забезпечення фізичного виховання у школах України. Автор провів опитування учнів та працівників 173 шкіл України, вивчивши наявність та якість спортивного обладнання та інших необхідних ресурсів для фізичного виховання. Результати показали, що у багатьох школах не вистачає базового спортивного обладнання та обладнання, і лише 6% шкіл мають достатні ресурси для фізичного виховання. На додаток до виявлення проблеми, автор також пропонує кілька рішень для покращення матеріально-технічного забезпечення фізичного виховання в українських школах, таких як збільшення фінансування фізичного виховання. Автор приходиться до висновку, що покращення матеріально-технічного забезпечення фізичного виховання в українських школах має вирішальне значення для здоров'я та благополуччя учнів та для розвитку фізично активного суспільства.

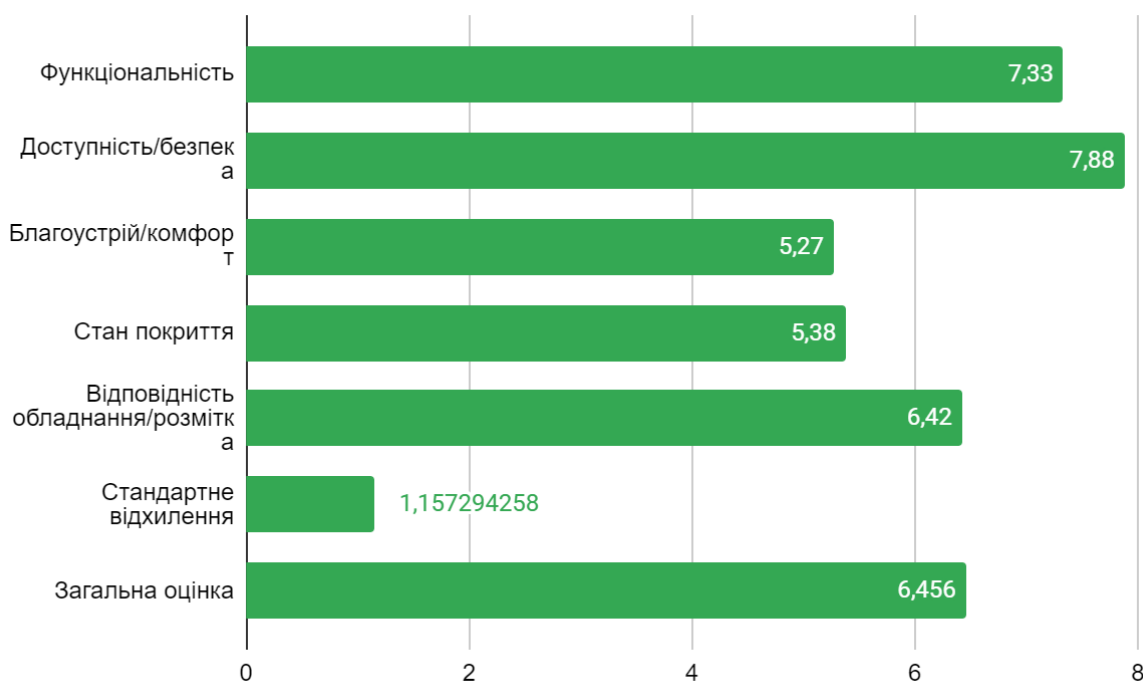
Іншим значним внеском у розв'язання проблеми нашого дослідження є робота В. Ф. Гончаренка [5], який розглядає проблему недостатнього матеріально-технічного забезпечення у сфері фізичного виховання в навчальних закладах України і для розв'язання цієї проблеми пропонує збільшити ліміти на фінансування для придбання обладнання і облаштування спортивних споруд, а також навчання кваліфікованих кадрів, які можуть ефективно використовувати наявні ресурси.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для досягнення цілей дослідження ми використали методику оцінювання параметрів функціонального призначення відкритих спортивних майданчиків за 5 групами характеристик, кожна з

яких була оцінена окремо від 0 до 12 балів. Загальна оцінка функціонального стану споруди була середньою від суми оцінок усіх груп характеристик.

За результатами дослідження стану та функціонального призначення спортивних майданчиків найвищу оцінку (7,88 бали) отримала група показників «доступність / безпека». Оцінка групи характеристик «функціональність» становила 7,33 балів, «відповідність/справність обладнання» – 6,42 балів, «стан покриття» – 5,38 балів. Найнижчим виявилися оцінки такої групи характеристик як «благоустрій/комфорт». Вказана група отримали 5,27 бала відповідно. Стандартне відхилення становило – 1,16 бала (рис. 1).

Відзначено, що на трав'яних футбольних полях відсутня розмітка. На баскетбольних і волейбольних майданчиках розмітка або відсутня взагалі, або наявні окремі елементи розмітки. Покриття більшості баскетбольних, мініфутбольних і волейбольних майданчиків асфальтове або ґрунтове з нерівними поверхнями та наявними фізичними ушкодженнями (яма, тріщини), що ускладнює здійснення відповідних видів рухової активності. Футбольні поля з трав'яним покриттям хоч і мають відносно рівну поверхню, проте на ній зазвичай наявні ділянки з пошкодженням або відсутнім покриттям. На усіх майданчиках наявні лише окремі елементи водовідведення (спеціальні стоки, дренаж або «рівень»), що унеможлиблює використання відповідних споруд за несприятливих погодних умов, а також призводить до пошкодження цілісності покриття.



**Рис. 1. Зведені показники аналізу стану та функціонального призначення спортивних майданчиків закладів освіти Сумської МТГ**

На значній кількості спортивних майданчиків виявлено постійне джерело шуму від транспорту або господарських об'єктів. Лише 10% майданчиків обладнано спеціальним штучним освітленням, яке зазвичай не функціонує в повному обсязі через зношеність або фізичні ушкодження. Це фактично унеможлиблює здійснення багатьох видів рухової активності в темну пору доби. Практично на усіх відкритих спортивних майданчиках відсутні спеціально обладнані туалети, джерела питної води та сміттєві урни чи контейнери. Незадовільним є функціональний стан або ж повна відсутність спеціально обладнаних місць для сидіння. Наявність сторонніх

пішохідних шляхів, які пролягають через функціональні зони спортивного майданчика значно погіршують умови занять фізичними вправами.

*Дискусія.* Нами вперше отримано дані про стан та функціональне призначення відкритих спортивних майданчиків 19 закладів освіти Сумської міської територіальної громади, що можуть бути використані для визначення спроможності закладів освіти та громади в цілому до організації фізкультурно-оздоровчих занять та окремих спортивних змагань.

Доповнено і розширено дані літературних джерел [8] про особливості використання спортивних майданчиків, які розташовані на території закладів освіти.

#### **Висновки.**

1. Проблемою у розвитку фізичного виховання та спорту в Україні є нестача матеріально-технічних ресурсів, що впливає як на якість фізичного виховання, так і залучення учнів до занять (особливо у регіонах, які постраждали від бойових дій). Українські школи не можуть забезпечити дітей та молодь достатнім доступом до спортивних об'єктів для занять. Це негативно позначається на якості навчання, тренувальної та оздоровчо-рекреаційної діяльності, а також на здоров'ї та розвитку дітей та молоді.

2. За результатами обстеження спортивних майданчиків найвищу оцінку (7,88 бали) отримала група показник «доступність / безпека», найнижчим виявилися оцінки такої групи характеристик як «благоустрій/комфорт» - 5,27 бала. На більшості спортивних майданчиків передбачено від 3 до 4 функціональних зон для певного різновиду рухової активності. На багатьох функціональних зонах майданчиків недостатньо відповідного спортивного інвентарю. При цьому наявний інвентар із фізичними пошкодженнями, але зі збереженим загальним функціональним станом конструкції.

3. Перспективи подальших досліджень пов'язані із вивченням особливостей використання відкритих спортивних майданчиків закладів освіти здобувачами.

#### **Список використаної літератури**

1. Банько В. Будівлі, споруди та обладнання туристських комплексів. Київ: Дакор; 2008. 328 с.

2. Борек З. Польський досвід оздоровчо-рекреаційної діяльності з використанням спортивних споруд типу «Орлик». Спорт. наука України. 2015;2:48-54.

3. Буговик О. Туристичні споруди та особливості їх будівництва. Київ: Інновація; 2008. 256 с.

4. Векліч В. Оцінка матеріально-технічного забезпечення фізичного виховання у загальноосвітніх школах України. Фіз. виховання спорт та культура здоров'я у сусп-ві. 2019;4 (44):47-52.

5. Гончаренко В. Матеріально-технічне забезпечення фізичного виховання в освітніх закладах. Вісн. Нац. ун-ту фіз. виховання і спорту України. 2017;5:42-47.

6. Жуковський О. Удосконалення управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в закладах освіти. Фіз. культура спорт та здоров'я нації. 2018; 3(38):31-33.

7. Кравченко О. Особливості забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Зб. наук. пр. Нац. ун-ту фіз. виховання та спорту України. 2018;2:63-68.

8. Крижанівська О. Фізична культура студентів в Україні: сучасний стан та перспективи. Фіз. виховання спорт та культура здоров'я у сусп-ві. 2018;3 (37):35-40.

## АНАЛІЗ ВИСТУПІВ СПОРТСМЕНІВ КИТАЙСЬКОЇ НАРОДНОЇ РЕСПУБЛІКИ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ЗИМОВИХ ІГРАХ

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті розглянуто основні показники та результати виступів збірної команди Китайської Народної Республіки на Олімпійських зимових іграх з 1980 по 2018 рр.*

**Постановка проблеми.** Олімпійські ігри грають важливу роль у просуванні та пропаганді ідеалів та цінностей олімпізму, здорового способу життя та залучення до активного руху, у вихованні патріотизму та любові до рідної країни. Ще одним важливим аспектом є всебічна пропаганда Зимових Олімпійських ігор з метою залучення населення КНР до зимових видів спорту. Оскільки зимові види спорту не є традиційними для КНР і були імпортовані ззовні, дослідження, присвячене цим видам спорту, є актуальним, зокрема для країн, де зимові види спорту не вважаються традиційними.

**Мета дослідження.** Проаналізувати основні показники та результати виступів збірної команди Китайської Народної Республіки на Олімпійських зимових іграх.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На Олімпійських зимових іграх вперше китайські спортсмени взяли участь у 1980 році у американському місті Лейк-Плесід у складі 25 осіб, з них тринадцять чоловік та дванадцять жінок. Китайські спортсмени брали участь у 19 видах спортивної програми. Однак китайцям не вдалося завоювати медалей на зимових іграх 1980 року. На Іграх у Сараєво 1984 року китайська команда налічувала 37 спортсменів, які також не змогли здобути жодної медалі [1; 3].

На Олімпійських зимових іграх 1988 року у канадському місті Калгарі в команді китайських спортсменів було всього 13 осіб. Зниження цього показника пов'язано, перш за все, з фінансовими труднощами, спричиненими економічною кризою, виниклою внаслідок введення в Китаї реформ щодо переходу до ринкової економіки. Виступ китайських спортсменів на зимових іграх 1988 року також був безрезультатним.

На Олімпійських зимових іграх 1992 року у французькому Альбервілю китайська команда, складена з 36 спортсменів (16 чоловік і 20 жінок), брала участь у шести видах спорту і змогла завоювати перші олімпійські нагороди. Дві срібні медалі були виграні в ковзанярському спорті, одна срібна нагорода - у шорт-треку. Усі три медалі були здобуті жінками (І Кіобо - ковзанярський спорт, дистанції 500 і 1000 м; Лі Ян - шорт-трек, дистанція 500 м) [3].

На Олімпійських зимових іграх 1994 року в норвезькому Ліллекхаммері китайська збірна команда представляла 25 спортсменів, які брали участь у п'яти видах спорту і здобули три олімпійські нагороди – срібну медаль у шорт-треку, бронзові в конькобіжному спорті та фігурному катанні, причому всі медалі знову дісталися жінкам [2].

На зимових іграх 1998 року у Нагано в складі китайської команди взяли участь 58 спортсменів, з них 15 чоловік і 43 жінки, які брали участь у семи видах спорту і виграли 8 медалей – 6 срібних і 2 бронзові. Більшість нагород було здобуто в шорт-треку, срібна медаль у фрістайлі, бронзова – у фігурному катанні. 5 з 8 медалей належали жінкам, 2 – чоловікам, а одну срібну медаль виграли в змаганнях зі спортивних пар у фігурному катанні.

На Олімпійських зимових іграх 2002 року в Солт-Лейк-Сіті олімпійська збірна команда налічувала 67 спортсменів – 21 чоловік і 46 жінок. По підсумках цих ігор

спортсмени Китаю вперше завоювали золоті медалі у шорт-треку, всього було виграно 8 нагород, 2 золоті, 2 срібних і 4 бронзові, більшість з яких (7) у шорт-треку. 5 медалей дісталось жінкам, 2 – чоловікам, а одну срібну медаль виграно в змаганнях спортивних пар у фігурному катанні [1].

На зимових іграх 2006 року у Турині команду Китайської Народної Республіки представляли 73 спортсмени (35 чоловіків і 38 жінок), які брали участь у дев'яти видах спорту. По підсумках цих змагань китайські спортсмени змогли виграти 11 олімпійських медалей, з них 2 золоті (у шорт-треку і фрістайлі), 4 срібні та 5 бронзових нагород. Майже половину (5) медалей виграно в шорт-треку, 7 олімпійських нагород було здобуто китайськими жінками у шорт-треку, ковзанярському спорті та фрістайлі, дві - чоловіками у шорт-треку та фрістайлі, і дві – спортивними парами у фігурному катанні [4].

На Олімпійських зимових іграх 2010 року у Ванкувері олімпійська збірна команда складалася з 85 спортсменів (30 чоловік, 55 жінок), які брали участь у десяти видах спорту із 15, що входили до олімпійської програми Ігор. Ванкуверські зимові ігри стали найуспішнішими для представників Китаю, і підсумком змагань стали п'ять золотих медалей, дві срібні і чотири бронзові нагороди. Чотири олімпійські перемоги з п'яти були досягнуті в шорт-треку. Ще одна золота медаль отримана у змаганнях спортивних пар у фігурному катанні. Також медалі були здобуті у жіночому керлінгу (бронза), ковзанярському спорті і фрістайлі. Вісьмох з одинадцяти медалей стали володарками жінки [5].

Для участі в Олімпійських зимових іграх 2014 року у Сочі була відправлена команда з 66 спортсменів (29 чоловік, 37 жінок), яка змагалася за медалі у дев'яти видах спорту з 15, що входили до олімпійської програми Ігор. По підсумках сочинських зимових ігор китайські спортсмени отримали дев'ять медалей у трьох видах спорту – шорт-треку (6 медалей), фрістайлі (2 медалі) і ковзанярському спорті (1 медаль). Усі три золоті медалі принесли жінки, дві нагороди у шорт-треку і одну у ковзанярському спорті. З усіх дев'яти нагород 5 було досягнуто жінками [3].

На Олімпійських зимових іграх 2018 року у Пхьончхані олімпійська команда Китаю складалася з 86 спортсменів (36 чоловік, 50 жінок), які брали участь у змаганнях за 12 видами спорту з 15, що входили до олімпійської програми. Підсумком зимових ігор 2018 року стали 9 медалей для Китаю (1 золота, 6 срібних і 2 бронзові медалі). Чотири медалі здобули у шорт-треку та фрістайлі, по одній в ковзанярському спорті, сноуборді і фігурному катанні. З дев'яти нагород 4 отримали жінки, 4 – чоловіки, а одна була здобута спортивною парою в фігурному катанні [23].

У таблиці 1 представлені основні кількісні показники участі збірних команд КНР на Олімпійських зимових іграх у період з 1980 по 2018 р. Кількість китайських спортсменів на Олімпійських зимових іграх виросло майже у 3,5 рази. На XIII Олімпійських зимових іграх 1980 р. Лейк-Плесіде взяли участь 25 китайських спортсменів, то на Іграх у Пхьончхані у 2014 р. їх налічувалося вже 86. Причому кількість жінок, що входять до складу збірної команди КНР, за винятком зимових Ігор 1980 та 1984 р., перевищує кількість чоловіків.

Зокрема, на зимових Іграх у Нагано 1998 р. до складу збірної команди КНР було включено майже втричі більше жінок, ніж чоловіків (43 жінки, всього 67 учасників), що свідчить про успішний розвиток зимового олімпійського спорту серед жінок [2; 4; 5].

Як вище зазначено, зниження кількості спортсменів КНР на зимових іграх у Калгарі 1988 році було обумовлене, передусім, кризою, пов'язаною з впровадженням економічних та політичних реформ. Зниження цього показника у 2014 році пов'язано, передусім, з економічною збитком майже в 850 мільйонів доларів, завданім китайській економіці, причиною якого став, зокрема, тайфун Хаян, що стався наприкінці 2013 року.

**Кількісні показники участі збірних команд КНР на Олімпійські зимові ігри  
(1980 по 2018 рр.)**

Номер, рік та місце проведення Олімпійських зимових ігор	Кількість учасників				Кількість	
	всього	КНР	чолов.	жінки	видів спорту	дисциплін
XIII, 1980, Лейк-Плесид	1072	25	13	12	5	19
XIV, 1984, Сараєво	1273	37	21	16	5	26
XV, 1988, Калгарі	1425	13	6	7	3	13
XVI, 1992, Альбервіль	1801	36	16	20	6	32
XVII, 1994, Ліллекхаммер	1738	25	7	18	5	17
XVIII, 1998, Нагано	2180	5	15	43	7	29
XIX, 2002, Солт-Лейк-Сіті	2399	67	21	46	7	38
XX, 2006, Турін	2494	73	35	38	9	51
XXI, 2010, Ванкувер	2536	85	30	55	10	44
XXII, 2014, Сочі	2876	66	29	37	9	45
XXIII, 2018, Пхьончхан	2952	86	36	50	12	52

Крім зимових ігор у Калгарі 1988 року та ігор у Сочі 2014 році, загалом спостерігається стабільно позитивна динаміка показника кількості спортсменів КНР на зимових іграх за досліджуваний період. Найбільше кількість китайських спортсменів (86 осіб) було представлено на XXIII Олімпійських зимових іграх 2018 року у Пхьончхані [3].

Кількість видів спорту, в яких беруть участь китайські спортсмени, постійно зростає.

На зимових Іграх 1980 року представники КНР брали участь в п'яти видах спорту з 10, включених до спортивної програми. А на Іграх 2018 року китайські спортсмени вже брали участь у 12 видах спорту з 15. Зростання цього показника становить 2,4 раза. Кількість дисциплін та вправ, в яких китайські спортсмени боролися за медалі у досліджуваний період, зросла в 2,7 рази, з 19 до 52, причому переважно за рахунок розширення представництва у жіночій олімпійській програмі.

В загальному спостерігається стабільна позитивна динаміка показників кількості видів спорту, дисциплін та вправ, в яких беруть участь китайські представники на Олімпійських зимових іграх. Найвищих значень ці показники досягають на XXIII Олімпійських зимових іграх 2018 року в Пхьончхані [6].

Дані, представлені у таблиці 2, наглядно свідчать про стабільне підвищення рейтингу китайських спортсменів за кількістю здобутих нагород за підсумками Олімпійських зимових ігор, починаючи з 1992 року [3].

Свої перші золоті олімпійські нагороди китайські спортсмени виграли в 2002 році на Олімпійських зимових іграх у Солт-Лейк-Сіті. Виступаючи в змаганнях зі шорт-треку, китаянка Ян Ян стала дворазовою олімпійською чемпіонкою на дистанціях 500 і 1000 метрів [1].

Через 8 років, на зимових іграх у Ванкувері 2010 року, китайська збірна команда завоювала 11 олімпійських медалей, зокрема п'ять золотих, дві срібних і чотири бронзових нагороди, посівши восьме місце серед країн-учасниць за кількістю нагород, що стало найкращим результатом за всю історію участі КНР у зимових іграх.

На XXIII Олімпійських зимових іграх 2018 року в Пхьончхані китайські спортсмени отримали таку саму кількість медалей, як і на попередніх зимових іграх в Сочі 2014 році (9 нагород різного звання), проте зуміли виграти лише одну золоту



медаль, що призвело до зниження їх місця у загальному рейтингу з 11-го на 16-е місце.

Таблиця 2

**Підсумки виступу спортсменів КНР на Олімпійських зимових іграх (1980-2018 рр.)**

Номер, рік та місце проведення Олімпійських зимових ігор	Кількість видів спорту		Кількість здобутих медалей				Місце по кількості здобутих нагород
	всього	КНР	всього	золото	срібло	бронза	
XIII, 1980, Лейк-Плесид	10	5	0	0	0	0	-
XIV, 1984, Сараєво	10	5	0	0	0	0	-
XV, 1988, Калгарі	10	3	0	0	0	0	-
XVI, 1992, Альбервіль	12	6	3	0	3	0	14
XVII, 1994, Ліллекхаммер	12	5	3	0	1	2	14
XVIII, 1998, Нагано	14	7	8	0	6	2	11
XIX, 2002, Солт-Лейк-Сіті	15	7	8	2	2	4	11
XX, 2006, Турін	15	9	11	2	4	5	9
XXI, 2010, Ванкувер	15	10	11	5	2	4	8
XXII, 2014, Сочі	15	9	9	3	4	2	11
XXIII, 2018, Пхьончхан	15	12	9	1	6	2	16
Разом медалей:			62	13	28	21	

Загалом за кількістю нагород китайські спортсмени демонструють стабільну позитивну динаміку, починаючи зі зимових ігор 1992 року, у яких вперше китайські представники зуміли виграти 3 олімпійських нагороди.

На Іграх в Нагано 1998 року та Солт-Лейк-Сіті 2002 року спортсмени Китайської Народної Республіки мали вже вісім олімпійських медалей, на Іграх 2006 та 2010 років по одинадцять золотих медалей, а на підсумкових іграх 2014 та 2018 років спостерігалось незначне зниження результатів по кількості завойованих медалей.

За участі в 11 зимових Олімпійських іграх китайські спортсмени двічі потрапляли до десятки найкращих команд за кількістю нагород на зимових іграх в Турині 2006 року та Ванкувері 2010 року, тобто у 18,2% випадків від загальної кількості участі спортсменів Китаю на зимових іграх. За кількістю нагород ці зимові ігри стали найбільш успішними для китайських спортсменів.

На п'яти зимових іграх (45,5%) команда Китаю потрапляла до двадцятки найкращих олімпійських збірних команд.

**Висновки.** За допомогою хронологічного методу розглянуто історію розвитку зимових видів спорту та участі КНР у зимових Олімпійських іграх у хронологічній послідовності. Проаналізовано участь збірних команд КНР на Олімпійських зимових іграх у період з 1980 по 2018 р. Встановлено, що кількість китайських спортсменів на Олімпійських зимових іграх збільшилась майже у 3,5 рази, що свідчить про успішний розвиток зимового олімпійського спорту. Визначено, що кількість видів спорту, в яких беруть участь китайські спортсмени, постійно зростає і загалом спостерігається стабільна позитивна динаміка показників кількості видів спорту, дисциплін та вправ, в яких беруть участь китайські представники на Олімпійських зимових іграх. Найвищих значень ці показники досягли на XXIII Олімпійських зимових іграх 2018 року в Пхьончхані.

**Список використаної літератури**

1. Офіційний сайт Китайського олімпійського комітету Chinese Olympic Committee: [Електронний ресурс] URL <http://en.olympic.cn/>

2. Сайт Міжнародного олімпійського комітету Олімпійські зимові Ігри-1994:  
[Електронний ресурс] URL <https://www.olympic.org/lillehammer-1994>
3. The Winter Olympics: from Chamonix to Salt Lake City/edited by Larry R. Gerlach, 2003, 365 p.
4. 从历届冬奥会看中国冰雪项目的未来和发展\_王拱彪
5. 冬奥背景下我国冰雪项目发展的理论研究\_孙若凯
6. 冬季奥运会比赛项目变化的研究\_刘倩

## Розділ 5. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Дрозд В. В., Павленко І. О.

### ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В УМОВАХ СЕКЦІЇ ЗЗСО

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті описано оптимальні засоби техніко-тактичної підготовки юних футболістів в умовах секції ЗЗСО за трьома основними напрямками: навчання і розвиток індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних дій. Наведемо приклади вирішення тактичних завдань за допомогою різних тренувальних вправ. Представлено методи оптимізації тренувальних засобів удосконалення фізичної підготовки юних футболістів: швидкісних якостей, швидкісно-силових якостей, витривалості (загальної та спеціальної), гнучкості та координаційних здібностей.*

**Постановка проблеми.** Футбол є ідеальним видом спорту для дітей різного шкільного віку, оскільки має безліч специфічних якостей, що дозволяють практично кожному учню, часом навіть із невисоким рівнем фізичної підготовленості і середнім рівнем розвитку рухових здібностей, оволодіти основами цієї даної гри. Проте, зважаючи на складні соціально-економічні умови у яких, на разі, знаходиться наша країна, відбувається скорочення ДЮСШ, у тому числі і з футболу, тому, у даній ситуації зростає роль саме спортивних секцій ЗЗСО. З огляду на обмежені ресурси та умови у секціях ЗЗСО, ефективна оптимізація тренувань стає надзвичайно важливою для досягнення якісної підготовки та розвитку молодих талантів.

Узагальнений аналіз науково-методичної та спеціальної літератури виявив, що багато напрямів навчально-тренувального процесу юних футболістів в умовах секції ЗЗСО у повній мірі не відповідають сучасним вимогам спортивної підготовки, що, відповідно, спричиняє низькі показники спортивних досягнень та зумовлює необхідність пошуку нових та досконаліших форм та методів спортивної підготовки для досягнення більш високих спортивних результатів. Саме тому, існує необхідність оптимізації тренувальних занять при підготовці юних футболістів в умовах секції ЗЗСО.

**Мета дослідження** полягає у розробці оптимальних засобів для підвищення ефективності тренувального процесу юних футболістів в умовах секції ЗЗСО, спрямованих на розвиток тактичних і технічних навичок та удосконалення фізичної підготовки юних футболістів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** *Оптимізація тренувальних засобів розвитку тактичних і технічних навичок юних футболістів*

Основні форми технічних і тактичних навичок – індивідуальне, групове та командна тренування. Особливе значення спортивна тактика має у футболі, де навчання і вдосконалення тактики ведеться одночасно і безперервно з навчанням і розвитком техніки. Тобто, техніко-тактична підготовка є єдиним процесом.

Техніко-тактична підготовка включає три основних напрямки: навчання і розвиток індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних дій. При цьому індивідуальна майстерність підвищується при виконанні завдань, характерних для всіх трьох напрямків. Співвідношення цих видів підготовки у межах річного тренувального циклу юних футболістів в умовах секції ЗЗСО пов'язано, перш за все із завданнями, які вирішуються у кожній ланці тренувального процесу [3, с. 43].

Вправи щодо розвитку техніко-тактичних навичок гравців плануються у тренувальних заняттях у різних варіантах. Найчастіше застосовуються два основних варіанти:

- коли у занятті за допомогою декількох вправ, різних за формою і кількістю юних футболістів які беруть у них участь, вирішується одне тактичне завдання;
- коли в одному занятті застосовуються вправи для вирішення різних тактичних завдань.

При виконанні таких вправ паралельно підвищується рівень фізичних якостей і техніки володіння м'ячем. Техніко-тактичні дії гравців, ігрових ліній або ланок виконуються із змагальною інтенсивністю, що дозволяє паралельно розвивати загальні і спеціальні фізичні якостей футболістів. При цьому необхідно враховувати вік футболіста.

*Розвиток індивідуальних техніко-тактичних навичок* відбувається при виконанні індивідуальних, групових і командних вправ, що виконуються повторним, ігровим і змагальним методами тренування. У стандартних вправах передбачається виконання великого обсягу переміщень і однотипних технічних прийомів із значно меншим обсягом тактичних вправ, основна увага приділяється технічним прийомам і фізичним якостям. У стандартних вправах беруть участь, як правило, 1–3 футболіста.

Групові техніко-тактичні дії, при виконанні специфічних тренувальних вправ взаємодії юних футболістів повинні вирішувати конкретні ігрові завдання. У цьому випадку велика частина специфічних вправ буде проходити у «вільному» ігровому режимі, коли кожен юний футболіст у групі діє виключно по ситуації. У тренера з'являється можливість управляти процесом, підбираючи специфічні вправи у залежності від обсягу ігрових завдань, модельованих у тренувальному занятті, і послідовності їх вирішення. Таким чином, досягається потрібна відповідність змісту гри і тренувальних занять. Крім того, широко використовуються різні ігрові вправи, що виконуються групами футболістів на майданчиках різного розміру. Структура цих вправ повинна відповідати тактичній задачі, яка вирішується у процесі тренування [1].

Вправи розіграшу штрафних і кутових ударів, виділені в окрему групу з наступних причин:

- а) у змаганнях 40–55% голів забивається після виконання стандартних вправ, тому їх обсяг у тренувальних заняттях повинен бути досить великим;
- б) тактичні взаємодії у цих вправах, як правило, більш складні, ніж в інших стандартних вправах.

Наведемо приклади вирішення деяких тактичних завдань за допомогою різних тренувальних вправ:

**Завдання 1.** Забезпечення ефективних переміщень великої групи футболістів при організації оборони на своїй половині поля, для вирішення цього завдання використовують спеціальні вправи та ігри, в яких після завершення атаки або її зриву футболісти швидко відходять на свою половину поля і перекривають зони ігрового простору.

**Завдання 2.** Підвищення ефективності колективних дій при відборі м'яча з використанням:

- а) пресингу;
- б) зустрічного відбору;
- в) штучно створеного положення «поза грою»;
- г) комбінованих дій.

Для вирішення цих завдань використовують вправи:

**Вправа 1.** Комбіновані дії групи футболістів при грі у двоє воріт. При зриві атаки кілька гравців відразу ж вступають у боротьбу у середині поля, заважаючи розвитку атакуючих дій суперника, а решта швидко повертаються на свою половину

поля, перекриваючи можливі зони наступу суперників. Якщо ж суперник все-таки проникає у «чужу» зону, то гравці які повернулися намагаються відібрати м'яч.

*Вправа 2.* Дії футболістів у грі 11х11 у двоє воріт. Після зриву атаки гравці команди, яка втратила м'яч, не відходять назад, двоє з них відразу ж атакують футболіста, який володіє м'ячем, а решта перекривають найближчих суперників.

*Завдання 3.* Організація індивідуальних і колективних переміщень для заняття позицій, з яких можливі ігрові дії на випередження при відборі м'яча.

*Вправа 1.* Розігрується 6х6 на половині поля, кожен проти кожного у двоє великих воріт і в одні малі. Необхідно випередити суперника у боротьбі за м'яч, використовуючи різні тактичні дії і технічні прийоми.

*Вправа 2.* Організація групових та індивідуальних переміщень для створення чисельної переваги в атакуючих діях: поле ділиться на три зони: у першій грають 3х2, у другій – 2х2, у третій – 2х3. При перекладі м'яча з першої зони у другу треба створити у ній чисельну перевагу за рахунок підключення «рідного» з гравців першої зони – 3х2. При переводі м'яча у третю зону до атакуючих дій підключаються два гравці з другої зони, і в цьому випадку там створюється чисельна перевага – 4х3. Після завершення атаки або її зриву такі ж підключення проводять гравці іншої команди.

*Удосконалення командних техніко-тактичних дій.* Тренер повинен вміти будувати тактику гри команди, мати план, модель, стратегію, тактичну схему гри та ін. і на основі цього підбирати тренувальні засоби, виконання яких дозволить досягти узгодженості дій всіх футболістів команди. Тренувальні вправи такого типу, зазвичай, виконують на великих майданчиках, з великою кількістю гравців. У цих вправах необхідно домагатися послідовного поєднання різних ігрових завдань, підпорядкованих досягненню мети.

*Оптимізація тренувальних засобів удосконалення фізичної підготовки юних футболістів.*

Швидкість, витривалість, сила, спритність і гнучкість – основні фізичні якості, які необхідні юному футболістові, щоб набути навичок гри у футбол. Від ступеня їх розвитку і вдосконалення безпосередньо залежить результат гри. До засобів швидкісної підготовки різноманітні загальнопідготовчі вправи які являють собою рухові дії, що вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів.

Спеціально-підготовчі вправи можуть бути спрямовані як на розвиток окремих складових швидкісних здібностей, так і на їх комплексне вдосконалення у цілісних рухових діях. Ці вправи підбираються відповідно до структури і особливостей прояву швидкісних якостей в ігровій діяльності.

*При вдосконаленні швидкісних якостей* використовуються методи:

- 1) метод швидкісно-силової підготовки, або метод динамічних зусиль;
- 2) повторний метод виконання вправ у максимально швидкому темпі;
- 3) метод полегшених умов при виконанні швидкісних вправ;
- 4) метод ускладнених умов при виконанні швидкісних вправ;
- 5) ігровий метод [5, с. 82].

*Вдосконалення швидкісно-силових якостей.* Ці якості футболіста проявляються у його здатності виконувати рух у мінімально короткий проміжок часу і в умовах активної протидії.

До таких силових протидій можна віднести:

а) подолання сили і маси тіла самого спортсмена: стрибки у висоту; стрибки у довжину, під час підкату, вибивання м'яча; стрибки у сторону у воротарів; різкий старт і зміна напрямку під час бігу та ін.

б) подолання сили, пов'язаної з ударами по м'ячу, вкиданнями м'яча;

в) подолання сили, викликані силовим опором суперника.

Вправи, спрямовані на вдосконалення швидкісно-силових якостей, у більшості випадків вирішують додаткову задачу щодо вдосконалення будь-якої іншої фізичної якості: швидкості, швидкісної витривалості, гліколітичної витривалості, тощо.

*Вдосконалення витривалості.* Витривалість футболіста – це здатність проявляти максимальну працездатність і утримувати її в певних ігрових режимах, зберігаючи ефективність техніко-тактичних дій протягом всієї гри.

Виділяють поняття загальної та спеціальної витривалості. Даний розподіл у певній мірі умовний, оскільки витривалість завжди спеціальна.

*Загальна витривалість.*

Домогтися максимального рівня витривалості засобами футболу вкрай важко через те, що в одному тренувальному занятті часто удосконалюються різні механізми енергозабезпечення. Для розвитку витривалості застосовуються загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні вправи, що виконуються тривалий час і викликають стомлення юного гравця.

Вправи розрізняються за характером і тривалістю: запозичені з циклічних видів спорту, спортивних ігор, вправи на силових тренажерах. Дані вправи дозволяють залучати у роботу більшу частину м'язового апарату або носити частковий і локальний характер.

Ефективність вправ залежить від таких компонентів, як інтенсивність роботи, тривалість і характер пауз між вправами, загальна кількість повторень та ін.

Основна вправа аеробної спрямованості – кросовий біг, тривалість якого коливається від 15 до 30 хв. рельєф дистанції і інтенсивність бігу підбираються так, щоб частота серцевих скорочень у футболістів 11–12 років у вправах не перевищувала 150 уд/хв.

Вправи змішаної спрямованості впливають на дві функції: аеробну і анаеробну гліколітичну. До їх числа відносять:

- кросовий біг підвищеної інтенсивності по пересеченій місцевості;
- фартлек-біг із періодичною зміною лідера, при якому кожен лідер задає свій темп;
- повторний біг із інтенсивністю 80–90% протягом 2–3 хв;
- змінний біг із варіюванням швидкостей від 30–50 до 90% максимуму протягом 20–25 хв.

При вдосконаленні аеробних можливостей найбільш ефективно не тривале навантаження помірної інтенсивності, а короткочасні повторення високої інтенсивності з невеликими інтервалами відпочинку.

*Спеціальна витривалість.*

Стосовно футболу спеціальна або швидкісна витривалість розглядається як здатність ефективно виконувати швидкісні дії протягом всього матчу. В основі такої здатності лежить, по-перше, швидкий ресинтез АТФ, концентрація якої у м'язових волокнах різко зменшується після 3–8 с інтенсивного бігу. Відновлення АТФ до вихідного рівня необхідно до повторного виконання швидкісної роботи. Велика кількість ривків, що виконуються у футболі, не дозволяє швидко відновити АТФ, тоді у енергозабезпечення включаються реакції гліколізу. Це призводить до збільшення в м'язах і крові концентрації молочної кислоти, яка погіршує скорочувальні властивості м'язів [4, с. 31].

Уміння витримати ривки і прискорення і є прояв швидкісної витривалості.

Таким чином, для розвитку і вдосконалення даної якості у футболістів необхідні два типи навантажень:

1. Повторні вправи тривалістю 3–8 с, граничної інтенсивності, що виконуються через відносно короткі інтервали відпочинку. Наприклад, 4 по 30 м із відпочинком 10–20 с між повтореннями. Всього необхідно зробити 2–3 серії з інтервалом

відпочинку 4–6 хв. При виконанні цього завдання удосконалюються механізми швидкого енергообеспечення і ресинтезу внутрішньом'язових анаеробних джерел енергії.

2. Більш різноманітні вправи:

– повторний біг на відрізках 150–600 м із стандартними інтервалами відпочинку;

– такий же біг, але з поступово коротшими інтервалами відпочинку;

– змінний біг, швидкі ділянки якого мають довжину не менше 150 м і пробігаються з близько граничною швидкістю;

– повторний біг на відрізках 30–50 м із інтервалами 5–7 с.

Найбільш ефективні повторний і інтервальний методи тренування.

*Вдосконалення гнучкості.* Гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою визначають як фізичну властивість рухового апарату і розглядають як умову повноцінного прояву рухових можливостей. Гнучкість футболістів проявляється у здатності виконувати рухи з великою амплітудою. Таких рухів у футболі досить багато. Це, перш за все, удари з різних положень, зупинки і перехоплення м'яча, підкати. Для розвитку гнучкості використовуються загальнопідготовчі та допоміжні вправи [2].

Загальнопідготовчі вправи це рухи рухи, засновані на згинанні, розгинанні, нахилах і поворотах. Вони спрямовані на підвищення рухливості у всіх суглобах без урахування специфіки виду спорту.

Допоміжні вправи підбирають із урахуванням ролі рухливості у тих чи інших суглобах для вдосконалення у даному виді спорту з урахуванням характерних для нього рухів, що вимагають максимальної рухливості: згинання, розгинання, відведення, приведення обертання, тощо.

Засоби розвинення гнучкості – це вправи без предметів: пружні нахили, повороти тулуба, «шпагат», «місток», високі махи ногами; з партнером: пружні нахили, кругові рухи у положенні стоячи, сидячи, лежачи на животі; на гімнастичній стінці, з гімнастичною палицею, м'ячами, нахили у поєднанні з махами; вправи з футболу: імітаційні: в ударах, відбір м'яча випадом, у «шпагаті», підкаті, кидання м'яча та ін.

Розвитку гнучкості сприяють активні вільні рухи з амплітудою що постійно збільшується, повторні пружні рухи, що підвищують інтенсивність розтягування; вправи з використанням інерції руху будь-якої частини тіла; вправи з використанням конкретних завдань-орієнтирів; вправи з активною допомогою партнера.

*Вдосконалення координаційних здібностей – спритності.* Футбол – один із видів спорту, які вимагають координованого прояву всіх рухових здібностей у постійно мінливих ситуаціях. Спритність футболістів проявляється: у швидкій перебудові своїх дій при зміні ситуації на полі; в умінні точно виконувати складні рухи. Таким чином, перший прояв спритності футболістів – швидкість і точність складних реакцій. Другий – технічна підготовка.

Спритність – складна якість, прояви якої відносно незалежні. Для багатьох футболістів вельми корисні неспецифічні вправи, за допомогою яких удосконалюється здатність керувати складними рухами. До таких засобів тренування відносять різні акробатичні і гімнастичні вправи, вправи на батуті та ін. Використовуються вони переважно у підготовчому періоді і включаються, як правило, у першу половину тренувальних занять.

При вдосконаленні координаційних здібностей юних футболістів необхідно використовувати вправи, що поєднують біг зі зміною напрямку, «слаломний» біг, старту з різних положень, ведення м'яча різними способами зі зміною ритму і напрямку руху, швидкісне обведення штучних перешкод і суперників, вправи з елементами тривалого контролю над м'ячем при швидкісних пересуваннях.

Цілеспрямовано і систематично формувати координаційні здібності необхідно у тісному зв'язку з фізичним, техніко-тактичним і інтелектуальним вдосконаленням, розвитком психічних і психофізіологічних процесів. Комплекси вправ, що сприяють їх удосконаленню, повинні щодня органічно включатися у програми тренувальних занять.

**Висновки.** Зважаючи на вищезазначене, вважаємо за необхідне зробити висновок про те, що використання описаних засобів оптимізує тренувальний процес юних футболістів в умовах секції ЗЗСО та покращить їх спортивні результати.

#### **Список використаної літератури**

1. Ареф'єв ВГ, Михайлова НД. Модернізація змісту фізичного виховання учнівської молоді. В: *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова* : зб. наук. пр. Вип. ЗК 1(70) 16. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова; 2016. С. 275–278.

2. Дорошенко Е. Ю., Кокарева С. М., Кокарев Б. В. Деякі питання організації занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки студентської команди з міні-футболу. *Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*, 2017. № 1. С. 37–41.

3. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту (футбол)» для студентів I курсу Харківської державної академії фізичної культури (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт). Харків: ХДАФК, 2020. 132 с.

4. Лісенчук Г.А. Спортивні ігри та методика викладання (Футбол) : навчально-методичні рекомендації. Миколаїв : Іліон, 2020. 51 с.

5. Осадець М.М. Байдюк М.Ю. Основи тактичної підготовки у футболі : навч. посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 104 с.

**Іваній І. В., Буркацький Є. О.**

### **ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ОЦІНКА ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті розглянуто таке поняття, як вікові особливості юних футболістів. Розкрито сутність змін, що відбуваються в організмі дітей під впливом занять футболом. Виявлено, що багаторічний процес фізичного виховання і спортивного тренування може бути успішним, тільки при ретельному обліку вікових особливостей розвитку людини, рівня його підготовленості, особливостей розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок, а також специфіки обраного виду спорту. Надано оцінку здібностей юних футболістів до занять футболом.*

**Постановка проблеми.** Тенденції розвитку сучасного спорту зумовлюють багаторічний планомірний процес підготовки до досягнення високої спортивної майстерності, що диктують необхідність системи спортивного резерву. Це в повній мірі відноситься і до футболу, де підготовка висококваліфікованого резерву виступає однією з найважливіших проблем. Підготовка юних спортсменів повинна базуватися на стрункій наступній методиці тренування, що забезпечує становлення спортивної майстерності, зростання функціональних можливостей і їх максимальну реалізацію. У цьому плані в системі підготовки юних футболістів одним з ключових є етап спортивної спеціалізації, що доводиться на віковий період з 11 до 15 років. У зв'язку з цим все більше значення придбаває розв'язання проблеми індивідуалізації та диференціювання процесу фізичної підготовки футболістів. Це торкається і диференціювання в розвитку основних компонентів функціональної підготовленості і діагностики протікання адаптації. У цьому плані вже на етапі попередньої підготовки



однієї з найважливіших задач виступає визначення індивідуально-типологічних особливостей юних футболістів, які надалі, на етапах початкової і поглибленої спеціалізації будуть бути орієнтиром і ляжуть в основу функціональної спеціалізації у відповідність з особливостями ігрового амплуа і послужать основою диференційованого підбору коштів, що забезпечують формування морфофункціональної спеціалізації, зрозумілої як виборче приспособительное вдосконалення функціональних можливостей, що визначають ефективність специфічної діяльності.

Ще один аспект повинен неодмінно враховуватися при побудові процесу функціональної підготовки на етапах спеціалізації. Це облік закономірностей вікового розвитку організму, і насамперед облік чутливих періодів розвитку окремих функціональних систем дітей. До теперішнього часу визначені чутливі періоди для розвитку основних фізичних якостей юних спортсменів, і футболістів зокрема. Визначені і описані чутливі періоди розвитку основних функціональних систем і властивостей юного організму. Безумовно, всі закономірності вікового становлення функціональних можливостей повинні бути враховані при плануванні розвитку основних компонентів фізичної підготовленості.

Таким чином, в цей час рельєфно визначилася необхідність вдосконалення системи підготовки спортивного резерву в футболі, яка диктується тенденціями розвитку сучасного спорту і насущною потребою практики в більш раціональних технологіях забезпечення необхідного рівня підготовленості спортсменів на всіх етапах багаторічного тренувального процесу, і зокрема, на етапі початкової спеціалізації. У цьому аспекті одним з перспективних підходів до проектування тренування юних спортсменів може з'явитися блоково-модульна технологія організація тренуючих впливів. Разом з тим, багато які питання даної проблеми досі залишаються не розробленими в належній мірі. Дані положення і зумовлюють актуальність справжнього дослідження.

**Мета дослідження:** полягає в дослідженні вікових особливостей юних футболістів, змін, що відбуваються в організмі дітей під впливом занять футболом та оцінки здібностей до занять футболом.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Багаторічний процес фізичного виховання і спортивного тренування може бути успішним тільки при ретельному обліку вікових особливостей розвитку людини, рівня його підготовленості, особливостей розвитку фізичних якостей і формування рухових навиків, а також специфіки вибраного вигляду спорту.

У цей час не береться під сумнів положення про те, що для досягнення високих спортивних результатів основи рухової діяльності і функціональної підготовки необхідно закласти своєчасно в дитячому віці. Тому не випадковий інтерес фахівців різних галузей знань до всебічного дослідження процесів, що відбуваються в людському організмі. Проведена значна кількість різноманітних досліджень, що дозволяють розглянути анатомо-фізіологічні, біохімічні, психологічні і інші процеси, на основі яких проаналізовані вікові особливості фізичного розвитку дітей і юнаків і, особливості формування рухових навиків в різних видах спорту. У ряді досліджень з школярами різного віку розглядалися природні темпи фізичного розвитку при вивченні таких рухів як біг, стрибки, метання і інших [1].

Встановлено, що темпи природного приросту фізичних якостей на різних вікових етапах неоднакові. При розв'язанні питання про вибір методики тренувальних впливів необхідно враховувати особливості змін організму гравця під впливом одноразового і багаторазового виконання фізичних вправ. Зокрема відомо, що в залежності від того, на фоні якого стану буде повторюватися подальша вправа в занятті або саме заняття, залежить не тільки зміна працездатності в процесі діяльності загалом, її якісних показників, але і віддалений результат в зміні

функціональних можливостей спортсмена. Причому, деякі умови повторного виконання вправ можуть приводити не до підвищення, а до зниження рівня функціонування окремих систем організму. Потрібно також враховувати, що різноманітність вправ, що виконуються не може бути безмежною, оскільки в процесі заняття необхідно забезпечити наявність позитивно і негативно взаємодіючих зв'язків в організмі, визначальних вдосконалення основних рухових навиків.

Не треба також забувати, що якщо організм футболіста буде регулярно підпадати під впливу декількох, рівних по силі, впливів короточасних і слабких програм (наприклад, на витривалість, силові координаційні якості і т. д.), те станеться рівномірне і на низькому рівні пристосування до всіх програм, яке може не забезпечити найвищий з можливих рівнів адаптації ні до одного з тренуючих показників. Якщо ж сила впливу однієї з програм збільшується і стає по величині інтенсивності або тривалості більше інших, то організм буде пристосовуватися до більш сильної за рахунок виключення або придушення інших програм. У цьому випадку вузька спрямованість тренування з чіткою регламентацією дасть більш одностороннє пристосування, але зате його міра виявиться найбільш високою.

Одна з основних умов високої ефективності системи підготовки спортсменів полягає в суворому обліку вікових і індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей [2].

Це дозволяє правильно вирішувати питання спортивного відбору і орієнтації, вибору коштів і методів тренування, нормування тренувальних і змагальних навантажень, прогнозування можливих досягнень. Кожний віковий період має свої особливості в будові і функціях окремих систем, які змінюються в процесі спортивної діяльності. Зростання і розвиток організму відбуваються нерівномірно. Кожний віковий етап - це своєрідний період зі своїми характеристиками особливостями, морфологічними і функціональними перетвореннями. У теорії фізичного виховання прийнято виділяти молодший шкільний вік (7-10 років), середній або підлітковий шкільний (11-15 років), а також старший або юнацький вік (16-18 років) [3].

Для періоду молодшого віку характерний плавний розвиток функціональних систем з деяким переважанням темпів зростання тіла відносно маси. У цей час кістки ще досить м'які і легко піддаються викривленню, хребет відрізняється великою гнучкістю, формується шийна і грудна кривизна. Зв'язковий апарат володіє високою еластичністю. М'язи розвиваються нерівномірно - спочатку великі м'язи тулуба, нижніх кінцівок і плечового пояса, пізніше дрібні м'язи, причому приріст сили м'язів верхніх кінцівок відбувається швидше, ніж нижніх. У віці від 11 до 15 років продовжується розвиток всіх органів і систем. На цей час доводиться період статевого дозрівання. У зв'язку з цим відбувається бурхлива перебудова роботи всіх органів і систем. Значно збільшується зростання і вага тіла. З збільшенням м'язової маси зростає і сила, причому максимум приросту сили спостерігається на рік пізніше найбільшого збільшення приросту маси тіла. Ідуть процеси формування скелета, встановлюється постійна кривизна хребта, м'язово-сухожильний апарат наближається до дорослого. У юнацькому віці відбувається енергійне зростання кісткової тканини. До 17-18 років практично завершується не тільки зростання, але і окостеніння довгих кісток. У 15-16 років починається окостеніння верхніх і нижніх поверхонь хребців, грудина і зрощення її з ребрами. Хребетний стовп стає більш міцним, а грудна клітка продовжує посилено розвиватися; в ці роки вони вже менш схильні до деформації і здатні витримувати навіть значні навантаження. До 17-18 років закінчується процес зрощення тазових кісток, але повне їх окостеніння відбувається лише до 20-25 років. Завершується окостеніння кісток стопи і кисті. Процес окостеніння дуже тривалий, він протікає протягом всього періоду розвитку організму, завершуючись до 20-25 років.

У віці від 15 до 18 років скелетна мускулатура продовжує збільшуватися і функціонально удосконалитися. По відношенню до маси її тіла досягає до цього часу 43-44%. До 14-16 років скелетні м'язи і суглобово-зв'язковий апарат досягають високого рівня розвитку. Разом з тим продовжує, збільшується поперечник мишечних волокон, вага окремих м'язів, посилено розвиваються з'єднувальні-ткані структури. Повністю ці процеси завершуються до 20-22 років [4].

Порівняльний аналіз дітей, що займаються і що не займаються футболом, у вікових групах від 10 до 14-ти років по ряду морфологічних ознак, який був проведений Н. І. Савостьянової і Т. І. Тітової (1999) показав наступне. Довжина тіла у всьому названому віці більше у футболістів, причому найбільші відмінності спостерігаються в 10 і 14 років. Збільшення довжини тіла у футболістів на відміну від дітей, що не займаються футболом, відбувається нерівномірно:

- в 10-11 років спостерігається самий маленький приріст (значно нижче, ніж у дітей, що не займаються футболом), що, мабуть, пов'язано з адаптацією організму до навантажень в цьому і попередньому віці;

- в 11-12 років починається бурхливе зростання довжини тіла, і темпи приросту у футболістів і дітей, що не займаються футболом, співпадають;

- в 13-14 років футболісти по темпах приросту довжини тіла випереджають однолітки не спортсменів.

Таким чином, у юних футболістів спостерігаються два ростових стрибки для довжини тіла в 11-12 років верб 13-14 років на відміну від практично рівномірної зміни приросту цього показника у дітей, що не займаються футболом. Приріст довжини ноги у футболістів відбувається також як і приріст довжини тіла: уповільнене зростання в 10-11 років, стрибкоподібне підвищення темпів приросту в 11-12 років, і ще більш яскраве виражене збільшення довжини ноги в 13-14 років. У дітей, що не займаються футболом, приріст ноги у всьому віці від 10 до 14-ти років відбувається рівномірно.

У періоді молодшого шкільного віку робота серця ще не довершена. Задоволення потреби організму в кисні в спокої вимагає більш напруженої роботи серця (86-90 уд/міна). Під час занять спортом сердечносудинна система працює з дуже великим напруженням, оскільки на кожний удар пульсу доводиться менше кисня, ніж у дорослих. Однак артерії дітей більш еластичні, капіляри широкі, тому процес окислення йде активніше і період відновлення більш короткий. Значні зміни у віці 12-15 років зазнає сердечносудинна система. На цьому етапі розвитку серця властиві найбільш виражені і швидко наростаючі зміни. Особливо значно наростає маса шлуночків, причому більше лівого. Якщо у 12-літніх об'єм серця рівний в середньому 458 мл, то у 15-літніх він досягає вже 620 мл.

Частота серцевих скорочень в спокої у підлітків досягає в середньому 76 уд/міна, а систолический об'єм крові з 25 мл (у 8-літніх) збільшується до 41,5 мл (у 15-літніх). Серцевий м'яз продовжує розвиватися до 18-20 років. Продовжує збільшуватися і об'єм серця. У 16-17 літніх юнаків величина об'єму серця дорівнює в середньому 720 мл, а у 18-літніх - досягає розмірів серця дорослих.

З 7 до 10-ти років поліпшується робота дихальної системи. Частота дихання уривається. Зростає дихальний об'єм, збільшується життєва ємність легких. Недосконалість механізмів споживання, транспорту і утилізації кисня є лімітуючим чинником адаптації дітей цього віку до тривалої мишечної роботи. Від 12 до 17 років значно зростає потужність дихального апарату: дихальні об'єми збільшуються більш ніж в 1,5 рази, швидкість повітряного потоку на вдиху і видиху зростає. Дихальний об'єм в 15-16 років досягає величини, що характеризує дорослого. Потрібно відмітити, що коливання дихального об'єму в спокої у одного і того ж індивідуума досить великі.

Кисневі режими організму дітей і юнаків при мишечної діяльності менш економічні і менш ефективні. Функціональні можливості органів дихання у більш старших збільшуються. Межа дихання має велике значення для оцінки можливостей дітей і юнаків у виконанні ними фізичного навантаження. У юних спортсменів межа дихання виявляється більше в 1,5-2 рази, чим у їх однолітків, що не займаються спортом. З збільшенням межі дихання наростає і резерв дихання, т. е. різниця між максимальною вентиляцією легких (межею дихання) і хвилинним об'ємом дихання (МОД) в даний момент. У старших школярів частота дихання така ж, як і у дітей середньої вікової групи, а глибина продовжує збільшуватися, досягаючи 17-літніх 420 мл. До цього часу МОД підвищується до 6200мл, наближаючись до величин дорослих, життєва ємність легких (ЖЕЛ) в цьому період досягає середнього рівня здорових дорослих. Так, у 17-літніх юнаків ЖЕЛ в середньому становить 4000 мл [5].

Недостатній рівень розвитку психічних функцій в 11-12 років не дозволяє юним футболістам домагатися високої міри швидкості і точності рухів. У підлітків в цей період в зв'язку з бурхливим розвитком і початком статевого дозрівання відмічається тимчасова затримка в розвитку здатності опановувати рухами. Гострота мишечного почуття, а разом з нею і точність руху, від яких також залежить швидкість освоєння технічних прийомів гри, розвивається у підлітків дуже швидко до 13-14 років.

У юнацькі роки завершується розвиток центральної нервової системи, значно удосконалюється аналізаторско-систематична діяльність кори головного мозку. Нервові процеси відрізняються великою рухливістю, хоч збудження все ще продовжує дещо переважати над гальмуванням. Встановлюються гармонійні відносини кори і підкоркових відділів. Високого рівня досягає розвиток другої сигнальної системи. Вона придбаває все більше значення в утворенні нових позитивних і негативних рефлексів і навиків. Посилюється концентрація процесів збудження і гальмування. У психічній сфері також відмічаються значні зміни. Характерними для цього віку є прагнення до творчості, змагань. Складається основні риси особистості, формується характер, більш об'єктивної стає самооцінка, придбаває соціальні риси мотивування вчинків. Аналізатори, в тому числі руховий і вестибулярний, досягають високого рівня розвитку. У цьому віці завершується процес статевого дозрівання. Продовжує удосконалитися ендокринна система, однак тільки до кінця періоду співвідношення активності залоз внутрішньої секреції стає таким, як у дорослої людини [6].

На думку В. Н. Платонова (1996), фізична підготовленість характеризується можливостями функціональних систем організму спортсмена, що забезпечують ефективну соревновательную діяльність, і рівнем розвитку основних фізичних якостей швидкості, сили, витривалості, спритності (координаційних здібностей) і гнучкості.

Динаміка розвитку спортивно-значущих якостей у юних футболістів (7-18 років) має гетерохронний характер, що зумовлюється, передусім общебиологическими закономірностями вікового розвитку. Разом з тим заняття футболом надають специфічний вплив на розвиток рухових здібностей в залежності від віку. У дітей в момент початку заняттями футболом основними чинниками в структурі показників, що розглядаються є:

- зв'язок фізичної і технічної підготовленості (30,5 %);
- фізичний розвиток (17 %);
- орієнтувальна основа рухової дії (6,2 %).

Вельми примітна динаміка чинників, що визначають і лімітуючої спортивну майстерність футболістів, виявленої А. П. Золотаревим.

Встановлено, що рівень спортивної майстерності юних футболістів у віці 8-9 років залежить, насамперед, від таких показників, як маса тіла, фізична працездатність, максимальна швидкість бігу, час складної рухової реакції, рівень

швидкісно-силових якостей і міра комплексного вияву швидкості, спритності і техніки володіння м'ячем в специфічних складно-координаційних завданнях. При цьому кількісні параметри змагальної діяльності на 43,7 % залежать від антропометричних характеристик і функціонального стану організму юних спортсменів а якісні - на 52,1 % зумовлені рівнем координаційних здібностей і швидкісно-силових якостей.

У віці 10-11 років зростання спортивної майстерності юних футболістів зумовлене переважно рівнем швидкісних і швидкісно-силових якостей, а також показниками різносторонності техніки і тактики гри. Комплекс даних показників впливає на 58,2% параметрів змагальної діяльності.

Для 12-13 літніх футболістів в плані зростання спортивної майстерності переважне значення мають показники фізичної працездатності, комплексного вияву швидкості, спритності і техніки в специфічних складно-координаційних рухових діях, соревновательних об'ємів техніки і тактики. Кількісні параметри змагальної діяльності зумовлені цими показниками на 53,0%, якісні на 26,7%.

Особливістю характеристики спортивної майстерності футболістів даного віку є відсутність серед домінуючих показників підготовленості антропометричних характеристик. Рівень спортивної майстерності футболістів 14-15 років переважно зумовлений наступними показниками: маса тіла, швидкісно-силові якості, соревновательний і тренувальний об'єм різносторонності техніки, соревновательна різносторонність тактики гри. Остання, як і в попередніх вікових групах, має зворотний взаємозв'язок із загальним об'ємом техніко-тактичних дій (ТТД). Значно зростає вплив комплексного вияву швидкості, спритності і техніки володіння м'ячем в складно-координаційних рухових діях. Названі чинники на 59,0% зумовлюють кількісні параметри соревновательної діяльності і на 57,5% якісні.

Спортивну майстерність футболістів 16-17 років переважно зумовлюють такі чинники, як довжина тіла, фізична працездатність, комплексний вияв швидкості, спритності і техніки в специфічних складно-координаційних діях, соревновательні об'єми різносторонності техніки і тактики. При цьому кількісні параметри соревновательної діяльності зумовлюються даними чинниками на 49,4%, якісні – на 30,8%. Тенденція, що Намітилася в попередній віковій групі до кількісного розширення комплексу домінуючих ознак в структурі соревновательної діяльності у футболістів 16-17 років характеризується стабілізацією показників [7].

**Висновки.** Численні дослідження вчених дають можливість зробити висновок, що дана методика свідчить про значне поліпшення в розвитку як фізичних якостей, так і психоемоціональних. Досліджуючи матеріали наукових трудів, вдалося встановити, що підготовка висококласних футболістів - багаторічний і копіткий процес, що вимагає поєднання розвитку особистості і функціональних можливостей на всьому протязі занять вибраним виглядом спорту.

#### **Список використаної літератури**

1. Андрія, С. Н. Іграй в футбол: теорія і практика фізичної культури / С. Н. Андреев. - Освіта 1999. - 141 с.
2. Апухтин, Б. Т. Техніка футболу: теорія і практика фізичної культури / Б. Т. Апухтін. – ФіС, 1958. – 158 с.
3. Варюшин, В. В. Треніровка юних футболістів: учбова допомога для тренерів / В. В. Варюшин - ФОН, 1997 - 92 с.
4. Галиперин, А. І. Обученіє юних футболістів тактиці: на допомогу викладачам і тренерам / А. І. Галиперін. - ФіС, 1958. - 118 с.
5. Годик, М. А. Крітерії і величина анаеробних алактатних можливостей у футболістів: теорія і практика фізичної культури / М. А. Годік, Е. В. Скоморохов. 1978. - № 8. - 50 с.
6. Джаріян, Д. Футбол для юних / Д. Джаріян. - ФіС, 1982. - 230 с.

7. Зеленцов, А. М. Уроки футболу / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановський, В. Г. Ткачук. - Київ: УСХА, 1996. - 198 с.

**Іваній І. В., Стегній К. А.**

## **ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА РОЗВИТОК ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті розкрито вплив індивідуально-психологічних особливостей на вдосконалення координаційних здібностей юних каратистів. Виявлено, що координаційні здібності є одними із ключових фізичних якостей для каратистів різних стилів і напрямків. Доведено, що швидкість навчання дитини залежить від зовнішніх впливів та рівня її податливості. Одним із позитивних впливів на стан здоров'я дітей можуть бути заняття з карате, які гармонійно розвивають душу і тіло, сприяють вихованню волі і цілеспрямованості.*

**Постановка проблеми.** Багаточисельні дослідження спрямовані на необхідність визначення методик спортивних тренувань відповідно до допустимих фізичних навантажень та врахування вікових особливостей дітей. Загальною закономірністю для єдиноборств та інших видів спорту є безперервний і поступовий розвиток функціональних можливостей. У зв'язку з омолодженням спорту в ДЮСШ та секції залучають дітей 7-8 – річного віку в залежності від особливостей виду спорту. Раннє заняття спортивною діяльністю характерно для видів спорту, в яких переважає складно-координована рухова активність. Тому молодший шкільний вік найсприятливіший для її розвитку.

Ми впевнені, що результативність спортсменів різної спеціалізації тісно зв'язується з розвитком і вдосконалюванням їхніх фізичних якостей. Однією з головних характеристик виділяються координаційні здібності каратистів, які, як відомо, тісно взаємозалежні з розвитком технічного арсеналу спортсмена. Але на тренувальних заняттях не завжди тренерами приділяється належна увага розвитку і вдосконалюванню координаційних здібностей спортсмена. Дослідження доцільності виконання координаційних вправ у тренувальному процесі каратистів є актуальним.

Вивчення літературних джерел показало, що більшість сучасних публікацій з карате присвячена проблемам історичного розвитку, навчанню техніці і методиці викладання В. Гамалій, А. Лапутін, Е. Вільчковський та інші, а на розвиток координаційних здібностей спортсменів досконало не розглядалися.

У карате дана проблема вивчена недостатньо, з чого випливає

**Мета дослідження:** розкриття особливостей розвитку і вдосконалювання координаційних здібностей у юних каратистів з урахуванням їх індивідуально-психологічних особливостей.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фундаментальною основою виховання і навчання є турбота про здоров'я молодого покоління, тому передусім перед тренерами, вчителями поставлено завдання вибору найбільш оптимальних засобів виховання й навчання дітей з метою покращення їх фізичного розвитку .

Педагоги та філософи науково обґрунтовували та активно пропагували необхідність всебічного розвитку особистості, яка поєднує в собі широку освіченість та фізичну досконалість. Відомо, що систематичне застосування фізичних вправ, занять спортом дозволяє зміцнити здоров'я та покращити психічний розвиток дітей. «Сфера інтелекту, волі і почуття закладається у дитини і починає проявлятися тільки через руховий апарат. Ось чому наше піклування повинне насамперед торкатися моторної сфери» [3].

Нам імпонує думка, що швидкість навчання дитини залежить від зовнішніх впливів та рівня її податливості. У процесі індивідуального розвитку дітей спостерігаються сенситивні періоди. Наголошуємо, що в ці періоди можна досягнути найбільш повного, швидкого та стійкого ефекту навчання руховим діям та розвитку фізичних здібностей. Нарощування кількості та якості моторної активності учнів спостерігається у віці 7-9 років. Цей віковий період характеризується «особливою сприйнятливістю» до засвоєння рухових вмінь та навичок [4].

Констатуємо той факт, що саме молодший шкільний вік є сприятливим для розвитку координаційних, швидкісних, швидкісно-силових здібностей, загальної та статичної витривалості, гнучкості. Крім того, організм дітей характеризується цілою низкою психологічних та анатомо-фізіологічних особливостей. Нехтування якими може призвести до негативних, а іноді і трагічних наслідків. Не можна забувати, що розробляючи методичне забезпечення занять із карате, необхідно враховувати як вікові особливості розвитку так сенситивні періоди. Наприклад, у навчально-тренувальному процесі потрібно бути дуже обережними використовуючи стрибкові вправи, оскільки можливе зміщення та деформацію кісток. Включення таких вправ у підготовчу частину занять з карате – категорично забороняється!

Як відомо, починати заняття карате важко без знання учнями схеми свого тіла та відчуття себе у просторі. Особливо часто помічаємо у дітей проблеми із розрізненням лівої та правої сторін. Першочерговим завданням учителя карате є формування цих знань. Вважаємо доцільним, починати заняття з простих вправ на знання схеми свого тіла, далі можна застосовувати вправи на знання схеми чужого тіла – доторкнутися правою рукою до лівого вуха партнера тощо.

Значну роль має початковий етап навчання карате, а також створення якісної техніко-тактичної бази, що в подальшому стане основою для спортивного вдосконалення. Технічні дії карате не є природними і потребують клопіткого відпрацювання. Отже, на етапі розучування техніко-тактичних дій доцільним є використання методу регламентованої вправи, це дозволить учню зосередити свою увагу на конкретній руховій дії, а педагогу корегувати навантаження, створювати оптимальні умови, що сприятимуть досягненню бажаного результату.

Слід зазначити, що для кращого засвоєння навчального матеріалу учнями пропонується спрощувати умови виконання вправ. Розпочинати вивчення нової рухової дії актуально з стандартно-повторного методу. Не можна забувати, що складні вправи варто розучувати розділяючи їх на частини, а виконувати нескладні рухові дії можна повністю.

Погоджуємося з твердженням, що фізична допомога є одним із найважливіших методичних прийомів розучування технічних дій, яка передбачає взаємодію учня з педагогом. Це є пріоритетним і дає можливість: виконати недоступну вправу – доступною, при виконанні непростой вправи - відчутти себе спроможним. Однак, не слід постійно застосовувати методичний прийом, бо спортсмен може втратити впевненість у власних силах.

Образність мислення – це особливість психіки дітей молодшого шкільного віку. Тому працюючи з ними доцільно, використовуючи асоціації. Дитині легше пояснити вимоги до виконання вправи через знайомі їй образи.

Отже, створивши чітку насичену емоціями асоціацію допоможе швидко запам'ятати розучену рухову дію чи навіть комплекс вправ.

За результатами експериментальних досліджень було доведено, що доцільним є вивчення нових техніко-тактичних дій у помірній та великій інтенсивності, а вдосконалювати майстерність їх виконання у зонах максимальної інтенсивності. Зауважимо, що тривалість одноманітної технічної роботи не повинна перевищувати 5-7 хвилин, а кількість повторень вправ 10-15 разів.

Широкі можливості у навчанні рухових дій надають тренувальні вправи, ігри, які сприяють вдосконаленню здобутих умінь і навичок. Запевняємо, що технічну роботу варто чергувати з іграми, естафетами чи змаганнями. Видатні педагоги К. Ушинський, С. Русова надавали виняткового значення рухливим іграм, причому наголошували, що учні отримуватимуть не тільки всебічну фізичну підготовку, а й потрібне їм психологічне розвантаження.

А що ж, як не гра, є найбільш привабливою для дітей цього віку. Її здавна використовували як засіб, що полегшує процес навчання, робить його ефективнішим [2].

У багатьох публікаціях координаційні здібності спортсменів пов'язуються з фізичною якістю спритність. З методичної літератури відомо [1], що спритність – це здатність швидко і щонайкраще вирішувати рухові завдання. У східних єдиноборствах спритність бійця прийнято вимірювати часом, що він затрачає на вирішення рухового завдання, а також якістю і чіткістю виконання рухової дії. У змагальному поєдинку часовий режим найчастіше обмежений. Якщо каратист не встигає використовувати зручні моменти і ситуації для виконання відповідних дій, це говорить про недостатній рівень його спритності. Отже, цю якість потрібно вдосконалювати і розвивати. Тому спритність у східних єдиноборствах характеризується, як здатність виконувати технічні дії в самих незвичайних умовах і досягати перемоги над супротивником, затрачаючи на цю мінімальну кількість зусиль.

Наголошуємо, що здатність швидко, точно вирішувати складні рухові завдання, залежать від функціональних можливостей кори великих півкуль.

Виконання складнопідрядних вправ у бойовій практиці при тотальному контролі за положенням усього тіла, поглядом, диханням є відмінним способом виховання координації рухів у каратистів. Проблемою виховання координаційних здібностей були також стурбовані люди, що були у джерел стародавнього карате. Виходячи із сучасної еволюції карате як виду, виділяються три основні його напрямки: традиційне, спортивне і прикладне (бойове).

У незалежності від практичної спрямованості, координаційні здібності каратистів і їхнє вдосконалювання займають найважливіше місце в складі тренувального процесу. Для традиційного карате це базові формальні комплекси («ката»), і виконання спеціальних тактичних вправ з використанням традиційних технік. У спортивному карате, як і у будь-якому іншому спорті, результат залежить від чіткості виконання, а як наслідок і дефективності прийому, поряд з періодом рухової реакції, силою і іншими фізичними якостями. У прикладному напрямку виховання координаційних здібностей має особливо важливий характер, адже освоєння бойового карате, частіше за все відбувається співробітниками силових структур, або іншими особами, які застосовують отримані знання поза спортивним або умовним двобоєм, тому відповідальність за підготовку координаційних здібностей бійця в цьому напрямку значно вища. [6].

Для розвитку координаційних здібностей каратиста необхідно:

1) вдосконалювати роботу різних аналізаторів, підвищувати здатність точно диференціювати зовнішні і внутрішні подразники;

2) вдосконалювати здатність координувати різні рухи.

Зазначаємо, що використовуючи на заняттях з карате підготовчих вправ (загальнорозвиваючих і спеціальних) є важливим для вдосконалювання роботи різних аналізаторів. Особлива увага при цьому приділяється вдосконалюванню пропріоцептивної чутливості, точності реєстрації положень і русі – різних частин тіла, почуття рівноваги та ін.

Не варто забувати застосовувати загальнорозвиваючі вправи на рівновагу, акробатичні вправи (перекиди, перевороти, сальто т ін.), вправи з набивними



м'ячами, жонглювання гирями, вправи з партнером. Процес спортивної боротьби висуває високі вимоги до здатності точно і тонко диференціювати різні подразники у двобої. Цьому повинна бути відведена значна частина часу в процесі навчання і тренування. Даючи вправу для вдосконалювання роботи якого-небудь аналізатора, тренеріві варто так побудувати завдання, щоб загострити та підсилити діяльність саме даного аналізатора. Так, у вправах на рівновагу можна підсилити діяльність вестибулярного і пропріоцептивного аналізаторів шляхом вимикання зорового аналізатора (виконувати вправи із закритими або зав'язаними очима).

Вдосконалювання здатності координувати рухи розвивається шляхом засвоєння великої кількості навичок. Координаційні здатності вдосконалюються шляхом вивчення нових дій і видозміни вивчених дій. Вивчення нових дій (вправ, технічних і тактичних дій).

Впевнені: чим більше різноманітних дій засвоїть каратист, тим вище будуть його координаційні здібності, тому що менше буде зустрічатися незвичних рухів або частин дії. Заняття різноманітними видами спорту (гімнастика, акробатика, спортивні ігри, велосипедний, ковзанярський, лижний спорт та ін.) допомагають каратисту вдосконалювати координаційні здібності.

Каратист, який має великий запас рухових вмій і навичок, може швидше виконати нову дію, що необхідна для вирішення раптово виникаючого в двобої рухового завдання.

Такий боєць буде витратити менше часу на вирішення різноманітних рухових завдань, отже, швидше прогресувати як спортсмен. У процесі занять іншими видами спорту варто мати на увазі, що досягати високих спортивних результатів у них не обов'язково. Йому потрібна не точність виконання вправ, що передбачена правилами змагань у гімнастиці, акробатиці та ін., а точний кінцевий результат при широкому діапазоні варіативності дій і окремих рухів.

Пропонуємо, вдосконалювати координаційні здібності вивчаючи різноманітні технічні і тактичні дії спортивної боротьби. Цим шляхом вдосконалюється здібність координувати дії, необхідні каратистові у двобої. Техніка боротьби покликана забезпечити спортсменові необхідний запас рухових вмій і навичок «на всі випадки життя», тобто на всі можливі в двобої ситуації.

Вдосконалювання координаційних здібностей каратистів має вирішуватися у двобоях у такий спосіб: вмінням виконувати акробатичні відходи після захватів супротивником верхніх або нижніх кінцівок, після виконання ним різних кидкових прийомів; вмінням виконувати різні прийоми після або в момент виконання акробатичних вправ; вмінням виконувати акробатичні прийоми після забігання на стіну або іншу вертикальну опору; вмінням виконувати різні удари після відштовхування від стіни або іншої вертикальної поверхні; проведенням двобоїв з різноманітними за статуєю, технікою, тактикою, вагою, фізичною підготовленістю, кваліфікацією супротивниками; проведенням двобоїв на майданчиках, різних за розмірами і покриттям: твердих, м'яких, слизьких, нерівних та ін.; проведенням двобоїв у незвичайних умовах (незвичний клімат, місце, час, висвітлення, наявність глядачів, суддів, незнайомі супротивники та ін.); вмінням проводити у двобоях коронні прийоми [5].

Проводити розвиток координації в дорослих каратистів треба найбільш серйозними, або змішаними способами в умовах зміни первинної обстановки в спарингу, або умовному двобої, ускладнення стандартний тренувальний підхід до тренувальних завдань. При вихованні координаційних здібностей у всіх вікових груп не варто забувати про відпрацьовування ката, не тільки як вправи при підготовці до змагань, а і апробованому стародавніми майстрами карате способі для вдосконалювання координаційних здібностей. Максимального результату можна

досягти, якщо сполучати всі вищевикладені методи і способи виховання координаційних здібностей у тренувальному процесі, нарощувати частоту і щільність, а також варіативність виконання тактико-технічних завдань карате. Не слід також забувати, що як і розвитку координаційних здібностей, рівнозначно, у всіх стилях і напрямках карате, вдосконалюванню підлягають й інші фізичні якості такі як бистрота, сила, витривалість, рухливість суглобів і швидкісно-силові здатності. Тому що тільки різнобічний розвиток каратиста підвищує ймовірність завоювання ним перемоги.

**Висновки.** Таким чином результативність спортсменів різної спеціалізації тісно зв'язується з розвитком і вдосконалюванням їхніх фізичних якостей. Однією з головних характеристик виділяються координаційні здатності каратистів, які, як відомо, тісно взаємозалежні з розвитком технічного арсеналу спортсмена. Але на тренувальних заняттях не завжди тренерами приділяється належна увага розвитку і вдосконалюванню координаційних здібностей спортсмена. Дослідження доцільності виконання координаційних вправ у тренувальному процесі каратистів є актуальним.

#### **Список використаної літератури**

1. Бикова Г. В. Методика вдосконалення статодинамічної стійкості у юних борців на етапі початкової дроздпідготовки: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Бикова Г. В. – К., 1999. – 16 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Л. : ВНТЛ, 1998. – 336 с.
3. Когут І. О. Руховий режимі фізичний стан дітей 6-7 років, які навчаються у школах різного типу: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Когут І. О. – К., 2006. – 20 с.
4. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2000. – 438 с.
6. 41. Харченко С. Індивідуалізація тренувального процесу юних каратистів / С. Харченко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів : ЛДУФК, 2004. – Вип. 8. – Т. 1. – С. 401-405.

**Легкий М. О., Чередніченко С. В.**

### **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ РІЗНИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті проаналізовано використання різних видів фітнесу в загальній фізичній підготовці юних футболістів в умовах шкільної спортивної секції та визначено їх вплив на функціональні можливості здобувачів освіти.*

*Загальна фізична підготовка повинна переважно досягатися в юнацькому віці, до виходу у великий футбол, вступу гравця в професійну команду, тому що в процесі підготовки гравця високого класу маємо обмежені можливості для загальної фізичної підготовки.*

*Однак не можна забувати про те, що загальної фізичної підготовки не повинно бути в тренуванні футболіста. Заняття лише одним футболом не можуть забезпечити досягнення високих результатів, тому воно має посісти певне місце в тренуванні футболіста будь-якого рангу. Питання полягає в тому, який характер повинні мати вправи та який їх вплив на організм під-час тренувального процесу, тобто яка їх пропорція.*

*Фітнес-технології – надзвичайно різноманітні і включають велику кількість напрямів. Кожен із напрямків виконує певні завдання. Тому, знаючи мету, можна включати, корегувати та використовувати той чи інший вид у загальній підготовці футболістів.*

**Ключові слова:** здобувачі освіти, футболісти, фізична підготовка, програма тренувань, фітнес-технології, функціональні тренування.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** На сьогодні перед дитячим фахівцем фізичної культури постає складане завдання: визначити, хто з багатьох дітей і підлітків, котрі бажають займатися футболом, володіє найбільшими потенційними можливостями. Серед найважливіших здібностей у футболі варто виділити такі основні компоненти:

- фізичні здібності, що створюють сприятливі передумови як для оволодіння техніко-тактичними прийомами гри, так і для досягнення високої ефективності ігрової діяльності;

- функціональні здібності - працювати на високому рівні, тонко й точно оцінювати просторово- часові та силові характеристики рухів;

- ігрова активність й агресивність;

- здатність осмислювати та критично оцінювати результати власної тренувальної й ігрової діяльності, знаходити способи самовдосконалення [1; 3; 5].

Практика засвідчує, що не всі футболісти через індивідуальні особливості відповідають комплексу необхідних вимог. І все-таки під час відбору підлітків у спеціалізовані школи не можна не враховувати того, що низький рівень фізичного розвитку рухових якостей, задатків і здібностей обмежує їх перспективу в досягненні спортивної майстерності.

**Мета дослідження** – підвищення фізичної підготовленості юних футболістів із допомогою застосування різних видів фітнес-технологій в умовах шкільної спортивної секції.

**Завдання дослідження:**

- визначити значимі характеристики, необхідні для успішної спортивної діяльності у футболі;

- дослідити рівень розвитку фізичної підготовленості юних футболістів;

- розробити та експериментально обґрунтувати вплив методики з використанням засобів фітнесу на підвищення фізичної підготовленості спортсменів.

**Методи дослідження.** У дослідженні застосовано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел для отримання об'єктивних відомостей із питань, які вивчалися. Оцінку фізичної підготовленості здійснено за допомогою загальноприйнятих рухових тестів: оцінювання рівня розвитку гнучкості, сили м'язів та спритності. Щоб об'єктивно оцінити ступінь надійності й достовірності отриманого матеріалу досліджень, виявити закономірність зміни показників, нами використано методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Підготовка юних футболістів будується з урахуванням сучасних тенденцій розвитку футболу. Підвищилося значення колективного початку гри, що ґрунтується як на розширенні універсальних можливостей гравців, так і на успішному сполученні їхніх високих індивідуальних якостей у грі. При цьому універсальним вважається учень, котрий уміє бездоганно зіграти на своєму місці й, за потреби, - добре на будь-якій ділянці і в обороні, і в атаці [2; 3].

Відзначається вміння гравців підтримувати високий темп гри, її інтенсивність. Рухова діяльність характеризується найрізноманітнішими діями. Основними формами рухової діяльності є біг різної інтенсивності з м'ячем і без нього, ходьба, стрибки, удари по м'ячу, зупинки, падіння, фінти, єдиноборства.

Будь-який вид спортивної підготовки (фізичної, технічної, тактичної,

психологічної, атлетичної) забезпечується підбором певних засобів, методів, навантажень [4; 6].

Як відомо, лише на початкових етапах тренування юних школярів паралельний розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості дає позитивні результати. Загальна фізична підготовка у футболі передбачає всебічний розвиток фізичних здібностей, спеціальна - розвиток якостей і функціональних можливостей, специфічних для футболістів.

За рахунок спеціальної фізичної підготовки юні футболісти отримують необхідні дані основи техніки й тактики гри, правил гри. Практичний розділ програми включає загальну, спеціальну фізичну, технічну, тактичну підготовку, участь у змаганнях і складання контрольних нормативів на окремі види підготовки.

Загальна фізична підготовка юного футболіста забезпечується вправами загальнорозвивального характеру й вправами з деяких інших видів спорту (легкої атлетики, гімнастики, лижного спорту, плавання та ін.). За допомогою цих вправ досягається забезпечення всебічного розвитку рухових і швидкісно-силових якостей, зміцнюється м'язовий апарат, підвищуються витривалість та загальна тренуваність дітей і підлітків [1; 5].

В ході дослідження було вирішено включати в програму підготовки паралельно з іншими заняттями тренування з різних видів фітнесу тричі на тиждень, а також заняття системи «Life Kinetik» у підготовчій частині основних занять, що досить популярні в країнах Європи в багатьох відомих футбольних клубах для розвитку координаційних можливостей. У практиці підготовки юних футболістів особливо виділяють спритність, швидкісно-силові якості, силу, швидкість, витривалість і гнучкість. Залежно від вікових особливостей у плануванні занять наголошують на вихованні певних фізичних якостей із метою їх посилення чи доведення до необхідного рівня.

Усі знають, що організм людини розвивається нерівномірно (гетерохронно). У дитини існують періоди, коли окремі фізичні якості розвиваються краще, ніж в інші. Їх називають сенситивними. Якщо в ці періоди здійснити правильний цілеспрямований вплив, то ефект буде значно вищим, ніж в інших.

Швидкість - це здатність людини виконувати рухові дії за мінімальний для цих умов час, без зниження ефективності техніки, виконуваної рухової дії.

Швидкість ділиться на дві групи:

а) швидкість одиночного руху (наприклад біг);

б) швидкість рухових реакцій – це процес, який починається зі сприйняття інформації, спонукає до дії й закінчується з початком відповідних реакцій.

Сенситивні періоди розвитку швидкості - 10-11 років та 14-15.

Спритність – це здатність людини виконувати рухові завдання за короткий період навчання, а також перебудовувати свої рухові дії в мінливих зовнішніх умовах.

Спритність ділиться на дві групи:

а) статична рівновага (без переміщення);

б) динамічна рівновага (із переміщенням).

Спритність розвивається в незвичайних положеннях, які виконуються при зміні зовнішніх умов виконання вправи. Дуже добре розвивають спритність різні напрями фітнесу й тренування «Life Kinetik».

Сенситивні періоди розвитку спритності - 8 і 14 років, а складна координація - 9-10 і 12-13 років.

Сила – це спроможність людини долати зовнішні та внутрішні види опору відповідно до засобу м'язових напружень. Розрізняють:

а) абсолютну силу (величина максимальних зусиль);

б) відносну силу (величина абсолютної сили віднесена на кілограм маси тіла).

Сенситивні періоди розвитку сили - у юнаків - 13-14 і 17-18 років, у дівчат - 11-

12 і 15-16 років. Природним чином сила розвивається до 25 років.

Гнучкість – це спроможність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою. Вона залежить від:

- еластичності й піддатливості м'язів та зв'язок;
- температури зовнішнього середовища;
- часу доби (вранці, увечері);
- будови суглобів;
- загального стану організму.

Розрізняють:

а) активну гнучкість (збільшення амплітуди за рахунок напруги м'язів;

б) пасивну гнучкість (амплітуда досягається за рахунок зовнішніх розтягувальних сил).

Різниця між активною й пасивною гнучкістю називається «запасом гнучкості».

Сенситивні періоди розвитку гнучкості – 5-6 і 9-14 років. Активна гнучкість розвивається в 10-14 років. Пасивна гнучкість – 9-11 років.

Витривалість - це спроможність людини протистояти втомі, виконувати роботу без її ефективності. Утома – це тимчасове зниження працездатності, викликане розумовим чи фізичним навантаженням.

Фази втоми:

а) суб'єктивне відчуття втоми;

б) компенсована втома: при цій фазі можлива підтримка потужності роботи за рахунок додаткових вольових зусиль. Але тоді спостерігають деякі зміни в біохімічній структурі руху;

в) некомпенсована втома: зниження загальної потужності роботи – аж до її припинення.

Основним засобом розвитку витривалості є вправи досить тривалого навантаження. Сенситивні періоди розвитку витривалості – аеробна витривалість – 14-16 років, у жіночої статі – 12-13 років.

Отже, оскільки ми займаємося з юнаками 12-14 років, то, виходячи з теоретичних відомостей про сенситивні періоди в тренуваннях, увагу акцентували на розвиток сили, гнучкості й спритності. Тому використовували такі напрями фітнесу:

- «Life Kinetik»;
- функціональні тренування із застосуванням гантелей, степів та еспандерів;
- стретчинг;
- тай-бо;
- степ-аеробіку;
- кардіотренування середньої й високої інтенсивності.

Крім цього, потрібно зазначити, що методика кожного з тренувань відрізнялася від загальноприйнятих методик фітнесу та включала елементи футбольної спрямованості й ігрових видів спорту, а саме різноманітна імітація ударів по м'ячу ногою, баскетбольні та волейбольні рухи. Усі тренування проводили під спеціально підібраний музичний супровід.

Особливим тренуванням є «Life Kinetik». Це навчання мозку через фізичну активність. За допомогою інноваційної програми тренування можна покращити розумову й фізичну працездатність. Спеціально розроблена програма вправ підвищує координаційні можливості юних футболістів. Під час такого заняття гравці перебувають у стані стресу, зорового сприйняття, уваги, спрямованої на покращення здатності приймати рішення швидко й точно. «Life Kinetik» - ритм роботи, що охоплює багато рухів, наприклад координації та балансу.

«Life Kinetik» - це весела програма вправ на основі рухів для підвищення розумових здібностей і координації. При такому тренуванні мозок активно працює, адже одночасно поєднуються вправи різних форм руху, візуальних завдань і

пізнавальних елементів.

При використанні цих тренувань згодом маємо такі результати:

- зменшення емоційного напруження;
- фізична релаксація;
- підвищення потенціалу пам'яті та навчання;
- розвиток розумової й фізичної працездатності;
- швидша реакція;
- потрібно менше енергії та зусиль під час виконання координаційних вправ;
- більш висока продуктивність;
- розвиток рівноваги;
- покращення просторової орієнтації;
- розвиток координації;
- візуальне сприйняття й розвиток уваги.

Одним із цікавих напрямів вважаємо використання тай-бо. Тай-Бо – це дуже популярний сьогодні у світі вид фітнесу. Це суміш аеробіки й бойового мистецтва, що містить у собі рухи з таких дисциплін, як бокс, карате та тхеквондо, у поєднанні з аеробними кроками й доповненні класичними силовими вправами. Тай-бо, передусім, цікаве тим, що гармонійно поєднує різні види единоборств. Елементи карате розвивають, а бокс укріплює м'язи тіла.

Стретчинг – це вправи на гнучкість і розтягування м'язів. Стретчинг-вправи дають змогу м'язам зберегти та розвинути еластичність. Вони покращують поставу, роблять тіло гнучким і струнким. Але виконувати розтяжку потрібно з обережністю. Під час розтяжки відчуття повинні бути приємними, біль свідчить про те, що амплітуда - надмірна. Важливим моментом при таких тренуваннях вважається дихання. Не можна його затримувати й прискорювати видих. Дихання має бути спокійним і розміреним. У паузі між вправами потрібно робити глибокий вдих і повний видих.

Слід зазначити, що вправи на розтягування проводили після кожного тренування за особливою методикою, а саме для досягнення необхідної дієвості динамічних і комбінованих вправ у розтягуванні. Їх виконують серійно, багаторазово, намагаючись довести амплітуду рухів у кожній серії до виправданого максимуму. Суб'єктивно при цьому орієнтуватися на відчуття сильного натягування, яке не переходить у гострі больові відчуття. У будь-якому випадку розтягуючі рухи доцільно виконувати з максимальною кількістю повторень, але до того часу, поки не почнеться скорочення їх амплітуди під впливом наступаючої втоми.

Також нами застосовувалися функціональні заняття, до яких входять заняття з використанням різноманітного інвентарю. Програма функціонального тренінгу тренує не окремі групи м'язів, а так звані постуральні м'язи, завдяки яким тіло виконує правильну динамічну й статичну роботу та утримує хребет у правильному положенні. Функціональний тренінг впливає на роботу організму в цілому, а не на окремі його частини. Результат таких тренувань - розвиток сили та вплив на м'язи-стабілізатори.

Степ-аеробіка – це вид аеробіки з використанням спеціальної платформи (степу). На степ-платформу потрібно підніматися й опускатися в ритмі музики, у поєднанні зі звичайними танцювальними рухами. Нараховується близько 200 способів підйому на платформу та сходження з неї. Степ-аеробіка впливає на тіло комплексно, при цьому розвиваючи потрібну групу м'язів [2].

Перед початком експерименту та в кінці ми провели педагогічне тестування. Для цього використано такі тести:

1. Підтягування в положенні вису, *кількість разів*.
2. Вис кутом, *секунди*.
3. Кут в упорі, *секунди*.
4. Підйом тулуба, руки за головою за 1 хвилину, *разів*.

5. Стрибок угору із змахом рук, *разів за хв.*
6. Шпагат на ліву або праву ногу, *см.*
7. Срійка на колінах на фїтболї, *секунди.*

Силову витривалість гравцїв досліджено за допомогою вправ у підтягуванні в положенні вису на перекладині, вису кутом та кута в упорі. Середній показник підтягування до експерименту був  $11,4 \pm 1,1$  разів, а після –  $11,8 \pm 0,5$  разів.

Силова витривалість м'язів черевного преса тестувалася під час виконання упорів та вису. У висі кутом середній результат до експерименту був  $12,9 \pm 3,8$  с, після –  $13,8 \pm 2,9$  с.

Кут в упорі на паралельних брусах до експерименту дорівнював  $7,8 \pm 2,9$  с, після –  $9,1 \pm 2$  с.

Швидкісно-силові якості гравцїв оцінювали за допомогою піднімання й опускання тулуба, руки за головою, зігнуті ноги зафіксовані та стрибка вгору зі змахом рук. За 1хв юнаки до експерименту виконали першу вправу  $46,8 \pm 2,1$  разів, після -  $47,4 \pm 1,5$ .

Показники стрибка до експерименту –  $48,7 \pm 2,8$  см, після –  $51,2 \pm 2$  см.

Важливе значення мають гнучкість і рухливість у суглобах. У наших дослідженнях гравці виконували шпагат на ліву або праву ногу, тобто з тієї позиції, у якій їм краще це робити. Відстань від вершини кута, утвореного ногами, до підлоги до експерименту була  $19,6 \pm 1,6$  см, а після –  $14,3 \pm 1,8$  см.

Визначення рівноваги ми здійснювали в положенні срійка на колінах на фїтболї. Футболїст стає в срійку на колінах на фїтболї, руки в сторони, після чого включається секундомір. Фіксуємо час, протягом якого футболїст може чїтко стояти в такому положенні. До експерименту цей результат дорівнював  $41,3 \pm 5,4$  с, після –  $63,1 \pm 4,6$  с.

Аналізуючи результати педагогічного дослідження, вивчаючи дію розробленої методики для футболїстів 12-14 років, ми отримали деяке підвищення показників фізичних якостей після експерименту. Результати відображено в таблиці 1.

Таблиця 1

#### Показники фізичних якостей до та після експерименту серед футболїстів

Вправа							
Перїод	підтягуван- ня у висі	вис кутом	кут в упорі	підйом тулуба	стрибок вгору	шпагат	срійка на колїнах на фїтболї
До експерименту	$11,4 \pm 1,1$	$12,9 \pm 3,8$	$13,8 \pm 2,9$	$46,8 \pm 2,1$	$48,7 \pm 2,8$	$19,6 \pm 1,6$	$41,3 \pm 5,4$
Після експерименту	$11,8 \pm 0,5$	$13,8 \pm 2,9$	$9,1 \pm 2$	$47,4 \pm 1,5$	$51,2 \pm 2$	$14,3 \pm 1,8$	$14,3 \pm 1,8$

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Проаналїзувавши науково-методичну літературу, можна з упевненістю сказати, що для досягнення високих результатів у футболї кожний вчитель в умовах шкільної спортивної повинен грамотно й чїтко розподїляти навантаження, урахувуючи сенситивні періоди розвитку фізичних якостей, розумовий розвиток, поєднуючи розум і рух, використовуючи систему тренувань «Life Kinetik».

Фїзична підготовка футболїстів має бути цілорічною, різнобічною та будуватися з урахуванням позитивної взаємодії використовуваних засобів з основними руховими навичками. Тренування футболїстів органічно об'єднує загальну й спеціальну фізичну підготовку.

Розроблені програми тренувань із різних видів фїтнесу включали спеціальні вправи та режими роботи, урахувуючи поставлену мету. Особливість цього - можливість використання вказаних вправ у різних вікових групах відповідно до

індивідуальних особливостей, їх дозування.

#### Список використаної літератури

1. Артюшенко О. Ф. Атлетична підготовка : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання / О. Ф. , Артюшенко, А. І. Стеценко, Б. П. Пангелов. - Переяслав-Хмельницький : [б. в.], 2015. - 58 с.
2. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. / К. Л. Віхров. - К. : Комбі ЛТД, 2019. - 256 с.
3. Дублінський А. В. Тенденції розвитку сучасного футболу / А. В. Дублінський // Практикум з футболу. - К. : Наук.-метод. ком. Федерації футболу України, 2021. - 202 с.
4. Романюк В. П. Розвиток швидкісних якостей футболістів / В. П. Романюк, Є. Л. Романюк, А. М. Ліщук, О. Г. Тесунова // Молодіжний наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк. - Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2018. - С. 68-73.
5. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. - К. : Олімп. л-ра, 2017. - 287 с.
6. Чижик В. В. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста / В. В. Чижик, В. П. Романюк. - Луцьк : ПВД «Твердиня», 2018. - 340 с.

**Страшненко С. С., Дубинська О. Я.**

### ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*Стаття присвячена особливостям підготовки воротарів у футболі на початковому етапі їх спеціалізації. Наведений комплексний огляд стратегій та підходів до розвитку навичок, фізичної підготовки та ментальної стійкості, необхідних для успішної гри в ролі воротаря. Проведений аналіз основних аспектів тренування воротарів, включаючи технічні аспекти, такі як підбирання м'яча, рефлексивні та комунікаційні з командою. Дана стаття може бути корисною як для тренерів, які працюють з юними воротарями, так і для батьків та самих гравців, які прагнуть розвивати свої навички та здібності у цій специфічній ролі в футболі.*

**Постановка проблеми.** У сучасному світі, який може та демонструє нам все більше нового та цікавого, у темі спортивних ігор футбол посідає дуже важливе та значиме місце як в Україні так і в Європі.

Як зазначено у дослідженні Л. М. Максименко, М. В. Мигалю (2023), близько 150 національних федерацій країн світу нараховує Міжнародна федерація футбольних асоціацій, що складає понад 40 мільйонів осіб (при чому ця цифра постійно збільшується). Майстерність та імпровізація у сучасному футболі приваблює вболівальників та гравців своєю доступністю і простотою.

Рівень розвитку футболу, це той рівень якому необхідно вирішити певні проблеми організації навчально-тренувального процесу, те як будуть використовуватися найбільш доскональні форми, методи та засоби тренувального процесу [2].

На думку науковців [1, 3, 7] до головних характеристик футболу можна віднести гармонійно розвинуту наступальну та оборонну потужність команд та зміцнення взаємного зв'язку між процесом атаки та оборони.

На думку практиків [4, 6, 8], розвиток фізичних якостей, які мають важливе значення в ігрових видах спорту, має різнобічний гетерохронний характер, що



обумовлено передусім загальнобіологічними закономірностями вікового розвитку. В цьому контексті логічно припускати, що рівень та вікова динаміка фізичної підготовленості воротарів можуть відрізнятися від показників польових гравців, оскільки специфіка рухових дій останніх істотно відрізняється від перших.

У наукових дослідженнях провідних фахівців Г. Лісенчук, В. Тищенко (2008) галузі розглянуті особливості контролю змагальної діяльності у командних спортивних іграх на першій стадії багаторічної підготовки; у роботах Л. М. Максименко, М. В. Мигаля (2023) висвітлені деякі аспекти техніко-тактичної підготовки футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки; дослідниками Р. Сухомлин (2018) розроблена авторська програма оздоровчо-тренувальних занять для дітей старшого дошкільного віку в умовах дитячих футбольних клубів.

Швидке зростання спортивних досягнень та пов'язана з цим інтенсифікація тренувального процесу, зниження віку чемпіонів та рекордсменів, а також рання спеціалізація у багатьох видах спорту, на думку А.В. Дулібський (2000); Г. Лісенчук, В. Тищенко (2008); Р. Сухомлин (2018); М.І. Шкірта (2007); Bradley, P. S., Carling, C., Archer, D., Roberts, J. (2011); Murtagh, C. F., Naughton, R. J., McRobert (2019) та ін. висувають більш високі вимоги до підготовки юних спортсменів на етапі початкової спеціалізації в різних видах спортивної діяльності.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури та існуюча практика спортивної підготовки в дитячих футбольних клубах дозволили виявити протиріччя між високими вимогами до розвитку фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних футболістів, що пред'являються специфічними умовами змагальної діяльності підготовки молодих воротарів у футболі. Виявлене протиріччя визначило актуальність та спрямованість даного дослідження.

**Мета:** вивчити особливості розвитку рухових здібностей футболістів, включаючи воротарів.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Підготовка розвитку фізичних якостей футболістів є важливою складовою успіху в цьому спорті. Футбол вимагає від гравців різноманітних фізичних навичок, таких як швидкість, витривалість, сила, підвищена реакція та координація. Основні аспекти підготовки розвитку фізичних якостей футболістів:

- підготовка футболістів повинна бути комплексною, охоплюючи різні аспекти фізичного розвитку, включаючи аеробну та анаеробну витривалість, силові тренування, роботу над швидкістю, гнучкістю та координацією.

- тренування повинні бути специфічними для футболу. Це означає, що гравці повинні працювати над вправами та навичками, які є прямо пов'язаними з вимогами цієї гри, такими як швидкість бігу, стрибки, зміни напрямку руху та подачі м'яча.

- футболісти повинні мати добру аеробну витривалість для тривалого бігу на полі, а також анаеробну витривалість для коротких інтенсивних фаз гри.

- футболісти повинні мати гарну реакцію та швидкість рухів, щоб швидко приймати рішення та взаємодіяти з партнерами по команді та супротивниками.

- тренувальні програми повинні бути індивідуалізованими, оскільки різні гравці мають різні потреби щодо фізичної підготовки. Тренери повинні враховувати сильні та слабкі сторони кожного гравця.

- моніторинг фізичної підготовки дозволяє тренерам відстежувати прогрес гравців та вчасно коригувати тренувальні програми.

- фізична підготовка також пов'язана з психологічною стійкістю гравців, яка допомагає їм керувати стресом і тиском під час гри [5].

В той же час, на думку провідних фахівців та тренерів з футболу (Б. А. Балан, 2022; В.М. Корягін, 2016; А.В.Бойченко, 2014; А.В. Дулібський, Й. Г. Фалес, 2021;

В.М. Костюкевич, 2006) - воротар є опорною фігурою футбольної команди команди, гра воротаря відрізняється від гри польових гравців значно меншою руховою активністю, але, водночас, вона характерна «вибуховим» характером рухових дій, що вимагають миттєвої мобілізації всіх функцій та систем організму для забезпечення інтенсивної та короткочасної м'язової роботи.

Домінуючим фактором змагальної діяльності воротарів у футболі є передбачення намірів атакуючих гравців суперника – ударного, кидкового чи обманного руху. велике значення та внесок воротаря в гру команди пред'являють підвищені вимоги до методики його підготовки. у футболі накопичено певний емпіричний досвід підготовки воротарів, який на сьогодні мало вивчений [1].

Наявні літературні джерела не повною мірою відбивають питання специфіки побудови тренувального процесу воротарів. у практиці футболу. Юні воротарі найчастіше тренуються у складі команди та багато в чому виконують роботу, подібну до спрямованості та змісту, що й польові гравці [4].

Це значно знижує обсяг специфічної діяльності воротарів та негативно відбивається на процесі їх підготовки. Відсутність цілеспрямованого планування навантаження, урахування вікових особливостей становлення та розвитку рухових здібностей, переважне проведення тренування у воротах, одноманітність вправ є основними факторами низької ефективності навчально-тренувального процесу воротарів дитячих спортивних команд.

У даний момент склалася ситуація, коли в командах майстрів існує практика роботи тренерів з підготовки воротарів, а в дитячому та юнацькому футболі така робота відсутня. При цьому тренування воротарів, як правило, проводиться в складі всієї команди і не має спеціалізованого спрямування, засобів та методів для поліпшення фізичної підготовленості. Ця проблема визначила актуальність та спрямованість нашого дослідження.

Нарешті, відсутність цілеспрямованого планування навантажень, урахування вікових особливостей формування та розвитку рухових здібностей, переважання тренувань у воротах, не систематичність та одноманітність вправ є основними факторами низької ефективності навчально-тренувального процесу воротарів дитячих спортивних шкіл.

Як показав аналіз літератури, дуже мало науково-теоретичних і методичних праць фахівців футболу присвячено підготовці футбольних воротарів, і практично немає праць, спрямованих на вивчення особливостей фізичної підготовки воротарів, а також їх психофізичних здібностей.

За результатами досліджень попередників[6], встановлено, що рівень фізичної підготовленості воротарів значно нижчий порівняно з польовими гравцями. А саме, у показниках витривалості у середньому на 8 %, вибухової сили на 2 %. Однак, специфіка змагальної діяльності воротарів вимагає прояву більш високого рівня швидко-силових здібностей, відповідно вимагається індивідуалізація програми фізичної підготовки воротарів у футболі на різних етапах спортивної кваліфікації.

Встановлено, що змагальна діяльність футбольних воротарів протікає у трьох основних ситуаціях: грі у воротах, грі на виходах та організації атаки. Як показують дослідження, до 40% усіх техніко-тактичних дій воротарів складають прийоми введення м'яча у гру. Надійність та ефективність виконання дій у тренувальному процесі як у юних, так і у кваліфікованих воротарів, набагато вища, ніж у змагальних умовах. Дослідники пояснюють це тим, що на тренуванні удари гравцем, що б'є, проводяться у відносно стереотипних умовах, а у епізодах змагань атака воріт проводиться у жорстких рамках дефіциту часу, необхідного на реагування та вибір засобу удару по м'ячу.

**Перспективи подальших досліджень** полягає у визначенні характеристики психомоторики, фізичної і техніко-тактичної підготовленості футбольних воротарів різної кваліфікації та розробку індивідуалізованих тренувальних програм для успішної підготовки воротарів у футболі на етапі початкової спеціалізації.

#### **Висновки.**

1. Швидке зростання спортивних досягнень та пов'язана з цим інтенсифікація тренувального процесу, зниження віку чемпіонів та рекордсменів, а також рання спеціалізація у багатьох видах спорту висувають більш високі вимоги до підготовки юних спортсменів на етапі початкової спеціалізації в різних видах спортивної діяльності.

2. Опитування тренерів та фахівців з футболу, а також аналіз програм ДЮСШ засвідчують, що учбово-тренувальний процес юних футболістів будується без врахування тенденцій розвитку сучасного футболу та практично повна відсутність методики підготовки воротарів на етапі початкової спеціалізації.

3. Встановлено, що змагальна діяльність футбольних воротарів протікає у трьох основних ситуаціях: грі у воротах, грі на виходах та організації атаки. Як показують дослідження, до 40% усіх техніко-тактичних дій воротарів складають прийоми введення м'яча у гру.

#### **Список використаної літератури**

1. Балан Б.А. Особливості управління підготовкою футболістів 17-21-річного віку в період переходу до професійних команд. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип (9). 2022. С. 21-25.

2. Василюк В. Ярмощук О. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. (18). 2020. С. 11-15.

3. 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* (8). 2008. С. 175-183.

4. Мигаль М., Максименко Л. Техніко-тактична підготовка сучасних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання*: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., 5 жовтня 2022 р. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2022. С. 91–92.

5. Мітова О. О. Особливості контролю змагальної діяльності у командних спортивних іграх на першій стадії багаторічної підготовки. Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи». Харків: ХДАФК, 2018. С. 73–75.

6. Ніколаєнко В. В. Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. *Молодіжний науковий вісник (Фізичне виховання і спорт) Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки*. Луцьк. 2014. Вип. 13. С. 59–63.

7. Овчаренко С., Матяш В. Аналіз ефективності техніко-тактичних дій футболістів під час змагальної діяльності. Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи». Харків : ХДАФК, 2018. С. 90–92.

8. Сухомлин Р. Оцінка ефективності авторської програми оздоровчо-рекреаційних занять для дітей старшого дошкільного віку в умовах дитячих футбольних клубів. *Молодіжний науковий вісник*. 2018. 53 с.

## ОЗНАКИ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РЕАЛІЗАЦІЮ МАКСИМАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТУ

*Рухова спортивна діяльність різної спрямованості (вимагає переважного прояву різних якостей: витривалості або швидкості, або сили, або спритності) пред'являє неоднакові вимоги до регуляторних функцій психіки, до рівня активності та емоційного збудження. У зв'язку з цим можна припустити, що передує діяльності і супроводжує її психічний стан, адекватний цілям і умовам цієї діяльності, який буде різним не тільки стосовно до виконання вправ різної спрямованості, але і стосовно до одних і тих же спортивних вправ, що виконуються з різними цілями і завданнями. Дослідження конкретних ознак психічних станів, що сприяють і перешкоджають успішній руховій спортивній діяльності, було здійснено в рамках констатуючого експерименту, результати якого знайшли відображення в параграфах цього розділу [1,3].*

*Значна динамічність і мінливість прояву способу життя в умовах економіко-політичних перетворень, різних за спрямованістю соціальних процесів призводить до переоцінки життєвих цінностей в сучасному суспільстві. У розмаїтті форм і в русі предметних, соціальних, духовних зв'язків, що утворюють реальність буття, людина пізнає самого себе [2,5]. Однак всі незліченні прояви активності світу мають певні причинно-наслідкові зв'язки, які мають характерні об'єктивні закони. Тому, з одного боку, рішення проблеми загального оздоровлення нації стає більш ефективним в зв'язку з розвитком і вдосконаленням сучасних інформаційних технологій. З іншого боку, гальмує цей процес оздоровлення розвитку еколого-економічних, соціальних, в тому числі просвітницьких та освітніх прорахунків [4,6].*

**Постановка проблеми.** Психічний стан спортсменів, пов'язаний з реалізацією максимального результату, вивчався нами в природних умовах діяльності - на контрольних тренуваннях, при тестових педагогічних обстеженнях спортсменів і в лабораторних умовах.

Нами були представлені дані, які свідчать про те, що для успішного виконання спортивних дій швидко-силової спрямованості потрібен високий рівень активації, що визначається показником біоелектропотенціометрії. Але в описаних вище дослідженнях цей показник порівнювався з успішністю тренування або спортивних дій, які не обов'язково виконувались, з максимальним використанням всіх можливостей спортсменів. Для з'ясування впливу вегетативного компонента психічного стану на результат швидко-силової дії, в якій спортсмен прагне досягти максимального результату, було проведено дослідження в ході педагогічного тестування акробатів, що займаються силовими вправами і повинні виконувати стрибкові вправи на акробатичній доріжці [4,5,6].

Тестом їх спеціальної підготовленості служив стрибок вгору з місця (за Абалаковим) у повній координації і з виключенням активної роботи рук. Результати дослідження представлені в таблиці 1.

**Мета статті** – визначення ролі психічного стану в діяльності студентів-спортсменів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З даних таблиці 1. видно, що БЕП перед стрибками істотно перевищує фонові значення. Перед стрибками з виключенням "роботи" руками приріст показників БЕП вище, ніж перед стрибками "у повній координації". Це пояснюється тим, що для максимально високого стрибка без допомоги рук необхідна велика мобілізація, а значить, і більш високий рівень збудження. Перед вдалими стрибками в обох випадках БЕП дещо більше, ніж перед невдалими.

Таблиця 1

Показники приросту (відносно до спокійного стану) БЕП і висоти стрибка уверх у акробатів-стрибунів ( $X \pm m$ ;  $n=23$ )

Назва вправи	Якісна оцінка стрибка	БЕП (ма)	Стрибок вверх (см)
Стрибки з повною координацією	Вдалиий Невдалиий	1) $1,61 \pm 0,042$	$70,3 \pm 4,01$
		2) $1,50 \pm 0,036$	$64,6 \pm 3,40$
Стрибки без активної роботи рук	Вдалиий Невдалиий	3) $1,77 \pm 0,038$	$58,6 \pm 3,86$
		4) $1,61 \pm 0,033$	$56,0 \pm 3,31$
Рівень ймовірності		t – p (1-3)	t – p (1-3)
		2,85 <0,01	2,21 <0,05
		t – p (2-4)	t – p (2-4)
		2,39 <0,05	1,83 >0,05

Таким чином, можна стверджувати, що одним із чинників психічного стану, що сприяє реалізації максимального результату короточасної рухової дії швидкісно-силового характеру, є вегетативний компонент емоційного збудження, рівень якого обумовлений, крім інших факторів, специфікою самої рухової дії.

Але результати дослідження виконання дій швидкісно-силового характеру не можна переносити на дії, пов'язані з переважним проявом витривалості.

З метою визначення показників стану спортсменів, які є інформативними, тобто вносять реальний внесок в успішність "роботи на витривалість", що виконується "до відмови", був проведений лабораторний експеримент.

Роль вегетативного компонента емоційного збудження в діяльності швидкісно-силової спрямованості виявлялася в констатуючому природному експерименті.

В експерименті взяли участь 23 акробата, що виконували в ході педагогічного тестування стрибок з місця (за Абалаковим) у повній координації і з виключенням роботи рук. Даний тест є для них показником спеціальної підготовленості. Перед кожною спробою фіксувався показник біоелектропотенціометрії і стимулювалася установка на досягнення максимального результату. Після кожної спроби замірялася висота стрибка. У ході експерименту кожен спортсмен виконав по 10 стрибків (2 x 5). Стрибки ділилися на кращі (що перевищують середні показники для кожного конкретного дубора) і гірші (що не досягають середніх величин).

Для вивчення ознак психічного стану, що сприяє досягненню максимального результату при «роботі на витривалість», був проведений лабораторний експеримент. У ньому взяли участь 47 юних спортсменів (29 юнаків та 18 дівчат). Піддослідним пропонувалося виконувати роботу на велоергометрі до відмови з умовною швидкістю педалювання, що відповідала 40 км / год. Через кожну хвилину величина навантаження збільшувалася на 10 кг при незмінному темпі педалювання. Протягом всієї роботи на велоергометрі у піддослідних реєструвався БЕП, а до і після навантаження усвідомлювані і рухові компоненти психічного стану і тонус (напруга, розслаблення, спокій) двоголового м'яза плеча, який безпосередньо не бере участь в роботі на велоергометрі. Тому зміна його тонусу відображає не локальне стомлення, а зміну функціонального стану організму.

Як параметри оцінки успішності діяльності використовувалися: потужність, поділена на кілограм маси тіла спортсмена, і тривалість виконання роботи.

Як показники усвідомлюваних компонентів психічного стану використовувалися самооцінки: самопочуття (до і після навантаження); настрою (до і після навантаження); бажання виконувати завдання; прогнозу повного використання своїх можливостей; важливість виконання завдання; наскільки вдалося використати свої можливості; задоволеності виконаною роботою. Крім того, у всіх випробовуваних до навантаження визначалася ситуативна тривожність. Для оцінки рухових проявів психічного стану реєструвалися: час простої рухової реакції на звуковий сигнал (ЧР);

час реакції вибору (ЧРВ); максимальний теппінг-тест (Т-Тмакс); оптимальний теппінг-тест (Т-Топт); відношення оптимального теппінг-тесту до максимального (Т-Топт/макс); максимальне зусилля при ручній динамометрії (Дин<sub>макс</sub>); зручне зусилля при ручній динамометрії (Дин<sub>опт</sub>); відношення зручного зусилля до максимального (Дин<sub>опт</sub> / макс).

Для оцінки вегетативних компонентів психічного стану використовувалися:

- 1) біоелектропотенціометрія перед роботою (БЕП);
- 2) біоелектропотенціометрія максимальна (БЕПмакс) - найбільше значення показника, зафіксованого в процесі роботи;
- 3) біоелектропотенціометрія в кінці роботи (БЕПкін);
- 4) фіксувався час досягнення БЕПмакс;
- 5) тонус двоголового м'яза у спокої (МТ);
- 6) тонус напруги: (МТН);
- 7) тонус розслаблення (МТР);
- 8) різниця тону напруження і розслаблення - амплітуда (А-1);
- 9) різниця тону напруження і спокою - амплітуда (А-2).

Всі емпіричні показники піддавалися математичній обробці (окремо для вибірки чоловіків і жінок).

Достовірні кореляції психологічних, психофізіологічних показників з показниками результативності діяльності представлені в таблиці 2. Отримані результати свідчать, що, по-перше, різні показники стану спортсменів корелюють з потужністю і з тривалістю роботи і, по-друге, що статевий диморфізм позначається на взаємозв'язку досліджуваних показників.

Таблиця 2

**Показники, що достовірно корелюють з даними працездатності спортсменів у процесі лабораторного дослідження (ч)**

№ з/п	Показники	Чоловіки (n=29)		Жінки (n=18)	
		Потужність	Час роботи	Потужність	Час роботи
		На 1 кг маси тіла		На 1 кг маси тіла	
1.	Настрій (до навантаження)	0,363			
2.	Ситуативна тривога	-0,453			
3.	Дин <sub>макс</sub> (до навантаження)	-0,407		-0,562	0,521
4.	Дин <sub>опт</sub> (до навантаження)	-0,367			0,724
5.	Час досягнення максимального досягнення БЕП		0,743		0,499
6.	Самооцінка готовності повністю реалізувати свої можливості				0,613

№ з/п	Показники	Чоловіки (n=29)		Жінки (n=18)	
		Потужність	Час роботи	Потужність	Час роботи
		На 1 кг маси тіла		На 1 кг маси тіла	
7.	Самооцінка бажання виконувати завдання				0,460
8.	Потреба показати високий результат				0,553
9.	Дин <sub>макс</sub> (після навантаження)	-0,354	0,433	-0,597	0,550
10.	Дин <sub>опт</sub> (після навантаження)	-0,455			0,632
11.	Самопочуття (після навантаження)			-0,472	
12.	Задоволеність досягнутим результатом				0,468
13.	Самооцінка рівня реалізації своїх можливостей				0,714

**Примітка:** при  $r < 0,05$  необхідне значення коефіцієнта кореляції  $r \leq 0,349$  – для чоловіків;  $r \leq 0,433$  – для жінок.

У чоловіків з потужністю роботи позитивно зв'язана самооцінка настрою до початку діяльності ( $r=0,363$ ), а негативно - ситуативна тривожність й показники динамометрії до і після роботи ( $r=-0,453$ ;  $r=-0,407$ ;  $r=-0,354$ ). З тривалістю виконання роботи позитивно зв'язані час досягнення максимального значення БЕП ( $r=0,743$ ) і величина максимального зусилля після роботи ( $r=0,433$ ).

У жінок з потужністю негативно корелюють лише показники максимального зусилля до і після роботи ( $r=-0,562$ ;  $r=0,597$ ) і оцінка самопочуття після виконання завдання. З тривалістю виконання роботи кореляцій більше: тут позитивні достовірні зв'язки не лише з максимальним і оптимальним зусиллям при ручній динамометрії ( $r=0,521$ ;  $r=0,724$ ), а й із самооцінкою, що відображають установку і відношення до майбутньої роботи (бажання виконати завдання ( $r=0,460$ ), усвідомлення важливості його виконання ( $r=0,613$ ), впевненості в можливості використовувати при цьому свої можливості ( $r=0,460$ )), оцінку результативності (задоволеність роботою ( $r=0,468$ ), повноту використання в ній своїх можливостей ( $r=0,714$ )), а також з часом досягнення максимальної активності БЕП ( $r=0,499$ ).

Аналіз перелічених кореляцій свідчить про те, що потужність роботи на кілограм маси тіла не усвідомлюється спортсменами, а тривалість роботи - свідомо оцінюється ними.

До проходження дистанції:

- 1) самооцінки настрою на рівні фонового значення або вище (75-80% від максимуму);
- 2)  $T-T_{\text{опт}}$  і 3)  $T-T_{\text{опт/макс}}$  - обидва показника вище фонових значень;
- 4) ЧР - не повинне перевищувати фонові значення;
- 5) БЕП - не повинен перевищувати фонові значення.

Після проходження дистанції:

- 1) самооцінка готовності до змагань на рівні 65% і вище від максимуму;
- 2)  $D_{\text{нOPT}} / \text{макс}$  і 3)  $T - T_{\text{нOPT/макс}}$  - обидва показники не нижче, ніж до проходження дистанції;
- 4)  $R_{\text{Ч}_{\text{но}}}$  - число передчасних реакцій не менше, ніж фонових;
- 5)  $D_{\text{нДоз}}$  - менше, ніж фонові значення (для жінок).

**Висновки.** Через малу кількість досліджень, присвячених вивченню стану спортсмена перед і під час тренувальних занять, фрагментарність застосування даних цих досліджень у практиці фізичного виховання і спортивної підготовки склалося парадоксальне положення: хоча психологічна підготовка по своїй важливості ставиться в один ряд з технічною, фізичною та тактичною, до неї приділяється мало уваги з боку тренерів. Це відбувається через слабку розробленість теорії та методики проведення психологічної підготовки до тренувальної діяльності у спорті, ядром якої є механізм регуляції психічного стану спортсмена

### Список використаної літератури

1. Андріанов В. С., Марчик В. І. Фізичне виховання: методика викладання: навчальний посібник для студентів педагогічних університетів. Кривий Ріг: КДПУ, 2011. 46 с.
2. Вейнберг Р. С. Гоулд Д. Психологія спорту / наук. ред. Г. Ложкін. Київ: Олімпійська література, 2014. 335 с
3. Діба Т. Г. Сучасні аспекти формування змісту неперервної професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2015. № 5-6. С. 16–21.
4. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи : бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О. В. Овчарук. Київ : КІС., 2004. 112 с.
5. Круцевич Т., Зайцева М. Інноваційні процеси у сфері підготовки та перепідготовки кадрів з фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 4. С. 41–44.
6. Титович А. О. Вплив психофізіологічних станів осіб, які займаються фізичними вправами, на ефективність їх виконання : науковий журнал / А. О. Титович, М. Г. Самойлов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 7. – С. 96-101.

**Чередніченко С. В., Павленко Л. М.**

## ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ТА КООРДИНАЦІЇ РУХІВ У ПАНКРАТІОНІ

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*У статті розглядаються педагогічні умови розвитку спритності та координації рухів у панкратіоні. Координаційні якості включають в себе різні аспекти рухової активності, такі як збалансованість, гнучкість, швидкість реакції та точність рухів. У даному дослідженні представлені основні принципи і методи розвитку координаційних якостей спортсменів-панкратістів в умовах позанавчальної роботи в школі. Перш за все, це важливість систематичного тренування та регулярних фізичних навантажень для подальшого покращення координаційних якостей. В даній статті будуть розглядатися основні аспекти цього процесу.*



*Спритність та координація рухів є необхідними для успішного виконання багатьох технік та прийомів у панкратіоні - спортивній дисципліні, яка поєднує боротьбу, удари та інші елементи. Ці навички допомагають спортсменам зробити точні та швидкі рухи, побачити гнучкість та реагувати на зміни у середовищі.*

**Ключові слова:** панкратіон, координаційні якості, спритність, координація рухів.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній час заняття спортивними единоборствами набувають популярності серед молодого покоління. Панкратіон посідає значне місце серед інших видів спорту, насамперед тим, що є видовищним. Панкратіон поєднує в собі прийоми боротьби та кулачного бою, сучасного тайського боксу, кікбоксингу. Рівень оволодіння цим видом спорту забезпечується значною мірою високим рівнем розвитку силових здібностей та рухових якостей.

Наукові роботи С. В. Чередніченка та О. А. Томенка дають змогу зрозуміти зародження та походження найдавнішого з видів спорту, назвавши панкратіон «батько одноборств» [6]. У своїх працях вони підкреслюють, що сучасна молодь виявляє інтерес до занять з панкратіону, які сприяють зміцненню здоров'я, удосконаленню фізичних якостей [6; 8]. Такі дослідники як, І. Скрипка та О. Козлов, І. Харченко, С. Чередніченко, наголошують на поліпшенні здоров'я спортсменів які займаються панкратіоном [5]. Наукові дослідження (І. Наконечний, 2012, І. Скрипка, С. Чередніченко) стосуються організації занять панкратіоном для школярів, студентів та дорослих, у тому числі осіб зрілого віку. Що дає можливість зрозуміти - панкратіон займає вагомe місце серед суспільства [1; 3].

Зустрічаються наукові роботи присвячені змінам або вдосконалення тренувального процесу спортсменів у панкратіоні. У більшості робіт акцентується необхідність правильно будувати тренувальний процес, що передбачає вдосконалення фізичних якостей спортсменів [4; 6].

Актуальність даної теми є важливою, особливо в контексті зростання популярності панкратіону та інших східних бойових мистецтв. Спритність та координація є необхідними навичками для ефективної виконавської діяльності в цьому виді спорту. Спортсмени-панкратіасти потребують високого рівня фізичної підготовленості, включаючи міцність, витривалість, гнучкість та швидкість. Розвиток спритності дозволяє спортсменам рухатися з легкістю і точністю, забезпечувати складну комбінацію техніки та швидко адаптуватися до змін у ситуації під час змагань. Завдяки цьому спритність і координація рухів не дозволяє панкратістам витримати складні гімнастичні елементи, швидко переміщатися по рингу, уникати ударів супротивника та ефективно атакувати. Ці навички допомагають зберегти ефективність і надійність під час тривалої боротьби і збільшити шанси на успіх. Розвиток спритності та координації рухів сприяє збереженню загальної фізичної форми, зміцнює м'язи, кістки та суглоби, підвищує гнучкість та надає спортсменам більшу впевненість у собі.

Узагалі, розвиток спритності та координації рухів важливий не тільки для спортсменів-панкратистів, але і для багатьох інших видів спорту. Ці навички допомагають спортсменам вдосконалювати свою техніку, збільшувати ефективність та досягати успіхів у своїй галузі. Тому тема розвитку спритності та координації рухів є актуальною і вартою розгляду і дослідження.

**Мета дослідження** – обґрунтування й експериментальна перевірка результативності рухових дій і педагогічних умов підготовки панкратістів у позанавчальний час.

**Завдання дослідження:**

- 1) проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми дослідження;
- 2) дати загальну характеристику підготовленості спортсменів-панкратістів;

3) охарактеризувати традиційні методи розвитку спритності та координації спортсменів і обґрунтувати зміст педагогічних умов розвитку цих якостей.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Узагальнено рухові якості можна окреслити як індивідуальні особливості, які визначають рівень рухових можливостей людини. Але крім них існує безліч інших індивідуальних особливостей людини, наприклад, перцептивні, мнемічні та інші якості. У сукупності різних видів рухових якостей характеризують антропометричні дані людини, швидкість її нервових процесів [5]. На розвиток рухових якостей впливають психодинамічні задатки (темперамент, характер, особливості регуляції і саморегуляції психічних процесів). Реалізація здатності у рухових діях виражає характер і рівень розвитку функціональних можливостей конкретних органів і структур організму. Тому окремо взята рухова здатність не може виразити у повному обсязі певну фізичну якість. Тільки відносно постійна сукупність рухових здатностей, завдяки яким виконується рухове завдання, визначає ту або іншу якість [7].

Наприклад, не можна оцінювати витривалість як фізичну якість людини тільки за однією здатністю підтримувати швидкість пересування у режимі субмаксимальної потужності. Про неї можна судити лише тоді, коли сукупність всіх рухових здатностей забезпечує тривалу підтримку роботи при різноманітних режимах її виконання.

Отже, рухові здатності лежать в основі розвитку фізичних якостей. Розвиток рухових здатностей обумовлюється генетичними задатками. У свою чергу, розвиток фізичних якостей досягається завдяки виконанню різноманітних рухових завдань, а розвиток рухових здатностей – через виконання рухових дій [1].

Координаційні якості грають важливу роль майже у всіх видах спорту. Не виключенням є і панкратіон. Завдяки координації, всі дії бійців є чіткими і точними. Єдиноборство відноситься до складно-координаційних видів, тому успішність підготовки спортсменів значною мірою залежить від стану і вдосконалення сенсорних систем організму [8].

На першому етапі дослідження було проведено аналіз науково-методичної літератури по темі дослідження, в результаті чого були визначені основні засоби і методи, які слід застосовувати в тренувальному процесі для розвитку координаційних якостей спортсменів-панкратістів. На основі проведеного аналізу і отриманих даних було складено експериментальні вправи для вдосконалення координаційних якостей. Основними засобами запропонованої методики є вправи для вдосконалення спритності, рівноваги, відчуття ритму.

Використавши метод педагогічного спостереження за спортсменами КДЮСШ НМГО СТ «Спартак» м. Ніжина, було зроблено висновок, що тренери при підготовці спортсменів приділяють недостатньо уваги розвитку та вдосконаленню координаційних якостей. У навчально-тренувальному комплексі використовують вправи направлені не на розвиток саме координаційних якостей, а на розвиток відразу декількох фізичних якостей.

З метою підтвердження або спростування цього факту було проведено анкетування, в якому взяло участь 10 спортсменів. Анкетування проводилося в лютому 2023 р. в ході тренувальних занять.

Перше запитання анкети стосувалося досягнення найвищих результатів і що цьому слугує. Більшість спортсменів відповіли, що головним критерієм досягнення гарних результатів є розвиток та вдосконалення фізичних якостей, таких як сила та швидкість. Незначна кількість опитуваних дали відповідь, що важливим фактором для досягнення найвищих результатів є фізичні здібності.

Друге питання – «Чи координаційні якості впливають на результати змагань?» 6 з 10 спортсменів дали відповідь «так», решта – дали негативну відповідь.

Останнє питання анкети було направлене на перевірку особистісних тренувальних досягнень і звучало так: «Які фізичні якості потребують

вдосконалення?» (на власному прикладі). На думку більшості спортсменів (90%) потребує вдосконалення витривалості та сили, решта (10%) впевнені, що потрібно вдосконалювати швидкість.

Опрацювавши результати анкетування, було зроблено наступні висновки:

1. Що більшість спортсменів вважають силу та швидкість необхідними для підвищення результатів.

2. Вагомий відсоток опитуваних впевнені, що координація впливає на результати змагання.

3. Останнє питання дало змогу зрозуміти, що на думку спортсменів вони мають гарні координаційні якості і не потребують додаткових вдосконалень.

Унаслідок анкетування встановлено, що для більшості спортсменів, координація є необхідним чинником для підвищення майстерності і зростання спортивних результатів.

Вправи для розвитку координації вельми різноманітні і важливі при підготовки спортсменів і повинні використовуватися на кожному тренуванні. Виявлено, що розвинути координаційні здібності спортсменів-панкратістів можливо за допомогою спеціальних вправ, але потрібно дотримуватися певних правил в навчально-тренувальному комплексі:

1) точність виконання: вправи сприяють поліпшенню точності рухів у спортсменів. Вони здатні контролювати свої рухи та досягати заданої точки або мішені з високою точністю; 2) реакція на зміни: вправи допомагають спортсменам швидко та ефективно реагувати на зміни. Вони можуть адаптуватися до нових умов і вимагати руху з високою точністю під час зміни напрямку, швидкості або інтенсивності; 3) комплексність рухів: вправи сприяють розвитку сполучення різних м'язових груп та координації рухів різних частин тіла. Спортсмени здатні витримувати складні рухи, які вимагають одночасного включення кількох координаційних якостей; 4) покращення результатів: впроваджені вправи призводять до покращення у координаційних якостях спортсменів. Вони залишаються точнішими, швидкими та ефективнішими у виконанні рухів; 5) задоволеність спортсменів: спортсмени відчувають, що вправи допомагають їм покращити свої координаційні якості. Вони задоволені результатами та бажають продовжувати тренування.

Загалом, впроваджені вправи для розвитку координаційних якостей спортсменів-панкратістів демонструють позитивні результати, сприяючи покращенню точності, реакції на зміни, комплексності рухів та задоволеності спортсменів. Ці вправи є ефективними для розвитку координаційних навичок у даній групі спортсменів.

**Висновки.** 1. Педагогічні умови розвитку спритності та координації рухів спортсменів-панкратістів включають такі аспекти:

- регулярні тренування. Спортсмени проводять систематичні тренування для розвитку спритності та координації рухів. Це може включати в себе вправи та дрібні моторні навички, такі як розв'язування складних рухових завдань, координаційні дрібні моторні навички та тренування на розвиток точності та контроль рухів.

- використання спеціальних тренувальних пристроїв. Для розвитку спритності та координації рухів використовуються спеціальні тренувальні пристрої, такі як скакалки, обручі, м'ячі та інші засоби, які допомагають тренувати точність і контролювати рухи.

- різноманітність тренувальних вправ. Тренування спортсменів-панкратістів включало в себе різноманітність вправ, які сприяють розвитку спритності та координації рухів. Це можуть бути вправи на розтяжку, вправи на розвиток реакції, вправи на виконання складних рухів та інші.

- індивідуальний підхід. Здійснювати індивідуальний підхід до кожного спортсмена-панкратіста, враховуючи його потреби та рівень фізичної підготовки. Це

допоможе максимально ефективно розвинути спритність та координацію рухів у кожного спортсмена.

- постійна самооцінка та коригування. Спортсмени-панкратіасти постійно аналізують свої досягнення. Важливим є використання самооцінки для утворення слабких місць та коригування їх через тренування та заняття з педагогом. Отже, розвиток спритності та координації рухів спортсменів-панкратіастів вимагає систематичних тренувань, використання спеціальних тренувальних пристроїв, різноманітності вправ, індивідуального підходу та постійної самооцінки та коригування.

2. Експериментальна перевірка розвитку координаційних якостей спортсменів-панкратіастів підтвердила ефективність використання спеціальних вправ в тренувальному процесі. Всі показники експериментальної групи достовірно ( $p < 0,05$ ) зросли, порівняно з показниками контрольної групи. Приріст результатів становив в контрольній групі 3,9-22,4%, а в експериментальній – 5,9-25,1%.

#### **Список використаної літератури**

1. Согор О., Пітин М. Показники змагальної діяльності юних спортсменів із панкратіону. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. №9 (117), С. 83–89.

2. Согор О. Ю., Пітин М. П., Окопний А. М. Авторська програма підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні. Єдиноборства. 2020. С. 44-57.

3. Согор О., Пітин М., Окопний А., Свістельник І. Структура та зміст підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2017. 3 (22). С. 409–16.

4. Старіков В. С., Головач І. І., Рибак Л. О., Бугайов М. Л. Вдосконалення технічної підготовленості спортсменів при переході у панкратіон з іншого виду спорту. Єдиноборства. 2021. С. 83-92.

5. Стеценко О. В. Правила спортивних змагань зі змішаних єдиноборств (ММА). Київ, 2013. 36 с.

6. Томенко О., Чередніченко С. Зародження і розвиток панкратіону в античний період. Молода спортивна наука України. 2007. №11;1. С. 372–376. 51.

7. Чередніченко С. В. Використання єдиноборств античної культури в процесі виховання студентів педагогічних університетів (на прикладі панкратіону). Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118. С. 219–221.

8. Чередніченко С. В. Порівняльний аналіз техніки рухових дій у панкратіоні. ТМФВ, 2007. С. 43-47.

**Штинда В. І., Титович А. О.**

### **ОСОБЛИВОСТІ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЮНИХ БОКСЕРІВ В ДИНАМІЦІ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*Стаття присвячена проблематиці особливостей прояву психічного стану юних спортсменів під час тренувального процесу. Розглянуто динаміку психічного стану юнаків 16-18 років, що систематично займаються боксом, та описано вплив тренувальних занять на психоемоційний стан. Результати дослідження свідчать про переважання в дослідній групі юнаків сангвінічного типу темпераменту, який характеризуються вираженою екстраверсією та помірним рівнем нейротизму (середнім рівнем емоційної стійкості). Загальний психічний стан в групі юних боксерів має високі рівні та відповідає позитивному настрою та гарному*

*самопочуття. Після тренування виявлено зниження самооцінки загального рівня самопочуття та настрою і, водночас, підвищення активності. Дані вказують на важливість розуміння психоемоційного стану юних спортсменів у процесі спортивної підготовки для підбору оптимальних тренувальних стратегій та поліпшення їхньої фізичної та психологічної стійкості. Висновки дослідження можуть бути корисними для тренерів та психологів, які працюють з боксерами відповідного вікового періоду, а також для удосконалення програм психологічної підготовки спортсменів-боксерів.*

**Постановка проблеми.** Беззаперечно, що заняття спортом відіграє важливу роль у формуванні здорового образу життя людини, зміцнює та розвиває організм, а також здійснює значний вплив на психоемоційну стійкість особистості. Як відомо, у підготовчо-тренувальному процесі спортсмена має значення цілий комплекс різних чинників, які, взаємодіючи між собою, зумовлюють певний рівень його підготовки та сприяють досягненню високих спортивних результатів, або перешкоджають їм. Базис цього процесу складають чотири напрями: фізична підготовка, технічна та тактична підготовка, а також психологічна підготовка спортсмена. Останнім часом значна увага приділяється формуванню саме психологічної готовності спортсмена, під якою розуміють «специфічний стан, коли спортсмен має належний рівень психологічних навичок та вмінь, щоб ефективно функціонувати і досягати спортивних результатів» [3, 4, 6]. Відомо, що психологічна готовність формується під впливом ряду зовнішніх (з боку тренера, колег, близьких) і внутрішніх чинників (в процесі самовиховання, самоорганізації). Як зазначається в багатьох роботах, саме психологічна готовність спортсмена часто є вирішальним фактором в умовах змагальної діяльності, яка безсумнівно є стресогенною, бо відбувається в ситуаціях дефіциту часу і простору, специфічних правил, в умовах високих фізичних та психологічних вимог [2, 4, 5]. Це твердження є справедливим для будь-якої частини тренувального процесу у загальній системі підготовки спортсмена. Розуміння психоемоційного стану спортсмена, особливостей його змін під час поточних тренувань або змагання, відкриває для тренерів широкі можливості шляхом їх корекції стабілізувати «оптимальну форму» спортсмена та поліпшувати його спортивні досягнення [6].

Отже, **метою** нашого дослідження було визначити особливості психоемоційного стану юних боксерів під час тренувального процесу.

**Методи дослідження.** Відповідно до етичних принципів проведення досліджень за участю людини, перед застосуванням діагностичного інструментарію всі учасники були проінформовані про мету та зміст дослідження. До тестування було допущено осіб, якими була підписана Інформована згода на участь, що включала дозвіл батьків. В дослідженні взяло участь 12 юнаків, що займаються боксом не менше одного року; середній вік учасників становив  $17,2 \pm 0,9$  року.

З метою діагностики характерологічних (темпераментних) характеристик особистості, які є вродженими індивідуально-типологічними особливостями людини, була використана методика Г. Айзенка (Eysenck Personality Inventory, EPI), що базується на визначенні основних параметрів «екстраверсія/інтроверсія» та «емоційна стійкість/нейротизм». В нашому дослідженні був використаний варіант опитувальника для юнацького віку, що містить 60 запитань [8].

Для визначення особливостей психоемоційного стану учасників дослідження була використана поширена методика САН («Самопочуття, активність, настрої»), що містить три показники для аналізу: 1) «Самопочуття» (міра загального фізичного і психічного благополуччя), 2) «Активність» (міра фізичної активності, що відображає рухливість, швидкість і темп протікання функцій), 3) «Настрій» (міра емоційного стану, що відображає позитивну чи негативну спрямованість емоцій). Бланк опитувальника містить 30 пар протилежних характеристик, за якими випробуваного просять оцінити свій стан, актуальний саме на даний момент. Кожна пара слів

градується за шкалою цифр-індексів (3-2-1-0-1-2-3), за якою випробуваний відзначає ступінь вираженості тієї чи іншої характеристики; індекс «3» відповідає максимальному прояву характеристики, «1» - мініимальному прояву, індекс «0» призначений для позначення індиферентного стану або неможливості його визначення [8]. При інтерпретації результатів оцінюються як результати окремо по кожній шкалі, так і їх співвідношення, а також загальний психічний стан людини. Методика була застосована до тренувального заняття та після нього.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Зважаючи на загально визнану думку, що індивідуально-типологічні властивості людини, тобто її темперамент та особливості вищої нервової діяльності, відіграють важливу роль у підготовці спортсмена, оскільки детермінують фізичні та психологічні можливості людини, впливають на швидкість і спосіб реагування, стиль навчання, стресостійкість та інші аспекти [1, 11], на початку дослідження нами була проведена методика Г. Айзенка. Вважається, що властивості темпераменту одночасно є і вимогами до особистості спортсмена у певних видах спорту, і важливими чинниками для досягнення високих спортивних результатів, оскільки генетично закладені властивості нервової системи, зокрема сила та рухливість нервових процесів, першочергово впливають на способи виконання тієї чи іншої діяльності, а далі – на формування та прояв індивідуального стилю спортсмена [4, 7, 13].

За результатами обробки даних цієї методики виявлено, що за шкалою «екстраверсія/інтроверсія» більшість респондентів із групи дослідження характеризуються вираженою екстраверсією та помірним нейротизмом (середньогрупові показники складають  $16,4 \pm 0,44$  та  $9,14 \pm 0,53$  балів відповідно). При співставленні результатів із «класичними» типами темпераменту можемо відзначити переважання в групі осіб сангвінічного типу (83,3 %, 10 осіб). Одночасно із цим, лише 2 юнаків (16,7 % групи дослідження) відносилися до осіб із яскраво вираженим холеричним темпераментом. Підсумовуючи літературні джерела [4, 9, 10], що розкривають особливості прояву різних темпераментів у спорті, можемо узагальнити риси, притаманні спортсменам-сангвінікам, та представити їх наступним чином (табл. 1).

Також, беручи до уваги описані окремими фахівцями можливості впливу індивідуальних властивостей темпераменту на формування позитивних передстартових станів [1], варто відзначити, що за шкалою «нейротизм» отримано результати, які свідчать про достатній рівень емоційної стабільності в досліджуваній групі юнаків. Відповідно до прийнятої в методиці інтерпретації балів, особи з «помірним нейротизмом» можуть виявляти емоційну реакцію на стресові ситуації, проте можуть і швидко відновлювати власну емоційну рівновагу після таких ситуацій, тобто здатні контролювати свої емоції та адаптуватися до змінних обставин. Такий середній рівень нейротизму може бути корисним у спорті, оскільки дозволяє краще адаптуватися до різних ситуацій та стресових умов, не втрачаючи контролю над емоціями. В результаті комбінації даних якостей їхні спортивні результати стабільні, а в змаганнях, як правило, бувають вище, ніж на тренуваннях [7].

Таким чином, спортсмени сангвінічного типу темпераменту наділені важливими якостями для здійснення спортивної діяльності та найбільше «відповідають» видам спорту, які вимагають високої швидкості реакції та емоційної стійкості.

**Характерні риси спортсменів із сангвінічним типом темпераменту**

Параметр	Прояв у темпераменті
Енергійність	Велика енергійність та життєвий оптимізм. Підвищена активність та рухливість.
Емоційний фон	Переважає позитивний настрій, веселості та життєрадісності. Легко емоційно «включаються» у змагальну ситуацію. Спонтанні у вираженні своїх емоцій, можуть реагувати на події в миттєвий спосіб і виразно висловлювати свої почуття. Люблять розважатися і розважати інших.
Мотивація	Вмотивованість на успіх, легка віра у перемогу. Можуть бути спонтанними та готовими приймати рішення на ходу. Не завжди планують наперед, але можуть виявити гнучкість у вирішенні спортивних завдань.
Комунікація	Легко встановлюють нові контакти, відкриті до спілкування, легко знаходять спільну мову з членами команди, іншими спортсменами і тренерами, що обумовлено екстраверсивною спрямованістю особистості. Неконфліктність.
Спортивна направленість	Схильність до спортивних видів діяльності, які вимагають швидкості, координації та інтенсивної активності.
Стресостійкість	Середній рівень стійкості до стресу; оптимізм та позитивний настрій, дозволяють легко переносити труднощі. В стресових ситуаціях часто потребують підтримки оточуючих. Характеризуються швидким відновленням після фізичного навантаження та емоційного напруження.

Вони швидко аналізують ситуацію і здатні швидко приймати рішення, наполегливі і впевнені у собі, здатні до самоконтролю емоцій в стресових ситуаціях. Вищезазначене є важливими передумовами для підготовки кваліфікованого спортсмена-боксерів, оскільки цей вид спорту тісно пов'язаний із значними ризиками та вимагає не тільки розвинутих евристичних здібностей (передбачення, тактичне чуття), здатності до оперативного прийняття рішень та загальної витривалості, але й до самоконтролю емоційної збудженості [13]. В той же час, важливо враховувати, що особистість спортсмена складається з різних елементів, і значний вплив на ефективність тренувального процесу та змагальної діяльності чинить комплекс факторів, які можуть «моделювати» типологічні індивідуальні особливості.

Згідно результатів анкетування за методикою «Самопочуття, активність, настрої», спрямованої на аналіз сукупності суб'єктивних відчуттів, ми можемо відзначити, що вихідний рівень загального психічного стану (до тренування) в досліджуваній групі юнаків-боксерів становив  $6,04 \pm 0,13$  балів, що відповідає позитивному настрою та гарному самопочуттю. Високі значення даного параметру (максимальний бал – 7) обумовлені переважанням у більшості осіб (83,3 %, 10 осіб) високого рівня при самооцінці блоку «самопочуття» (що за методикою складається з самооцінки сили, стомлюваності і загального здоров'я) та блоку «настрої» (що включає самооцінку характеристик поточного емоційного стану). Дещо нижчі значення було отримано при вихідному оцінюванні «активності» – категорії, що включає самооцінку загальної рухливості та швидкості протікання функцій: лише

66,7 % учасників (8 осіб) продемонстрували високий рівень прояву даної характеристики (табл. 2). Варто відзначити відсутність серед учасників осіб із незадовільним самопочуттям, що є важливим фактором для успішності майбутнього заняття і можна розглядати як його позитивну передумову. Водночас, переважання у юнаків позитивного психічного стану перед тренуванням можна вважати відображенням внутрішньої вмотивованості до занять із боксу.

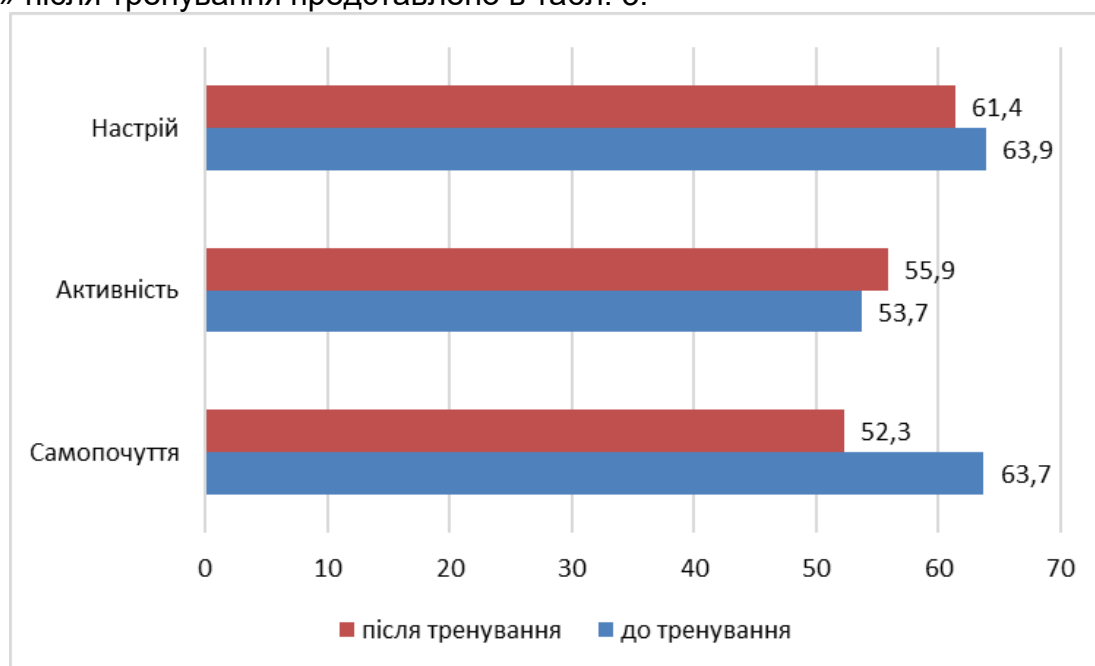
Таблиця 2

**Розподіл групових значень за шкалами методики «Тест САН» (до тренування)**

Шкали		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Самопочуття	к-сть		2	10
	%		16,7	83,3
Активність	к-сть		4	8
	%		33,3	66,7
Настрій	к-сть		2	10
	%		16,7	83,3

Аналіз результатів методики «САН», проведеної після тренування, свідчать про зміни у психічному стані юних-боксерів. Виявлено несуттєве ( $p > 0,05$ ) зниження показника «загальний психічний стан» у середньому по групі на 6,1 % ( $5,67 \pm 0,13$  балів), що, однак, дозволяє нам охарактеризувати його як «гарний психічний стан» (нижня межа для даного параметра – 5 балів).

З метою уточнення чинників виявленої динаміки у психічному стані учасників тренувального заняття, було проаналізовано отримані результати окремо по кожній шкалі методики (рис. 1). Розподіл групових значень за окремими шкалами методики «САН» після тренування представлено в табл. 3.



**Рис. 1. Динаміка психоемоційного стану боксерів 16-18 років (за результатами методики «САН»)**



Найбільш вираженими змінами у психоемоційному стані юнаків, що відбулися в ході тренувального заняття, було зниження загальногрупового рівня самопочуття на 17,9 %: показники з високого рівня ( $63,7 \pm 0,44$  балів) достовірно знизилися до рівня «вище середнього» ( $52,3 \pm 0,62$  балів;  $p=0.0026$ ). Тобто зросла кількість осіб, які оцінили своє самопочуття після тренування нижчими балами (з 16,7 % до 50 %) (рис. 1, табл. 2).

Таблиця 3

**Розподіл групових значень за шкалами методики «САН» (після тренування)**

Шкали		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Самопочуття	к-сть		6	6
	%		50	50
Активність	к-сть		2	10
	%		16,7	83,3
Настрій	к-сть		3	9
	%		25	75

За двома іншими шкалами достовірних відмінностей не було встановлено, проте слід відзначити наступні зміни в цих параметрах. Так, за шкалою «Активність» ми отримали зростання показників на 4,1 % ( $p>0.05$ ): від рівня  $53,7 \pm 0,72$  балів (до заняття) до  $55,9 \pm 0,56$  балів (після заняття). Таким чином, кількість учасників, які оцінили даний параметр високими балами, зросла з 66,7 % до 83,3 % (з 8 до 10 осіб). Загалом, діапазон результатів за даною шкалою відповідає рівню «вище середнього» як до, так і після тренування.

За шкалою «Настрій» після тренування отримано результати, що відповідають категорії «високий рівень» і характеризуються як гарний настрій. Ми можемо відзначити несуттєве зниження показників на 3,9 % ( $p>0,05$ ): від рівня  $63,9 \pm 0,44$  балів (до заняття) до  $61,4 \pm 0,55$  балів (після заняття), що пов'язано з тим, що кількість осіб, які оцінили параметр нижчими балами збільшилась відповідно з 16,7 % до 25 %.

Отримані результати можна розглядати як свідчення розвитку фізичного стомлення внаслідок виконання тренувальної програми, що є нормальною реакцією організму людини на активну фізичну працю.

**Висновки.** Отже, спираючись на отримані результати проведених методик, ми можемо зробити висновок, що особистісними особливостями юнаків-боксерів 16-18 років є сангвінічні риси темпераменту, які проявляються у вираженій екстраверсії та помірному рівні нейротизму. Загальний психічний стан досліджуваного контингенту осіб відповідає позитивному настрою та гарному самопочуттю. Після тренування виявлено специфічні зміни у психоемоційному стані: зниження загального рівня самопочуття, що відбувалося на тлі незначних емоційних коливань та підвищення активності. Дані прояви можливо розглядати як наслідок розвитку серед юних боксерів фізичного та емоційного стомлення, що є природним процесом і фізіологічною реакцією організму на активну фізичну роботу. Виявлені особливості динаміки психічного стану юнаків-боксерів 16-18 років можна розглядати як діагностичний маркер для підбору відповідної тренувальної стратегії та напрямку розвитку спортивної майстерності осіб юного віку, спрямованих, насамперед, на формування їхньої фізичної та психологічної стійкості.

### Список використаної літератури

1. Батечко Д. П. Облік особливостей типів темпераменту і властивостей нервової системи у спортсменів (на прикладі футболу і легкої атлетики). *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія Психологія*. 2021. Т. 32(71), № 2. С. 119-122.
2. Воскобойник А. В., Шостак Є. Ю., Новік С. М. Основні аспекти психологічної підготовки у жіночому футзалі. *Сучасні технології в оздоровчій діяльності* : Мат. Всеукр. наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти та молодих вчених, м. Запоріжжя, 3 бер. 2023 р. / НУ «Запорізька політехніка», Запоріжжя, 2023. С. 194-197.
3. Гета А. В. Важливість психологічної підготовки у спорті. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : зб. тез доп. II наук. практ. конф., м. Харків, 27-28 жовт. 2022 р. / ХНПУ. Харків, 2022. С. 13-18.
4. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. Суми : ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
5. Зайцева Ю. В., Белкіна О. Р. Змагальна діяльність та її вплив на психологічний стан спортсмена. *Сучасні технології в оздоровчій діяльності* : Мат. Всеукр. наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти та молодих вчених, м. Запоріжжя, 3 бер. 2023 р. / НУ «Запорізька політехніка», Запоріжжя, 2023. С. 198-200.
6. Кайзерова А. В. Особливості психологічної підготовки спортсменів: теоретичний концепт. *Габітус*. 2021. № 32. С. 79-83.
7. Колеснік І. В., Салямін Ю. М. Роль та значення індивідуально типологічних властивостей у навчально-тренувальному процесі гімнастів. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIV Міжн. конф. молодих вчених, 19 трав. 2021 р. [Електронний ресурс]. / Київ, 2021. С.116-117.
8. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Марченко В. М. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики : навч. посіб. Київ : Ельга Ніка-Центр, 2013. 320 с.
9. Макаруч, М. Ю., Куценко, Т. В., Кравченко В. І., Данилов С. А. Психофізіологія : навч. пос. Київ: Інтерсервіс, 2011. 329 с.
10. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки : підр. тренера вищої кваліфікації. Київ : Олімпійська література, 2005. 820 с.
11. Скиба О. О., Хіра К. А. Оцінка психічної надійності спортсменів залежно від рівня їх фізичної працездатності. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2016. № 1. С. 260-262.
12. Титович А. О., Томенко О. А., Головченко О. І., Востоцька І. Ф. Індивідуалізація тренувального процесу на основі врахування психічного стану спортсменів : монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 168 с.
13. Філь В. Вплив типологічних властивостей особистості на спортивні досягнення: теоретичний аспект. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. № 29. С. 73-75.

**Наукове видання**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

Матеріали  
XXIII Міжнародної науково-практичної конференції  
молодих учених  
(Суми, 23-24 листопада 2023 року)

Відповідальний за випуск *О. Ю. Кудріна*

Оригінал-макет *Т. В. Бугаєнко*

Підписано до друку 27.11.2023  
Формат 60×84/8. Папір офсет. Гарнітура Arial.  
Друк.ризогр.Ум. друк. арк. 39,29. Обл. вид. арк. 36,4.  
Тираж 100. Зам. №108.

Суми: СумДПУ, ім. А. С. Макаренка  
40002, м.Суми, вул.Роменська, 87  
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Виготовлювач:  
ФОП Цьома С.П. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.  
Тел.: 066-293-34-29.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:  
серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.