

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ

МАТЕРІАЛИ IV НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
"ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ"

6-7 квітня 2023 р.
м. Чернівці



**Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ:
ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**МАТЕРІАЛИ IV МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**6-7 КВІТНЯ 2023 РОКУ
м. ЧЕРНІВЦІ**

**Чернівці
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
2023**

УДК 796.01(08)
Ф 505

Ф 505 **Фізична** культура і спорт: досвід та перспективи: матер. IV Міжнар. наук.-практ. конференції (6-7 квітня 2023 р., м.Чернівці) / за ред. Я. Б. Зорія. – Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 168 с.
ISBN 978-966-423-779-3

У збірнику розміщені матеріали конференції, присвячені дослідженням у сфері олімпійського та професійного спорту, інноваційним технологіям у фізичній культурі і спорті. фізичному вихованню різних груп населення, сучасним підходам до організації та змісту освітнього процесу майбутніх фахівців з фізичної культури, спорту та фізичної терапії, ерготерапії, науково-методичним основам здоров'я людини, рекреації та фітнесу, актуальним питанням реабілітаційної допомоги в сучасних умовах, новітнім підходам до використання рухової активності у відновленні функціонального стану людини.

Для викладачів вищих навчальних закладів фізичної культури та здоров'я людини, науковців, молодих вчених та студентів

УДК 796.01(08)

ISBN 978-966-423-779-3 ©Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича, 2023

ЗМІСТ

НАПРЯМ. ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

<i>Nakonechna Katerina.</i> HISTORICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF SPORTS IN IRELAND (late 19th - early 20th centuries).....	10
<i>Nakonechnyi Andriy.</i> PRINCIPLES OF TRAINING FIGHT PANKRATION.....	12
<i>Russu Vadym.</i> RULES OF OLYMPIC QUALIFICATION FOR THE OLYMPIC GAMES IN PARIS -2024: ROAD RACE.....	13
<i>Балацька Лариса, Зорій Ярослав.</i> ІСТОРИЧНІ ВІДОМОСТІ ПРО ЛЕГЕНДАРНИХ ЗАСНОВНИКІВ НАЙПРЕСТИЖНІШИХ НАГОРОД В БАСКЕТБОЛІ...	16
<i>Балацька Лариса, Ключ Олена. Козут Дмитро.</i> ПЕРЕВАГИ ДЛЯ ПРИЙМАЮЧОЇ КРАЇНИ ЗМАГАНЬ FIBA 3X3	20
<i>Гнесь Наталія, Заплітний Андрій.</i> ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КАРАТИСТІВ ВИСОКОГО КЛАСУ.....	24
<i>Дудіцька Світлана, Грушка Юлія.</i> МЕТОДИКА РОЗОСЕРЕДЖЕНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ НА ГНУЧКІСТЬ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	28
<i>Дудіцька Світлана, Мислива Валентина.</i> ВИХОВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ПЛАСТИКИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ	30
<i>Квасниця Олег Михайлович, Тищенко Валерія Олексіївна.</i> АНАЛІЗ СТАНДАРТНИХ ПОЛОЖЕНЬ	

**ЧЕМПІОНА ТА АУТСАЙДЕРА SIX NATIONS
CHAMPIONSHIP 3 РЕГБИ-15 СЕЗОНУ 2022
РОКУ.....33**

*Мітова Олена, Малойван Ярослав, Полякова
Антоніна, Ханюкова Ольга. ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ
МОЛОДИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ
ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....36*

**НАПРЯМ. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ**

*Munteanu Devid. APPLICATION OF MODERN
PHYSICAL AND HEALTH LATEST TECHNOLOGIES
IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.....40*

*Parisi Salvatore. TRAINER SKILL LEVELS AND
THEIR INFLUENCE ON QUALITY AND TENDENCIES
TO ORGANIZATIONAL ACTIVITIES.....42*

*Добрюк Олександр, Байдюк Микола. ІННОВАЦІЙНІ
ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І
СПОРТІ.....45*

*Комоцька Оксана, Сушко Руслана. СУЧАСНІ
ТЕНДЕНЦІЇ УПРАВЛІННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЮ
ПІДГОТОВКОЮ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК.....49*

*Слюсарчук Віктор, Єдинак Геннадій.
ЗАЛЕЖНІСТЬ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІД ФУНКЦІОНАЛЬНИХ
МОЖЛИВОСТЕЙ ДІВЧАТ ПРОТЯГОМ
НАВЧАННЯ У ВІЙСЬКОВІЙ АКАДЕМІЇ.....53*

*Чекман Анна, Назаренко Людмила, Нагорна
Вікторія. ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНЕРСЬКОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ В ПЛОЩИНІ РОЗВИТКУ
СУЧАСНОГО ВОЛЕЙБОЛУ.....55*

НАПРЯМ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<i>Galan Yaroslav, Leuciuc Florin-Valentin.</i>	
RELEVANCE OF OLYMPIC EDUCATION IN MODERN CONDITIONS.....	58
<i>Omelchenko Yuri.</i>	
SPORTS ORIENTATION AS A MEANS OF FORMING CHILDREN'S SKILLS TO STAY SAFELY IN THE NATURAL ENVIRONMENT.....	60
<i>Tetiana Hryhoryshyna.</i>	
SIGNIFICANCE OF PLAYING VOLLEYBALL AMONG UNIVERSITY STUDENTS.....	62
<i>Tkachuk Evelina.</i>	
CLASSICAL CULTURE AND THE COURSE OF WOMEN IN SPORTS.....	65
<i>Van Zandt Marlin, Liasota Oleksandra.</i>	
ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL SUPPORT FOR TEACHING SKIING FOR SCHOOL STUDENTS AT THE BASES AND COMPLEXES OF CANADA.....	69
<i>Гнесь Наталія, Казів Микола.</i>	
ВИКОРИСТАННЯ СЮЖЕТНО-РОЛЬОВИХ ІГОР У НАВЧАННІ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	72
<i>Іщук Олена.</i>	
ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	75
<i>Кошелева О.О., Великий Ю. М.</i>	
ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗВО ІЗ СПЕЦІАЛЬНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ	77
<i>Медвідь Анжела, Колодін Дмитро.</i>	
НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	81

<i>Мицкан Тетяна.</i> БІОСОЦІАЛЬНА ПАРАДИГМА ЯКОСТІ ЖИТТЯ.....	84
<i>Мороз Олена, Микитюк Олеся.</i> ВПЛИВ ІНТЕГРАТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИЦЬ РІЗНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП.....	86
<i>Образжей Ольга.</i> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	90
<i>Павленко Олег.</i> КУЛЬТУРНО-ЕСТЕТИЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	93
<i>Павлова Юлія, Боднар Іванна, Гук Ганна.</i> УКРАЇНСЬКИЙ ПЕРЕКЛАД ТА КУЛЬТУРНЕ АДАПТУВАННЯ ПРОТОКОЛУ CAPL-2 ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ГРАМОТНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ДІТЕЙ ВІКОМ 8–12 РОКІВ.....	96

НАПРЯМ. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЗМІСТУ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ

<i>Єремія Яна, Єремія Іван,</i> ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ.....	100
---	-----

<i>Єремія Яна, Козак Олег.</i>	ПРОФЕСІЙНА ГОТОВНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	104
<i>Єремія Яна, Костюк Карина.</i>	ІННОВАЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	106
<i>Єремія Яна, Кузь Анна.</i>	МЕТОДИЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК МЕТА ТА РЕЗУЛЬТАТ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	109
<i>Єремія Яна, Петіхачна Валентина.</i>	ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ.....	111
<i>Киселиця Оксана, Богданюк Антоніна, Богданюк Василь.</i>	ПАРТНЕРСТВО ТА ПРОФЕСІЙНА КОМУНІКАЦІЯ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	114
<i>Мельников Максим, Мосейчук Юрій.</i>	ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИХОВАННЯ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ.....	118

НАПРЯМ. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, РЕКРЕАЦІЇ ТА ФІТНЕСУ

<i>Czarny Oksana.</i> FEATURES OF THE PROGRAMMING OF CONDITIONING TRAINING FOR WOMEN OF THE FIRST MATURE AGE.....	121
<i>Kukharuk Serhii.</i> METHODS OF HEALTH CLASSES WITH ELEMENTS OF CROSSFIT FOR MEN 40-49 YEARS OLD	126
<i>Vatrych Andrii.</i> TRAINING OF FITNESS SPECIALISTS IN THE USA.....	128
<i>Андрєєва Олена, Волосюк Анна.</i> НАПРЯМИ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС КЛУБІВ БУКОВИНИ У ЗАЛУЧЕННІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	130
<i>Анікєєв Д. М., Ши Шицзе.</i> РОЗВИТОК ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В КИТАЇ.....	134
<i>Гакман Анна, Мінтянська Олександра.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	137
<i>Гакман Анна, Навчук Ліана.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ЙОГАЛАТЕСУ ДЛЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ.....	141
<i>Горюк Петро, Кузик Наталя.</i> ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС ПРОГРАМИ ЯК ФАКТОР УПОВІЛЬНЕННЯ ТЕМПІВ СТАРІННЯ ОРГАНІЗМУ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	144

НАПРЯМ. НОВІТНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ВІДНОВЛЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

Баннікова Римма, Жарчинський Ростислав.
**ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ
ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ З
ПОСТІНСУЛЬТНОЮ ДЕМЕНЦІЄЮ.....147**

Іванюк Ольга. **МОНІТОРИНГ
ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ГОЛОВНОГО
МОЗКУ В БЕТА-ДІАПАЗОНІ ЕЕГ У ДІВЧАТ ЯКІ
ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАТЕСОМ ТА
СТРЕТЧИНГОМ.....151**

Кургузенкова Людмила. **КІБЕРСПОРТ ЯК
ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ
ОСІБ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ.....152**

НАПРЯМ. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ДОПОМОГИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Філак Ф.Г. **ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ ДРУГОГО
ЗРІЛОГО ВІКУ, ХВОРИХ НА СТЕНОКАРДІЮ
НАПРУГИ В УМОВАХ ПОЛІКЛІНІКИ.....156**

Філак Я.Ф. **КОМПЛЕКСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ
ПОХИЛОГО ВІКУ, ХВОРИХ НА ХРОНІЧНИЙ
ХОЛЕЦИСТИТ В УМОВАХ САНАТОРІЮ.....161**

НАПРЯМ. ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

HISTORICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF SPORTS IN IRELAND (late 19th - early 20th centuries)

Nakonechna Katerina

GAA Club, St. Colmcille's (Meath), Ireland

Research on the development of sports in Ireland at the end of the 19th and the beginning of the 20th centuries. is currently relevant both for domestic and European specialists. The proof of such interest was the special issue of "Irish Studies Review", one of the most powerful magazines, which also considers "Sports and recreation" among a number of areas [1].

Until the 80s of the 19th century. sport in Ireland, with the exception of horse racing, was the prerogative of the local elite and therefore fragmented and poorly organized [2]. Not a large number of competitions and events, the closure of sports clubs (clubs were the main organizational structure) and not a significant number of sports - archery, cricket, cycling, athletics and cricket, which were popularized, contributed to the strong development of sports in the country [3] .

Rugby became the first sport to have a permanent national union - the Irish Rugby Football Union, which was founded in 1879. Other sports underwent similar organizational development during the period – the Irish Football Association was founded in 1880, the Irish Cycling Association in 1882 (changing its name to the Irish Cyclists' Association in 1884), the Gaelic Athletic Association (GAA) in 1884 , the Irish Amateur Athletic Association in 1885, the Union of Irish County Polo Clubs in 1890, the Irish Golfers' Union in 1891,

the Irish Hockey Union in 1892, the Irish Amateur Swimming Association and the Irish Women's Golf Union in 1893, Irish Ladies' Hockey Union in 1894, Irish Amateur Gymnastic Association in 1895, Irish Cycle Polo Association in 1898, Irish Amateur Rowing Union and Irish Badminton Union in 1899, Irish Automobile Club in 1901, Motorcyclists' Union of Ireland in 1902, Irish Bowling Association in 1904, etc. Later, in 1908, the Irish Lawn Tennis Association and the Irish Amateur Boxing Association were formed in 1911 [4]. Such an increase in the number of national structures of various sports shows the urgent need in society for the development of various sports and the popularity of the model of sports associations and clubs in the country, which "revolutionized" sports activities in Britain.

Another factor influencing the development of the sports movement in the country was the participation of Irish athletes in the Olympic Games from 1896 to 1920, as well as the successful campaign to secure Irish representation in the International Olympic Committee in the early 1920s. K. McCarthy in his study of the history of sports "Gold, Silver and Green" recognized the attractiveness of playing sports and participating in competitions for young people.

Successes in sports that developed at the international level prompted the popularization of "national" sports - Irish cricket, rugby, hunting, cockfighting, Irish wrestling.

List of references:

1. D'Arcy, *Horses, Lords and Racing Men*; Kelly, *Sport*; and Rouse, *Sport and Ireland*.
2. Bracken, *Sport in County Tipperary*.
3. Griffin, *Politics of Irish Athletics*; and Rouse, *Sport and Ireland*, 141–143.
4. Toms, *Soccer in Munster*; and Curran, *Networking Structures*.

PRINCIPLES OF TRAINING FIGHT PANKRATION

Nakonechnyi Andriy

Akademie HUSPOL, Kunovice, Czech Republic

Pankration includes the technique of various types of martial arts (boxing, kick-boxing, Thai boxing, freestyle wrestling, sambo, judo), equally combining wrestling and striking techniques [1].

The following principles correspond to the features of training techniques to the greatest extent: 1) consciousness and activity; 2) visibility; 3) systematicity; 4) gradualness; 5) sequences; 6) individualization [5]. Education is a long process, therefore one of the leading requirements is the creation of students' determination, i.e. conscious focus on achieving a distant goal in time - sportsmanship, despite the difficulties and failures that arise [1].

It is especially important to connect the explanation when the learned details of the exercise are difficult to observe directly or are completely hidden [2]. The greatest results are achieved in the case when loading is given with shock doses, that is, several times in a row against the background of incomplete recovery. In this case, a greater consumption of energy sources causes a greater phase of supercompensation during the subsequent rest (of course, care should be taken to avoid overfatigue) [2].

The process of training to fight pankration is multifaceted, it must take into account both physiological and psychological patterns of human activity. All general pedagogical principles are applicable to the process of teaching wrestling techniques. However, reflecting the specifics of the pankration struggle, they receive a special content and are implemented by special means and methods.

Standard means and methods of training can be used as long as the athletes are moving forward. When their effect decreases, one should switch to personal tasks [4].

Conclusion. Pankration has enough grounds to exist and develop as a sport. He needs scientifically based training methods for the competition of young athletes in international arenas. Further research should be directed to the study of other problems of eastern martial arts.

1. Milavic, Anthony. Pankration and Greek Coins. *The International Journal of the History of Sport* 18.2 (2001): 179-192.
2. Bugaevsky, K. A., and N. V. Zharska. Consideration of Peculiarities of the Menstrual Cycle in Athletes Engaged in Pankration. *JMBS* 2.7 (2017): 80-5.
3. Morello, Italo. *The Origins of Martial Arts: Pankration*. Lulu. com, 2012.
4. Peatfield, Alan. Reliving Greek personal combat: boxing and pankration. *The Cutting Edge: Studies in Ancient and Medieval Combat* (2007): 20-34.
5. Stenius, Magnus. The legacy of pankration: Mixed martial arts and the posthuman revival of a fighting culture. *The international Journal of Combat Martial Arts and Sciences ICMAUA* 13.5 (2013): 40-57.
6. Georgiou, Andreas V. Pankration. *Black Belt* 4.2008 (2008): 92-97.

RULES OF OLYMPIC QUALIFICATION FOR THE OLYMPIC GAMES IN PARIS -2024: ROAD RACE Russu Vadym

CLUB: ERIC TEAM VALENCIA. VALENCIA, ESPANA

Cycling has been included in the program of the modern Olympic Games since Athens in 1986. Since 1912, not a single Olympics has been complete without an individual road race,

and from 1912 to 1992 there was also a team race. In 1996, individual races with separate starts were included in the Olympic program in Atlanta. [4].

For women, the first road race took place in 1984 in Los Angeles. In 1996, an individual race with a separate start appeared for men.

The sport is steeped in history, particularly in France, which will host the 2024 Olympic Games. [1].

At the Olympic Games in Paris, cyclists will compete in four road disciplines: men's and women's individual races with a separate start; men's and women's group road races.

In general, based on the rules of qualifying selection, 180 cyclists, 90 of each gender, will take part in the road cycling race in Paris-2024. According to the host rules, France has already guaranteed 4 quotas for its country (two for each gender) [4].

Each country's National Olympic Committee (NOC) can qualify a maximum of 8 athletes (4 of each gender) to participate, but there are discipline restrictions:

- 4 athletes of each gender from one NOC - maximum for group road races;
- 2 athletes of each gender from one NOC - maximum for individual races with a separate start.

Any athlete registered in another discipline of cycling can take part in road cycling races, provided that the NOC has an appropriate quota and the athlete's participation does not exceed the limit of participants from one NOC. Also, the athlete must meet the qualification requirements [2].

All quotas are allocated between NOCs and not between athletes. The qualification process is significantly different for a group road race and for an individual split start race. Two quotas out of the 90 reserved are allocated to the host countries of the Games. If the host country is able to obtain one or two

quotas on general terms, the unused quotas will be distributed among the other participants.

There are three ways to obtain group road race quotas:

- UCI national world road rating;
- group road races at the World Road Cycling Championship — 2023 in the "Elite" category;
- continental championships (except Europe and Oceania).

Quotas are distributed according to the UCI National World Road Ranking as of October 2023. The ranking is based on the results of international races under the auspices of the International Cycling Union (UCI) in the "Elite" and "under 23" categories over the previous 52 weeks.

Quotas are distributed as follows:

- 1–5 place in the ranking: a maximum of 4 athletes of each gender from the NOC (20 quotas are allocated),
- 6–10 place in the ranking: a maximum of 3 athletes of each gender from the NOC (in 15 quotas),
- 11–20 place in the ranking: a maximum of 2 athletes of each gender from the NOC (20 quotas),
- 21–45 place in the rating: a maximum of 1 athlete of each gender from the NOC (25 quotas).

In Paris, the same format of road cycling competitions is planned, as in Tokyo-2020 [1].

In group road races, cyclists start at the same time. The cyclist who, according to the rules, crosses the finish line first will become the Olympic champion [2].

In individual races, cyclists enter the track with a separate start. The winner is determined based on the results of the fastest time. According to the schedule of the Olympic Games in Paris, the dates of the draws for the first sets of road racing awards are known - July 27, 2024 in men's and women's

individual races with a separate start. Group road races are planned to be held on August 3 and 4, 2024.

Europeans have traditionally dominated Olympic cycling. Athletes from France and Italy achieve particularly high achievements. A significant number of Olympic medals were won by representatives of Eastern Europe, especially in track cycling.

References:

1. Cycling: types of cycling, road racing and obstacle course cycling. What are BMX and mountain bikes? (News site. Tips) URL: <http://surl.li/fpktj> (access date 07/12/2022)

2. Wikipedia. Road cycling. URL: <http://surl.li/fpkqu> (date of application 07/05/2021)

3. Danyliuk K. Road cycling. Sportsman (news channel). URL: <https://sportovets.com.ua/shosejnyj-velosport/> (date of application 06/19/2022)

4. Cycling Federation of Ukraine. URL: <https://velosport.org.ua/licenziya-ta-strahuvannya> (application date March 6, 2023)

ІСТОРИЧНІ ВІДОМОСТІ ПРО ЛЕГЕНДАРНИХ ЗАСНОВНИКІВ НАЙПРЕСТИЖНІШИХ НАГОРОД В БАСКЕТБОЛІ

*Балацька Лариса , Зорій Ярослав
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Актуальність. У Національній баскетбольній асоціації (НБА) існує 12 щорічних нагород для вшанування команд та гравців за їхній внесок у розвиток цієї гри. Однією із найпрестижніших нагород вважають приз найціннішому гравцю «Maurice Podoloff Trophy», та нагорода кращому новачку сезону «Eddie Gottlieb Trophy» [4,5].

Після завершення чемпіонату НБА щорічно відбувається процес присудження індивідуальних нагород. Цікавим є те, що Моріс Подолофф, та Едвард Готліб, на чю честь названі нагороди, народились в Україні.

Майбутній засновник НБА Моріс Подолофф народився в Єлисаветграді (нині – Кіровоград) у серпні 1890 року. Через кілька років батьки Моріса емігрували до США.

Людина з бездоганним характером, Моріс Подолофф зіграв важливу роль у розвитку та вплинув на успіху НБА. 6 червня 1946 року Подолофф був призначений комісаром новоствореної Баскетбольної асоціації Америки. Подолофф, який вже обіймав посаду президента Американської хокейної ліги, став першою людиною, яка одночасно керувала двома професійними вищими лігами. У 1949 році Подолофф домовився про історичне злиття Американської баскетбольної асоціації та Національної баскетбольної ліги, щоб створити Національну баскетбольну асоціацію.

У 1974 році pana Подолоффа прийняли до Баскетбольної зали слави в Спрінгфілді, штат Массачусетс.

Моріс Подолофф, перший президент Національної баскетбольної асоціації, фігура в спортивному світі що відіграла незамінну роль в розвитку професійного баскетболу.

Талановитий організатор вмів керувати великою кількістю амбітних, доволі непростих характером власників клубів протягом років становлення ліги. Успіх ліги сьогодні частково пояснюється вмінням Подолоффа знаходити спільну мову між посередниками. [1,2,4].

«Він перший президент того часу, коли хвилювало питання, чи зможе професійний баскетбол бути успішним у цій країні», – вважав Девід Стерн, комісар НБА. Завдяки

зусиллям засновнику, НБА стала повсякденною частиною американської спортивної сцени [5].

В період керування Подолоффа ліга зазнавала значних змін, включаючи поєднання з Національною баскетбольною лігою, переїзд команд із спортивних залів середньої школи та складів на просторі арени, що винаймалися офіційними особами. [3].

Подолофф розширив НБА з 11 до 17 команд, розбивши їх на три дивізіони, потім ввів драфт, він же ввів правило 24 секунд. 1954 року президент НБА підписав перший телевізійний контракт, завдяки чому в сезоні 1954/55 років відвідування матчів Національної баскетбольної асоціації зросло в 1,5 рази. Крім того, 1951 року Подолофф започаткував «Матч усіх зірок НБА». Керівництво професійною лігою НБА Моріс Подолофф очолював до 1963 року [6,7].

Відомо, не тільки про М. Подолоффа як вихідця з України. Легендарний тренер і функціонер НБА Едвард Готліб народився 1898 року в Києві. На відміну від Подолоффа, Готліб, маючи зріст 173 см, активно грав у баскетбол. З 1917 року почав кар'єру професійного гравця і одночасно тренера.

Перший чемпіонат після створення НБА виграла команда «Філадельфія Уорріорз», тренером і співвласником якої був Едвард Готліб. 1952 року він купив «Уорріорз» за \$25 тис. і ще три роки тренував цю команду, яка 1956 року стала чемпіоном НБА. [3].

Протягом 25 років Едвард Готліб очолював комітет правил НБА і складав календар матчів ліги. Після смерті Готліба, його ім'ям було названо приз найкращому новачку сезону в НБА [5].

Список використаних джерел

1. Клюс, О., Балацька, Л., Кужель, М., Юрчишин, Ю., Комарова, Т., Андреев, С., & Цимбалістий, В. (2022). Ефективність використання дівчатами баскетболу 3х3 під час фізичного виховання в закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (26), 129–134. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-26.129-134>
2. Клюс, О., Балацька, Л., Кужель, М., Скавронський, О., & Стасюк, В. (2022). Сформованість інтересу здобувачів вищої освіти до занять стрітболом. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (25), 72–77. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-25.72-77>
3. Моріс Подолофф. *nina.az*. URL <http://surl.li/fxjzg> (дата звернення 9 вересня 2021р.)
4. Моріс Подолоф - українець, який заснував NBA https://24tv.ua/moris_podolof_ukrayinets_yakiy_zasnuvav_nva_n383432 (дата звернення 15 листопада 2013р.)
5. FIBA.basketball. URL <https://www.fiba.basketball/europe> (дата звернення 7.02.2023р)
6. The NBA All-Star Game at birth. – [Electronic resource] // Access mode: <http://simhoop.com/the-nba-allstar-game-at-birth/>.
7. The NBA made in Ukraine. – [Electronic resource] // Access mode: <http://discoverukraine.ua/uk/news/ nba-made-ukraine?page=9>.

ПЕРЕВАГИ ДЛЯ ПРИЙМАЮЧОЇ КРАЇНИ ЗМАГАНЬ FIBA 3X3

Балацька Лариса¹, Ключ Олена², Когут Дмитрій¹

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича¹*

*Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка²*

Перша сучасна офіційна подія з баскетболу 3*3 відбулася на Юнацьких Олімпійських іграх 2010 року. ФІБА відмічає три амбітні умови бачення цієї гри:

- універсальність, гра є достатньо простою, гнучкою, будь-хто міг грати в 3*3, місце для занять могло бути де завгодно. Адже, потрібно тільки кільце, півмайданчика та шість гравців. Події можна влаштовувати як на відкритому повітрі, так і в приміщенні.

- виваженість, правила для гри дуже прості, створені для того, щоб зробити гру швидкою, видовищною, захоплюючою.

- професійність, 3x3 – це можливість для нових гравців, організаторів і країн вийти на професійну світову арену [2,6].

Баскетбол 3*3 ставив стрімко популярним, поширювався швидкими темпами в різних країнах. В 2010 році гру включили до програми Юнацьких Олімпійських ігор в Сінгапурі. Знадобилося лише 7 років, щоб гра потрапила з вулиць на Олімпійські ігри. 8 найкращих команд з усього світу як чоловіків, так і жінок брали участь у перших Олімпійських іграх баскетболу 3*3.

2011 рік проведено перший Кубок Світу за правилами ФІБА. Впродовж 12 років поспіль організовується та проводиться Всесвітній тур FIBA 3x3, де команди представляють міста, отримують грошові призові.

У 2017 році баскетбол 3х3 став олімпійською дисципліною, вперше внесені до програми ігор у Токіо 2020 [3,4,5].

Один із ключових принципів 3х3 – це відкритість для всіх. Правила участі в змаганнях з баскетболу 3х3 на Олімпійських іграх досить гнучкі, умови підлаштовані таким чином, щоб була можливість залучати гравців та країни з усього світу. Щодо відбору на Олімпійські ігри національні олімпійські комітети з національними асоціаціями, мають відповідати наступним критеріям:

- організувати чи приймати принаймні 3 змагання FIBA 3х3 на своїй території, бути зареєстрованими на цифровій платформі FIBA;

- мати хоч одного співробітника з дійсним сертифікатом електронного навчання FIBA 3х3 [1,2,6].

Право на проведення змагань FIBA 3х3 приносить переваги для приймаючої країни як на спортивному, фінансовому, рекламному так і на соціальному рівнях.

Економічні переваги:

- економічний ефект і повернення інвестицій;
- розміщення бренду у масштабних величинах (реклама та спонсорство);

- можливості отримання прибутку (продаж квитків, гостинність, спонсорські пакети та права на місцеве мовлення);

- потенціал допоміжних подій (пов'язані події з економічною цінністю)

Спортивні переваги:

- присутність видатних гостей (зірки спорту);
- спадщина участі 3х3 (залучення вболівальників та спільноти);

- прискорений розвиток елітних програм.

Соціальні виплати:

- підтримка більш широких стратегічних цілей;
- кампанії соціальної відповідальності (соціальні, екологічні та здоров'я) «Зелені події».

Переваги організаційного розвитку:

- репутація та розвиток досвіду в організації проведення великих заходів (наприклад, між національними федераціями/промоутерами та державним сектором);
- партнерська робота та передача знань [6].

Баскетбол 3*3 стрімко розвивається на всіх континентах нашої планети. За 13 років глобального розвитку починаючи від Юнацьких ігор 2010 року федерація FIBA 3*3:

- продовжує створювати активність, організовуючи заходи, заохочує до цього інших промоутерів;
- сприяє використанню безкоштовних програм FIBA 3*3 для проведення змагань;
- інвестує в молодіжні програми, такі як Ліга націй FIBA 3x3;
- тренує та просуває команди, які беруть участь у змаганнях під егідою FIBA 3x3;
- організовує офіційні змагання FIBA 3x3;
- стимулює громадян країни грати в професійних сезонах FIBA 3x3;
- підвищує обізнаність про 3x3 на своїй території;
- запроваджує навчання 3x3 у школах та академіях;
- організовує табори з баскетболу 3*3 [6].

Список використаної літератури:

1. Балацька Л.В., Головачук В.В. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ІСТОРИЧНИХ ЕТАПІВ БАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 2 (130) 2021*. Ст. 26-29

2. Ключ, О., Балацька, Л., Кужель, М., Юрчишин, Ю., Комарова, Т., Андрєєв, С., & Цимбалістий, В. (2022).

Ефективність використання дівчатами баскетболу 3х3 під час фізичного виховання в закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (26), 129–134. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-26.129-134>

3. Ключ, О., Балацька, Л., Кужель, М., Скавронський, О., & Стасюк, В. (2022). Сформованість інтересу здобувачів вищої освіти до занять стрітболом. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (25), 72–77. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-25.72-77>

4. Ключ, О., Прозар, М., Балацька, Л., Скавронський, О., Петров, А., & Бережок, С. (2022). Результати участі жіночої української збірної з баскетболу 3х3 протягом 2010–2021 років. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (24), 17–24. вилучено із <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/256697>

5. Мусієко А. В., Цимбалюк Ж. О. Світові тенденції розвитку баскетболу 3х3 в світі в сучасних умовах міжнародного спортивного руху. Фізична культура і спорт. *Виклики сучасності 87 Наука та освіта в дослідженнях молодих учених: збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченій Дню науки*. Харків : ХНПУ, 2021. С. 91-93

6. Офіційний сайт баскетболу 3*3. URL: <https://fiba3x3.com/en/federations/role.html> (дата звернення 12.03.2023р)

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КАРАТИСТІВ ВИСОКОГО КЛАСУ

Гнесь Наталія , Заплітний Андрій
*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Головною умовою здобуття та збереження високих результатів на міжнародній спортивній арені є процес удосконалення методики підготовки спортсменів вищої кваліфікації до основних змагань – чемпіонатів Європи, світу та Олімпійських ігор.

Основною відмінністю змагальної діяльності у такому виді спорту як карате є дуже висока швидкість виконання усіх техніко-тактичних дій. Отже, результат фактично визначається швидкістю реагування та швидкісними можливостями нервово-м'язового апарату спортсменів.

Досвід підготовки у різновидах східних єдиноборств на етапі досягнення високих спортивних результатів показує, що більшу частину тренувального часу (85%) спортсмени удосконалюють техніко-тактичну майстерність у максимальних, швидкісних режимах. Побудова тренувальних занять у режимах субмаксимальної та максимальної інтенсивності дає позитивний ефект, але його тривалість досить невелика. Тому частішають випадки, коли провідні спортсмени, незважаючи на достатній арсенал ефективних техніко-тактичних дій і великий змагальний досвід, втрачають лідируючі позиції та користь молодших суперників [1].

Якість тренувального процесу значною мірою визначається спрямованістю тренувальних впливів на структуру підготовленості спортсменів відповідно до вимог змагальної діяльності. Наближення тренувальних умов до змагальних є одним з провідних принципів побудови

тренування. Більшою мірою це стосується підготовки висококваліфікованих спортсменів, ріст результатів яких знаходиться в тісній залежності від умов спеціальної роботи.

Крім того, систематичне відстеження змагальної діяльності дає можливість своєчасно виявити зміни у тих чи інших її елементах, які відображають останні тенденції у розвитку виду спорту. Одним із завдань аналізу змагальних поєдинків полягає є своєчасне виявлення техніко-тактичних новинок та динаміки їх реалізації, що має особливо велике значення для спорту вищих досягнень. На основі аналізу характеристик змагальної діяльності розробляються модельні характеристики, рівень досягнення яких повинен бути забезпечений системою підготовки.

У практиці роботи з висококваліфікованими каратистами варто розраховувати та зіставляти з модельними наступні характеристики змагальної діяльності: коефіцієнт надійності захисту, інтервал атаки та обсяг технічних дій [3].

Показник інтервалу атаки визначається рівнем спеціальної підготовленості каратиста загалом та швидко-силовою підготовленістю зокрема. Таким чином, для визначення рівня фізичної готовності спортсменів високого класу до змагань варто проводити тестування рівня загальної фізичної та спеціальної швидко-силової підготовленості.

У наукових працях є рекомендації застосовувати стандартну програму тестування, яка використовується в спортивних видах єдиноборств та включає наступні вправи: човниковий біг 4х20 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи

(максимальна кількість разів); підйом ніг із положення вису на поперечині (кількість разів за 20 с); настрибування на лавку висотою 50 см (кількість разів за 30 с) [2].

Дослідження спеціальної фізичної підготовленості спортсменів проводиться також з використанням спеціального тесту визначення фізичних можливостей основних м'язових груп спортсменів. При цьому контроль рівня функціонування систем енергозабезпечення та швидкісно-силових кондицій основних м'язових груп, задіяних у ході поєдинку, проводиться за допомогою комплексного тесту, що базується на батареї спеціально підібраних стрибково-акробатичних і гімнастичних вправ, які традиційно використовуються у тренуванні спортсменів-єдиноборців [2].

Комплекс, що застосовується для тестування спортсменів каратистів, містить 13 вправ, проводиться в режимі: 15 с навантаження + 15 с відпочинок, тобто кожна вправа виконується протягом 15 с, після чого слідує пауза відпочинку такої самої тривалості. Перед випробовуванням ставиться завдання – домогтися максимальної кількості повторень на кожному відрізку навантаження. Таким чином, у процесі виконання вправ комплексу моделюються режими відрізків навантаження швидкісно-силового характеру, що є специфічним для карате (таких відрізків 13, що становить 3,25 хв чистого часу). Обмежена тривалість пауз відпочинку не дає можливості повного відновлення фосфагенного механізму, що наближає режим проведення комплексного тесту до умов змагального поєдинку. Водночас підбір вправ у комплексі має бути близький по топографії впливу, що дозволить уникнути втоми локальних груп м'язів (накопичення лактату в м'язовій тканині).

Перед початком тестування (у спокої) визначається частота серцевих скорочень спокою (ЧСС спокою), а через 1 хв після закінчення проводиться вимірювання ЧСС (відновлення).

Аналіз результатів тестування проводиться з використанням комп'ютерної інформаційно-методичної системи. Результати тестування та їх аналіз можуть надаватись у зручному для сприйняття цифровому або графічному вигляді. Програма аналізу результатів тестування дозволяє розрахувати інтегральний індекс швидкісно-силових проявів (ШСІ) основних м'язових груп і порівняти розрахунковий модельний рівень, з фактичним рівнем, показаним у тесті [2].

Отже, ефективна змагальна діяльність спортсменів у карате забезпечується високою щільністю атакуючих дій. Важливим фактором виведення спортсменів на модельний рівень ефективної змагальної діяльності є спеціальна швидкісно-силова підготовка, об'єктивним критерієм її оцінки є швидкісно-силовий індекс (ШСІ), який визначається спеціальним 3-х хвилинним тестом.

Література

1. Кіндзер Б. Аналіз тренувального процесу підготовки до змагань з куміте спортсменів у кіокушинкай. Проблеми та перспективи розвитку науки та початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії: зб. наук. пр. XX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. Переяслав-Хмельницький, 2015. С.107-111.

2. Кіндзер Б., Дунець-Лесько А., Вовканич Л. Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменів – каратистів. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2009. Вип. 13. С. 67-70.

3. Максименко Г.Н., Саенко В.Г. Физическая и техническая подготовленность каратистов высокой квалификации. Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ: сб. науч. материалов. Cishinau: USEFS, 2008. С. 343-345.

МЕТОДИКА РОЗОСЕРЕДЖЕНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ НА ГНУЧКІСТЬ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Дудіцька Світлана, Грушка Юлія
*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Художня гімнастика відноситься до видів спорту, де рухи оцінюються за якістю їх виконання, а завдання спортсмена показати здатність керувати своїми рухами, виявляти вміння поєднувати їх у координаційні акти різного ступеня складності, використовуючи статичне та динамічне виконання з максимальним проявом амплітуди рухів [2]. Юні спортсменки повинні виконувати у змагальних композиціях високо амплітудні елементи структурних груп (стрибки, рівноваги, повороти, нахили). Неодмінною умовою виконання цих елементів є наявність значної рухливості в різних суглобах.

Саме тому на етапі початкової підготовки зросли вимоги до амплітуди рухів у змагальних елементах. При оцінюванні високо амплітудних елементів, що виконуються гімнастками у композиціях змагань, використовують бальну систему, де одним із складових показників якості виконання є техніка виконання та амплітуда рухів ланок тіла у формотворчій фазі елемента [1].

Для ефективного застосування вправ з метою покращення рухливості у суглобах у науково-методичній літературі розглядаються підходи, у яких кошти на гнучкість рекомендується виконувати наприкінці підготовчої, основної або заключної частини заняття з багаторазове повторення [1]. В той же час монотонне виконання цих вправ, на думку дослідників, може пригнічувати вплив на організм дітей. Тому уникнення

монотонії необхідний пошук шляхів розвитку гнучкості, для відповідних вікових особливостей гімнасток які займаються. Водночас у науковій літературі висловлено думку, що засоби розвитку гнучкості можуть з успіхом чергуватись із вправами, що вимагають прояву сили, швидкості, спритності, і навіть із вправами на розслаблення. при сучасній орієнтації та збільшені вимоги до амплітуди рухів в елементах структурних груп без предмета. В теорії та практиці спорту відсутні науково обґрунтовані відомості про методiku розвитку гнучкості, що відповідає віковим особливостям юних гімнасток на етапі початкової підготовки. виявлено, що гнучкість найбільш значущий компонент фізичної підготовленості, що становить основу змагального результату у вправах без предмета у гімнасток-початківців першого і другого років навчання. Критерії оцінки вправ без предмета постійно удосконалюються до просторових характеристик відносяться точність виконання елемента; до тимчасових характеристик - точний час рухів при виконанні елемента; до динамічних характеристик — легкість виконання елемента. Ці характеристики виконавської майстерності більшою мірою залежать від обсягу освоєного матеріалу, що складається із вправ базової підготовки. Тому на етапі початкової підготовки слід приділяти увагу оволодінню менш складним елементам (з точки зору структурної складності та амплітуди у формотворчій дії), але в такому обсязі, щоб вони охоплювали весь програмний матеріал у всіх структурних групах.

Розосереджене застосування вправ для розвитку гнучкості поєднанні з послідовним освоєнням елементів без предмета ефективну основу побудови навчально-тренувальних занять забезпечує оптимальний розвиток амплітуди рухів формуванням рухових навичок виконання

стрибків, рівноваги, поворотів, нахилів та підвищує змагальний результат юних гімнасток. Методика розосередженого застосування вправ на гнучкість процесі навчання елементам початкової технічної підготовки забезпечує достовірне поліпшення розвитку гнучкості та якості виконання елементів структурних груп без предмета у юних спортсменок.

Список літератури:

1. Лящук Р. П. Гімнастика: навч. посіб. [у 2-х ч.] / Р. П. Лящук, А. В. Огнистий. – Тернопіль: [ТДПУ], 2001. – Ч. 2. – 211 с. – 966-7425- 38-Х.
2. Мишаков О. С. Спортивна гімнастика / О. С. Мишаков, В. О. Смирнов. – Київ: Здоров'я, 1971. – 99 с.

ВИХОВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ПЛАСТИКИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Дудіцька Світлана, Мислива Валентина

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Рівень фізичної підготовленості визначається за ступенем розвитку м'язової сили, швидкості та витривалості. Однак рухова діяльність значно ширша і висуває набагато більше вимог до функціонального стану організму і розвитку рухових координацій, яке змушує шукати більш ширші та ефективні шляхи всестороннього вдосконалення людини [1].

Однією з важливих сторін рухової діяльності, які відображають всю істинність рівня фізичної підготовленості, є пластичність рухів, ціль якої є формування, що дозволяє вирішувати завдання з фізичного, естетичного, та інтелектуального розвитку [2].

Пластичність рухів має складний структурний зміст і в різних видах м'язової діяльності має специфічні різновиди і прояви, формування кожного з яких передбачає різне використання системи вправ, які несуть в собі оздоровчий характер, спрямовані на підвищення артистичності, граційності, та виразності рухів. Удосконалення пластичності рухів відповідно до її структурного змісту сприяє вихованню творчого ставлення дітей молодшого шкільного віку до занять, встановленням їм стійкого інтересу до історії та теорії виникнення ритмічної гімнастики, яка стимулює пізнавальну активність тих дітей, хто займається, підвищує їхній емоційний стан, виховує естетичний смак, робить більш конструктивними взаємовідносини з людьми, формує в свідомості вимогливе ставлення до засобів фізичного та естетичного виховання [3; 4].

Пластичність виявляється в різних видах і формах рухів, що обумовлено необхідністю диференціювання її структурних елементів.

Аналіз змісту ритмічної гімнастики дозволив виявити такі різновиди і прояви:

- пластичність рухів тіла;
- пластичність рухів верхніх кінцівок;
- пластичність рухів п'ястей;
- пластичність рухів нижніх кінцівок;
- передача характеру рухів у позі (емоційна міміка, змістовий жест).

Одним із різновидів пластичності є передача характеру рухів в позі, включаючи емоційну міміку і змістові жести. Виконання складних вправ або композицій, як правило, завершується якою-небудь позою, в якій відображається певний емоційний стан людини залежно від характеру виступу та його успішності. Виразність пози

підкреслюється певним положенням голови, нахилом або поворотом тіла, рухом рук, емоційним станом, поглядом. У позі можна виразити стан глибокої зосередженості, радості від успішного виконання поставленого завдання, гордість досягнутої перемоги, так і емоцію невдалого виступу, передачу непоставленої цілі тощо [1;2; 4].

Програма є незавершеною без відповідної пози, яка містить інформацію щодо кульмінаційної частини виступу. Будь-яка композиція починається з певної пози з якої і розкривається новий рух якій передає емоцію і пластичність.

Вибір пози визначається рівнем підготовленості, віком, індивідуальним стилем і характером виступу, руховим досвідом, арсеналом використаних засобів, характером музики і передачі смислу (історії) яку хочемо показати, а також особливостями характеру.

Пластичність пози відрізняється великою внутрішньою інформативністю, відображаючи духовний світ людини і значною мірою визначає особливість сприйняття спортивного виступу. Пластичність пози формується під час використання комплексу спеціальних вправ, методів і методичних прийомів, а також певних умов занять.

Список літератури:

1. Бенджамін Лоу. Краса спорту, пер. з англ. – М.: Райдуга, 1984. 241 с.

2. Назаренко Л.Д. Пластичність як рухово-координаційна якість //Теорія і практика фізичної культури, 1999, № 8. – С. 48-53.

3. Іванова О.А., Шарабарова І.П. Займайтеся ритмічною гімнастикою. – М.: Р.С., 1988

4 https://library.knuba.edu.ua/books/16_3_16.pdf

АНАЛІЗ СТАНДАРТНИХ ПОЛОЖЕНЬ ЧЕМПІОНА ТА АУТСАЙДЕРА SIX NATIONS CHAMPIONSHIP З РЕГБІ-15 СЕЗОНУ 2022 РОКУ

Квасниця Олег¹, Тищенко Валерія²

Хмельницький національний університет¹

Запорізький національний університет²

У роботі наведено результати педагогічного спостереження й порівняльного аналізу стандартних положень змагальної діяльності чемпіона та аутсайдера чемпіонату Six Nations Championship з регбі-15 сезону 2022 року. Даними для дослідження слугували відеоматеріали і протоколи ігор, які було опрацьовано, проаналізовано і вивчено. У результаті встановлено, що за кількісними і якісними показниками змагальної діяльності гравці збірної команди Франції статистично переважали своїх суперників у кількості виграних коридорів, а гравці збірної команди Італії мали перевагу у кількості виграних сутичок.

Ключові слова: регбі-15; стандартні положення; змагальна діяльність; Six Nations Championship.

Питання управління тренувальним процесом можна успішно вирішити тільки при детальному вивченні специфіки змагальної діяльності. Тому оптимізація тренувального процесу неможлива без глибокого аналізу змагальної діяльності кваліфікованих регбістів [1; 3].

Здійснивши аналіз науково-методичної та спеціалізованої літератури з теорії та методики підготовки спортсменів в ігрових видах спорту, можемо спостерігати наявність значної кількості теоретичного та науково-дослідного матеріалу з проблеми визначення структури та змісту змагальної діяльності спортсменів, оптимізації її складових[2].

Метою статті є аналіз показників стандартних положень змагальної діяльності чемпіона та аутсайдера Six Nations Championship з регбі-15 сезону 2022 року.

У роботі було проаналізовано показники стандартних положень 3Д регбійних збірних команд Франції та Італії, які змагались у Six Nations Championship з регбі-15 сезону 2022 року. У підсумку нами було опрацьовано 9 календарних ігор означеного чемпіонату.

Аналізуючи результати ігор з використанням показників змагальної діяльності у регбі-15 виявили різницю між чемпіоном (Франція) та аутсайдером (Італія). Так, на рисунку 1 зображено показник призначених та виграних сутичок упродовж усього турніру кожною командою.



Рис. 1. Кількість призначених та виграних сутичок упродовж турніру

Проаналізувавши кількість призначених та виграних сутичок командою за гру, спостерігаємо, що більшу кількість сутичок мали гравці збірної команди Італії, яка посіла останнє місце в чемпіонаті, – 40, що в середньому становило 8 за гру. Зазначимо, що регбісти цієї країни були кращими й у відсотку виграних сутичок 92,5% проти 82,3% гравців збірної команди Франції.

На рисунку 2 графічно зображено кількість призначених та виграних коридорів кожною збірною.

За показником призначених коридорів кращий результат спостерігався у гравців збірної команди Франції –70, проти 69 у гравців збірної команди Італії. Вагомим показником є кількість виграних коридорів командою упродовж усього турніру. Гравці збірної Франції виграли 64 коридорів, що становить 91,4%, дещо гірший показник у команди Італії – 61 та 88,4% відповідно.

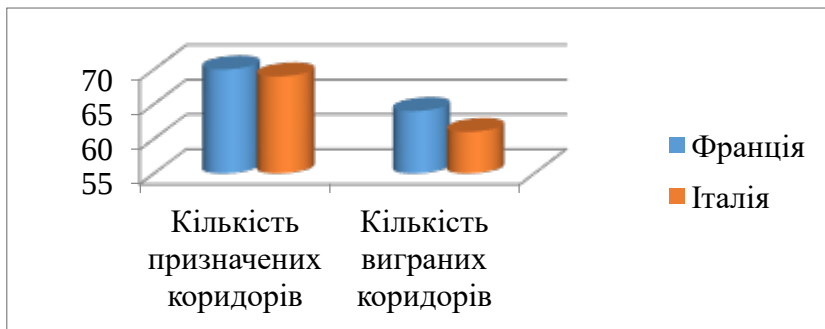


Рис. 2. Кількість призначених та виграних коридорів упродовж турніру

Отже, у роботі проаналізовано показники стандартних положень чемпіона та аутсайдера європейського чемпіонату Six Nations Championship з регбі-15 сезону 2022 року. За розглянутими показниками збірна команди Франції мала перевагу у коридорах (91,4%) над збірною командою Італії (88,4%). Відповідно, у гравців збірної Італії спостерігався кращий показник у відсотку виграних сутичок (82,3%) проти (92,5%) регбістів збірної Франції.

Список літератури

1. Квасниця, О. (2018). Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням

індивідуальних профілів фізичної підготовленості. (Дис. к. фіз. вих.). Львів.

2. Латишев, М., Квасниця, О., Спесивих, О., & Квасниця, І. (2019). Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. Спортивний вісник Придніпров'я, (1), 39-47.

3. Тищенко, В. (2014). Дослідження спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гандболістів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 3, 139–143.

ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МОЛОДИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

**Мітова Олена, Малойван Ярослав, Полякова
Антоніна, Ханюкова Ольга**

*Придніпровська державна академія фізичної
культури і спорту, Дніпро, Україна*

Актуальність. Завданням етапу підготовки до вищих досягнень у багаторічній системі підготовки баскетболістів є виведення спортсмена на рівень вищих досягнень в видах змагань [1, 2]. Тривалість етапу залежно від специфіки виду спорту та індивідуальних особливостей спортсмена зазвичай становить від двох до чотирьох років. У баскетболі початок цього етапу зазвичай збігається з закінченням пубертатного періоду у віковому розвитку спортсменів, й доводиться на вік 17-20 років [3, 7, 8]. Однак не кожний спортсмен може витримати складний перехід від дитячо-юнацького до дорослого баскетболу, понад 70 % спортсменів припиняють свою кар'єру вже у віці 17-20 років, а де хто взагалі йде зі спорту назавжди, переживши складні психологічні стреси та травми [5].

Різними питаннями підготовки баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень займались фахівці [1, 3, 4, 8] однак сучасний стан проблеми підготовки молодих баскетболістів при переході до топ-команд досліджено недостатньо, тому дана тема є актуальною.

Мета дослідження – проаналізувати сучасний стан проблеми підготовки молодих баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень.

Результати дослідження. Особливо довгий шлях до вищої спортивної майстерності в спортивних іграх, де рівень спортивного результату визначається дуже великою кількістю складових техніко-тактичного, фізичного і психологічного характеру [1, 2]. Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають величин, близьких до максимальних, широко плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять у тижневих мікроциклах може досягти 10-12 і більше, різко зростають змагальна практика і обсяг спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки [1].

Дослідження техніко-тактичних дій змагальної діяльності у баскетболістів топових команд свідчить, що молоді гравці в першому ігровому сезоні поступаються досвідчених за всіма показниками ($p < 0,05$) [4, 5]. Найбільш слабкими є ефективність дальніх кидків, перехоплення м'яча, підбір м'яча на своєму щиті, кількість гольових передач, кількість помилок за менший зіграний час. Також визначено, що протягом першого ігрового сезону за команди майстрів показники змагальної діяльності у баскетболістів 17-19 років (порівняння першого та другого кіл чемпіонату) вірогідно не змінились, окрім показника кидків з близької відстані ($p < 0,05$) [5, 6]. Психодіагностичне дослідження дозволило встановити, що наприкінці першого року виступів за команди майстрів у

гравців знижуються рівень потреби у досягненні мети, погіршується активність, настрій, самопочуття. Параметри уваги також розвинені гірше, ніж у досвідчених гравців [5, 8]. Все це повинне бути покладено в основу підбору засобів та методів підготовки молодих баскетболістів.

Висновки. Виявлено, що чинниками, які лімітують підвищення спортивної майстерності баскетболістів при переході в топові команди на етапі підготовки до вищих досягнень є: а) недостатній рівень спеціальної фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості молодих спортсменів у порівнянні з досвідченими гравцями; б) відсутність урахування індивідуально-психологічних особливостей молодих баскетболістів на даному етапі кар'єри; в) зниження об'єму змагальних навантажень; г) негативний ефект міжособистісних відносин у команді з боку гравців активного резерву. Вищезазначене призводить до того, що понад 70 % баскетболістів припиняють спортивну кар'єру та залишають спорт вищих досягнень.

Складові підготовки молодих баскетболістів 17-19 років при переході в топові команди повинні бути розподілені за чотирма основними напрямками: 1) вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості; 2) вдосконалення техніко-тактичної підготовленості; 3) оптимізація психічного стану молодих баскетболістів в умовах змагальної та передзмагальної діяльності; 4) оптимізація соціально-психологічної адаптації спортсменів до колективу команди, нового тренера.

Література

1. Костюкевич В.М. (2014) Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця: Планер;. 416 с.

2. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. – К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.іл.

3. Bezmylov M., Shynkaruk O., Griban G., Semeniv B., Yudenko O., Lytvynenko A., Otroshko O., Kholchenkova N., Kurtova H., Kostenko M., Osmanova A. (2022). Peculiarities of physical fitness of 17-20 years old basketball players taking into account their playing role. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(6), 1163-1172. doi: 10.13189/saj.2022.100606

4. Doroshenko E., Sushko R., Koryahin V., Pityn M., Tkalic I., Blavt O. (2019). The competitive activity structure of highly skilled basketball players on the basis of factor analysis methods. *Human Movement*. vol.20(4). P.33-40.

5. Мітова О.О. (2004). Інтегральна підготовка молодих баскетболістів 17-19 років при переході у команди суперліги. дисертація. канд. наук. Дніпро.– 250 с.

6. Mitova Elena. (2013) The integral training of basketball players ages 17-19 years while transferring into superleague teams. 17th International Scientific Congress: Olympic Sport and Sport for All. Congress Proceedings. China, Beijing; P. 255-256.

7. Мітова О.О. (2022) Теоретико-методичні основи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічної підготовки. – монографія. Дніпро. ТОВ «Дріант» - 396 с.

8. Sushko R., Doroshenko E. (2017). Professionalization issues of concern as a factor of sports games globalization (basing on basketball). *Proceedings of the VII International Academic Congress "Fundamental and Applied Studies in EU and CIS Countries"* (United Kingdom, Cambridge, England, 26-28 February 2017). "Cambridge University Press", P. 128-132.

НАПРЯМ. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

APPLICATION OF MODERN PHYSICAL AND HEALTH LATEST TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Munteanu Devid

Fight Zone London. Great Britain

One of the main trends in the improvement of the educational process is the transition from a traditional orientation to the creation of innovative learning conditions through the use of modern innovative technologies, therefore the state educational policy is aimed at updating the goal of education and upbringing and introducing modern innovative technologies into the educational process. The successful implementation of innovative activities is a relevant and important topic of our time, which requires study and development.

The analysis of scientific works proved that aspects of the latest pedagogical technologies and systems are dealt with by foreign and domestic scientists: Casey Ashley, Victoria A. Goodyear, Kathleen M. Armour, Martin Nicole J., Evan J. Ameluxen-Coleman, Derikk M. Heinrichs. Today, there is no sphere of human life where computer technologies would not play a leading role, these technologies are also becoming decisive in education.

The implementation of information and communication technologies is a priority direction of the development of pedagogical education. Already today, learning technologies are being concretized in new informational, modular and distance learning forms. As a result, there is a change in the role of the teacher, who, in addition to a high level of professionalism in his subject area, must be ready to work in the new system of open education. Computer learning

technology is a powerful scientific direction, a tool for learning about the world and contributes to: - increasing the efficiency, quality, and effectiveness of the learning process; - provision of motivational incentives that lead to the activation of educational activities; - stimulation of motivation and cognitive activity due to the variety of forms of work; - deepening of interdisciplinary connections [2].

The analysis of scientific sources and pedagogical practice allows us to identify the following types of software products to support the learning process: - computer textbooks; - educational programmes; - simulation and modeling simulators; - electronic textbooks, dictionaries, encyclopedias; system of self-training and self-control; - knowledge control and testing system. Modern technical teaching aids combine the following forms of educational material: - statistical projection (schemes, photographs, graphs, diagrams, etc.); - dynamic projection (animated images, video fragments, dynamic controlled models); - sound reproduction (sound accompaniment, video and animation image, dynamic controlled models) [1].

Modern pedagogical technologies should be used more actively during physical education classes: computerized learning, interactive types and forms of work. Modern physical culture and health technologies have become a natural result of the search for effective ways that would enable the comprehensive use of modern types of physical culture and health technologies in the process of physical culture and health classes with students depending on age characteristics, physical fitness, gender differences in the formation of motivational priorities that would contribute to the development positive motivation for physical education, and a desire for a healthy lifestyle.

Список літератури:

1. Casey Ashley, Victoria A. Goodyear, Kathleen M. Armour. Rethinking the relationship between pedagogy,

technology and learning in health and physical education. *Sport, education and society* 22.2 (2017): 288-304.

2. Martin Nicole J., Evan J. Ameluxen-Coleman, Derikk M. Heinrichs. Innovative ways to use modern technology to enhance, rather than hinder, physical activity among youth. *Journal of physical education, recreation and dance* 86.4 (2015): 46-53.

TRAINER SKILL LEVELS AND THEIR INFLUENCE ON QUALITY AND TENDENCIES TO ORGANIZATIONAL ACTIVITIES

Salvatore Parisi

*President of Fondazione ANFFAS Salerno Giovanni
Caressa onlus, Italy*

The specificity of the coach's activity is primarily related to the goal before him, which is the achievement of high sportsmanship by his students as a result of many years of training. Sports mass work with athletes should be aimed at achieving a high ideological and moral level. In this regard, three levels are distinguished to determine the qualifications of trainers:

A high level of mastery is characterized by a stable positive attitude towards one's activity, interest in the matter, and a defined system in work. Trainers are able to vividly and excitingly reveal the prospects of systematic educational and training sessions, transfer the principles of technical and tactical training of modern sports to training with young athletes. They rationally use the time allotted for the task, act clearly and confidently. Trainers self-critically evaluate the results of their work, they care not about the external effect, but about the educational expediency of each event. They are constantly abreast of new research in the field of theory and methods of physical education and sports, sports psychology. It

is easy to operate with specific forms and methods of activity of young athletes. They have close contact with parents and the public, know the situation in the families of pupils, their interests, requests and shortcomings. Trainers are highly demanding of young athletes and themselves, accustoming pupils to the correct regime of study, work, rest, nutrition, sleep, and compliance with sanitary and hygienic rules. Such trainers skilfully take into account specific pedagogical situations, choose the most appropriate methods of influence. The team creates a relaxed atmosphere, promotes the development of initiative and independence of teenagers.

Coaches of medium skill level are characterized by a positive attitude towards mass sports work with athletes. Coaches understand the tasks, but have difficulties in their practical solution. They are not always aware of the sequence of their actions, cannot explain their expediency, use random methods and methods of action. Such coaches like live communication with children, the intensity of everyday work. They willingly take up those activities that they like more, that they are better at, ignoring uninteresting but necessary areas of work. They rationally distribute the time allotted for the task, but often act uncertainly, hesitate to search for new techniques to activate the activities of young athletes. Methods of pedagogical influence on the development of independent initiative of teenagers are formally used.

And for coaches of a low level of skill, the goal in working with young athletes is not clearly defined. As a rule, their activities are based only on tactical, urgent tasks. They do not set sufficiently specific long-term prospects for themselves and their pupils, all their work consists of a combination of close and medium prospects of activity, while the latter often arise out of the blue for the trainer. Therefore, the performance of such trainers depends on a number of random factors.

Insufficient attention is paid to the education of young athletes with a sense of duty and personal responsibility for fulfilling their duties. Pupils sometimes do not hide their unfriendly attitude towards the coach, they allow ironic remarks towards him.

Therefore, in order to achieve high indicators in the work of the team, a modern coach-manager needs effective organizational skills. A good manager must possess the following personal qualities: a broad outlook, innovation, creative approach to work; tenacity, self-confidence and dedication; non-standard thinking, ingenuity, initiative and the ability to generate ideas; flexibility and easy adaptability to the changes taking place; desire for cooperation, sociability and a sense of success; emotional balance and stress resistance, psychological abilities to influence people; leadership and energy of a person in corporate structures; the ability to work in a team and with a team; the ability to predict the result; internal need for self-development and self-organization; ability and ability to take risks; responsibility for activities and decisions, the ability to see and distinguish the essential; the art of executing plans.

Effective leadership assumes that people jointly coordinate resources, define tasks, propose and support ideas, and plan activities. In this case, more ideas are produced, the ability to innovate increases, and opportunities for stressful situations decrease.

The role of the leader in the organization of the team largely depends on improving the style and methods of his leadership, on the nature of his relationships with people. Numerous studies have shown that the inability to cooperate with people often prevents a manager from performing his functions effectively.

The coach needs to make sure that he is respected and trusted in the team he organized. Sometimes it happens that it

is simply not possible to take into account the personal qualities and passions of each person. Then you need to assign the performance of any duties to a person who is quite capable of handling them. Unfortunately, in this case, the dissatisfaction of the "appointed" is quite possible. In this case, the ability to persuade and interest may be needed. It will be necessary to convey to the person that the fulfillment of this duty is very important both for the team as a whole and for him. After all, after successful execution - you can get an award.

Thus, over time, each trainer can develop organizational skills that will be of great help both at work and in everyday life.

References

1. Pitney, William A. "Organizational influences and quality-of-life issues during the professional socialization of certified athletic trainers working in the National Collegiate Athletic Association Division I setting." *Journal of Athletic Training* 41.2 (2006): 189.
2. Cox, Taylor H., and Stacy Blake. "Managing cultural diversity: Implications for organizational competitiveness." *Academy of Management Perspectives* 5.3 (1991): 45-56.
3. Golden, Shelley D., and Jo Anne L. Earp. "Social ecological approaches to individuals and their contexts: twenty years of health education & behavior health promotion interventions." *Health education & behavior* 39.3 (2012): 364-372.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Добрюк Олександр, Байдюк Микола

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Фізична культура є і завжди була незамінним чинником фізичного, морального, інтелектуального та

духовного розвитку особистості, та важливим засобом зміцнення здоров'я. Процес реформування української освіти передбачає використання інноваційних технологій у фізичному вихованні і спорті. Саме тому спостерігається підвищення уваги до різного роду інновацій щодо проблем фізичного виховання. Інновація є перетворенням, що засноване на нових ідеях та знаннях, та задовольняє визначені запити людини, суспільства і держави. Основними критеріями інновації є наукова новизна і її практичне втілення [2].

Інноваційні процеси реалізуються в таких напрямках як: формування нового змісту освіти, розробка і впровадження нових педагогічних технологій тощо. Розробка інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні і спорті на сучасному етапі розвитку освіти має здійснюватися у відповідності до критеріїв технологічності: науковості, системності, гарантованості, керованості, масовості. На сьогодні у сфері фізичної культури та спорту вже існує певний набір інноваційних педагогічних технологій, які спрямовані на формування здорового способу життя. Педагогічна технологія є сукупністю психолого-педагогічних настанов, які визначають набір та компоновку форм, методів, способів, прийому навчання, виховних засобів.

Характеризуючи інноваційні технології фізичного виховання, можна виділити тілесно-орієнтовані, практико-орієнтовані, особистісно-орієнтовані, соціально-орієнтовані. Мета застосування тілесно-орієнтованих технологій фізичного виховання полягає у зміцненні здоров'я, досягненні нормального фізичного розвитку і загально-фізичній підготовленості підростаючого покоління відповідно до фізичних здібностей. Мета розробки і впровадження в процес фізичного виховання

практико-орієнтованих технологій, полягає у формуванні рухових умінь і навичок, за допомогою організованої системи педагогічних впливів. Мета розробки та впровадження в освітній процес особистісно-орієнтованих технологій фізичного виховання, полягає у становленні фізичної культури особистості, гармонійному розвитку фізичного і духовного в людині, формуванні особистості через розвиток її фізичного потенціалу [1].

Інноваційний підхід в освіті направлений на: якісне перетворення навчального процесу; формування інноваційного мислення; розвиток навичок майстерного використання ІКТ, що забезпечить оновлення дидактики та методики, формування нового, інформаційного стилю життя та професійної діяльності. Інноваційна діяльність у сфері фізичного виховання повинна, перш за все, спрямовуватись на збільшення рухової активності, підвищення валеологічної грамотності. Використання ІКТ на заняттях з фізичної культури сприяє більш повному висвітленню теоретичного матеріалу, засвоєнню інформації здобувачами освіти та підвищенню їх інтересу до формування здорового способу життя. Крім того ІКТ можна використовувати з метою контролю засвоєння навчального матеріалу, діагностики стану здоров'я, рівня фізичної підготовки. Важливого значення, набуває ІКТ у процесі пояснення техніки виконання нової вправи або засвоєння рухової дії, адже надає додаткові можливості для демонстрації складних технічних елементів.

Багато педагогічних технологій сьогодення пов'язані з фітнесом, а сам термін «фітнес» досить часто зустрічається в наукових дослідженнях та освітніх програмах. Фітнес є однією з сучасних методик оздоровлення організму, яка спрямована на поліпшення

стану здоров'я та фізичної форми людини, на розвиток гнучкості, сили, витривалості, на боротьбу зі стресом.

В останні роки широку популярність серед учнівської молоді отримали сучасні форми організації навчальної та розважальної діяльності (майстер-класи, квести, інтелектуальні клуби, тренінги, челленджи, PR-кампанії; акції, проектування, відеопрезентації; флешмоби, косплеї, творчі майстерні, марафони, батл-фести, анімаційні заходи) [3]. Впровадження перерахованих технологій організації діяльності тих, хто займаються в процес фізичного виховання є перспективним напрямом підвищення його ефективності. Таким чином, аналіз змісту інноваційних педагогічних технологій дозволяє зробити висновок, що для вирішення проблеми підвищення ефективності фізичного виховання та спорту, можна використовувати різні типи технологій, виходячи з цілей, завдань, фізичної підготовленості та мотиваційної готовності молоді.

Загалом, слід зазначити, що саме інноваційність дозволить подолати характерну для фізичного виховання та спорту консервативність, забезпечить умови для створення механізмів гнучкого, оперативного реагування на зміну соціального замовлення, потреб держави, особистості, що розглядається як одне з найактуальніших завдань розвитку фізичної культури та спорту [1].

Список використаних джерел

1. Біда О., Прокопенко Л. Пошук ефективних шляхів підвищення якості освітніх послуг у ВНЗ. Рідна школа. 2011. № 10. С. 8–10.
2. Біда О., Шевченко О., Кучай О. Інноваційні технології у фізичному вихованні і спорті. Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. № 3 (62). Том 2. С. 19–23.

3. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. К.: Академвидав, 2004. 352 с. 5. Кремень В. Г. Енциклопедія освіти. К. : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ УПРАВЛІННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК

Комоцька Оксана, Сушко Руслана

Київський університет імені Бориса Грінченка

Вступ. Інноваційних тренерських підходів до управління техніко-тактичною діяльністю потребує сучасне покоління юних спортсменів через визначені вітчизняними науковцями особливості сприйняття інформації, позиціонування себе у спортивній команді, рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості, психологічний тиск кризових явищ (пандемія, війна) [3, 4, 5]. Стислі терміни отримання бажаних досягнень диктують потребу змін у вимогах до кількісного обсягу навантаження і концентрацію зусиль на якісному виконанні спеціальних вправ техніко-тактичної спрямованості.

Мета дослідження – експериментально перевірити ефективність розробленої програми техніко-тактичної підготовки юних баскетболісток під час навчально-тренувального збору.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет; тестування, експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою підготовки до участі у змаганнях Всеукраїнської юнацької баскетбольної ліги (ВЮБЛ) і підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості 15 баскетболісток (2007-2008 р.н.) взяли участь у експериментальній програмі,

впровадженій протягом навчально-тренувального збору в місті Києві 27.09.20 – 10.10.20.

Планування і організація роботи передбачали врахування терміну навчально-тренувального збору (23 заняття), виконання спеціальних завдань техніко-технічної спрямованості після закінчення кожного тренування (15-20 хв.), виконання шести тестових завдань на кожному з трьох етапів експериментального дослідження (контрольно-діагностичному, контрольно-аналітичному, контрольно-порівняльному), авторський контроль за виконанням програми через потребу акцентованого пояснення і концентрацію уваги учасниць експерименту на якісних характеристиках техніко-тактичної спрямованості.

Вибір тестів обумовлено особливостями запиту на рівень індивідуальної майстерності гравчинь, регламентований потребою ефективного застосування техніко-тактичних прийомів у змагальній діяльності змагань ВЮБЛ [1, 2]: човниковий біг з веденням м'яча (с); 30 передач в стінку на відстані 3м (с); тест «змійка» (с/к-сть попадань); 10 кидків з веденням до точки (с/к-сть); 10 точок (2 серії) з подаванням м'яча (%); штрафні кидки (%).

Запропоновані учасницям експериментального дослідження завдання техніко-тактичної спрямованості, що сформували зміст, обсяг і інтенсивність вправ експериментальної програми, не мали відповідної ідентичності з контрольними тестовими завданнями.

Отримані результати тестувань дозволили виявити ефективність впровадженої програми за індивідуальними показниками кожної баскетболістки і загальну динаміку покращення кількісно-якісних характеристик за кожним з шести тестових завдань. Проте, комплексність вправ з потребою виконання складнокоординаційних завдань у поєднанні з максимальною швидкістю не дозволила

зафіксувати статистично значущу різницю за усіма проведеними тестами. Порівняння інформативних показників між тестуванням до початку навчально-тренувального збору і після нього сприяло визначенню різниці між показниками статистично значущої на рівні $p < 0,05$ у тестах човниковий біг та 30 передач в стінку на відстані 3м, а на рівні $p < 0,01$ у тестах змійка, 10 кидків з веденням до точки, штрафні кидки. Щодо тестування на третьому етапі дослідження з метою визначення відставленого ефекту встановлено різницю між показниками статистично значущу на рівні $p < 0,05$ за тестами 30 передач в стінку на відстані 3м, 10 кидків з веденням до точки, 10 точок (2 серії) з подаванням.

Висновок. Сучасні підходи до удосконалення техніко-тактичної підготовки юних баскетболісток характеризують можливість управління складним процесом підвищення ефективності реалізації техніко-тактичних дій. Результати впровадження експериментальної програми продемонстрували наявність потенціалу у покращенні продуктивності виконання техніко-тактичних дій юними баскетболістками у лімітовані терміни навчально-тренувального збору.

Література.

1. Мітова О.О., Сушко Р.О. Методи наукових досліджень у баскетболі. Навчальний посібник [для студентів закладів вищої освіти фізичної культури і спорту] Дніпро: ТОВ підприємство «Дріант», 2021. 266 с.
2. Поплавський ЛЮ, Маслоva ОВ, Безмилов ММ, Мітова ОО, Мурзін ЄВ, Четвертак ОА. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Міністерство молоді та спорту України, Республіканський наук.-метод. кабінет, ФБУ, 2019. 166 с.

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

4. Komotska O., Sushko, R. Modern approaches to the organization children's and youth basketball: abroad experience. Slobozhanskyi herald of science and sport. 2022. Vol. 26(4). P.115-123.

5. Sushko, R., Vysochina, N., Vorobiova, A., Doroshenko,E., Pastuhova, V., &Vysochin, F. Psychological selection in game sports on the basketball example. Journal of Physical Education and Sport, 2019. 19 (3), Art. 250, P. 1708–1714. DOI: [10.7752/jpes.2019.03250](https://doi.org/10.7752/jpes.2019.03250)

ЗАЛЕЖНІСТЬ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІД ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДІВЧАТ ПРОТЯГОМ НАВЧАННЯ У ВІЙСЬКОВІЙ АКАДЕМІЇ

Слюсарчук Віктор¹, Єдинак Геннадій²

*Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна
академія імені Тараса Шевченка,*

*Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

Професійна діяльність дівчат – молодих офіцерів зумовлюється станом вияву психофізіологічних, рухових якостей, сформованих навичок у професійно-важливих діях, знань й умінь реалізовувати їх практично [1; 3]. У зв'язку з цим під час навчання дівчат у військовій академії (ВА) особлива увага приділяється фізичному вихованню. Одне з важливих завдань цього процесу – формування спроможності дівчат здійснювати саморозвиток і самовдосконалення, значною мірою для вирішення завдання з поліпшення зазначених раніше характеристик [2, с. 1]. Але на сучасному етапі дотепер відсутні дослідження такої спрямованості, що засвідчує актуальність порушеної наукової проблеми.

Ураховуючи зазначене мета проведеного дослідження – визначити зв'язок між загальною фізичною підготовленістю (ЗФП) та функціональними можливостями (ФМ) дівчат – майбутніх офіцерів при використанні чинного організаційно-методичне забезпечення фізичного виховання у ВА. Досягали такої мети використанням адекватних методів дослідження. Провідним був метод експерименту, у нашому випадку – педагогічний констатувальний, а також педагогічне тестування для визначення показників фізичної підготовленості [5, с. 87-89; 92] та фізіологічні проби й

тести для визначення фізіологічних характеристик дівчат [4; 5]. Педагогічний експеримент тривав чотири навчальних роки, у ньому взяли участь ті самі дівчата. Їхня кількість – 108 осіб, вік на початку в межах 17-18 років. Опрацьовували одержані емпіричні дані адекватними методами математичної статистики [5, с. 169].

Одержані результати засвідчили, що з кожним новим роком навчання залежність ЗФП від ФМ дівчат зростає. Так, значення множинної регресії (R) збільшується і становить: під час першого року навчання – 0,294, під час другого року – 0,330, третього і четвертого – відповідно 0,342 та 0,367. Такі дані відображали слабку, але статистично значущу залежність зміни у показниках ЗФП від досягнутих дівчатами ФМ.

Отже, впливаючи під час занять з фізичного виховання на функціональні можливості дівчат – майбутніх офіцерів можна також поліпшити їхню загальну фізичну підготовленість.

Список використаних джерел:

1. Боярчук О. М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних сил України в системі професійної діяльності : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. 24.00.02 Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2010. 20 с.

2. Гнидюк О. П. Педагогічні умови підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного самовдосконалення : автореф. дис... канд. пед. наук : Хмельницький, 2015. 20 с.

3. Добровольський В. Б. Удосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. 24.00.02 Військовий інститут Київського нац. у-ту імені Тараса Шевченка. Київ, 2018. 230 с.

4. Марчик В. І., Мінжоріна І. Л. Функціональні проби та індекси в дослідженні фізичного стану людини : метод. реком. Кривий Ріг : КДПУ, 2016. 64 с.

5. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. 3-є вид. стереотип. [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський : КПНУ імені Івана Огієнка, 2021. 280 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПЛОЩИНІ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО ВОЛЕЙБОЛУ

Чекман Анна, Назаренко Людмила, Нагорна Вікторія
*Національний університет фізичного виховання і
спорту України, м. Київ*

Актуальність. Вивчаючи сучасні тенденції розвитку волейболу слід узагальнити те, що основним напрямком наразі є стрімке збільшення кількості тактичних дій гравців, адже структура змагальної діяльності підлягла під колосальні зміни: у кількісному складі гравців у командах, у підрахунку очок, у детальності суддівства матчів, у визначенні ігрових амплуа, у виявленні кращих гравців матчу тощо. Усі ці зміни безперечно впливають на зміст тренерської діяльності у спортивній школі з волейболу [1].

Метою роботи є здійснення аналізу змісту тренерської діяльності з урахуванням особливостей розвитку сучасного волейболу.

Результати дослідження. Контент-аналіз нормативної та методичної документації щодо тренерської діяльності у спортивній школі дозволив визначити широку розгалуженість видів робіт, які має виконувати тренер-викладач, а саме: комплектація навчальних груп; організація тренувального процесу; організація підготовки

та участі в змаганнях; забезпечення комплексності виховання; організація матеріально-технічного забезпечення [2].

Щоб визначити відповідність отриманої інформації до сучасної ситуації в практиці дитячо-юнацьких спортивних шкіл з волейболу, нами було здійснено аналіз змісту тренерської діяльності з урахуванням особливостей розвитку сучасного волейболу методами педагогічного спостереження та опитування експертів (n=30). Кожному експерту (тренеру-викладачу зі стажем роботи у спортивній школі не менше 3 років) пропонувалося скласти список видів робіт та вмінь, якими він/вона користується на практиці з метою досягнення показників ефективності роботи, таких як рівень спортивних досягнень вихованців та оптимальний стан навчально-тренувальних груп. Викопіювання даних з опитувальників дозволили отримати наступні види робіт сучасного тренера-викладача з волейболу:

1. Інтегральна підготовка вихованців;
2. Постійне підвищення власного професійного рівня, кваліфікації, знань;
3. Виховна робота, позитивна комунікація з вихованцями та їх батьками;
4. Документи планування, обліку роботи та звітності, е-документація;
5. Контроль, планування та управління змагальною діяльністю вихованців;
6. Роз'яснення, контроль та додержання техніки безпеки;
7. Здійснення контролю рівня фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості волейболістів, контрольно-перевідні тести;
8. Виконання ролі спортивного психолога, мотивувати до занять вихованців;

9. Здійснення бухгалтерської роботи (кошториси, звіти);
10. Робота менеджера (пошук спонсорів, фінансування, контрактів);
11. Проведення набору, відбору та спеціалізації (вибір амплуа);
12. Організація медичного контролю та допомоги, реабілітації, відновлення;
13. Організація цікавого змістовного спілкування та теоретична підготовка;
14. Планування, організація та проведення навчально-тренувальних зборів;
15. Ведення документації та вирішення організаційних питань щодо підготовки, організації і проведення змагань з волейболу;
16. Ведення статистики змагальної результативності вихованців;
17. Контроль за етикою та загальноосвітньою діяльністю вихованців;
18. Ведення наукової, методичної роботи, використання інноваційних технологій у навчально-тренувальному процесі.

Висновки. Сучасний тренер-викладач з волейболу виконує крім функцій (дидактичні, експресивні, перцептивні, конструктивні, комунікативні та організаторські), що передбачені Положенням про ДЮСШ, ще й завдання, які виникають на тлі сучасних соціально-політичних проблем в Україні.

Література.

1. Борисова ОВ, Сушко РО. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту [метод. рекомендації]. К.: Науковий світ; 2016. 35 с.
2. Положення про ДЮСШ. Електронне посилання: <https://www.kmu.gov.ua/npas/170897113>

НАПРЯМ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

RELEVANCE OF OLYMPIC EDUCATION IN MODERN CONDITIONS

Yaroslav Galan

*Yuri Fedkovich Chernivtsi National University
(Chernivtsi, Ukraine)*

Florin-Valentin Leuciuc

Stefan Cel Mare University of Suceava (Suceava, Romania)

Today, Olympic education is an integral part of the Olympic movement in the world, the goal of which is to attract children and young people to the ideals and values of Olympism, focused on universal, humanistic, ethical values related to sports. Nowadays, it occupies an increasingly important place in the education system in the education of the younger generation and the promotion of the Olympic movement in modern conditions [2].

The content of Olympic education is a certain circle of knowledge about the history and present of the Olympic movement, problems and prospects of its development; abilities, skills of physical culture, sports and social activities, reflected in educational programs, the system of educational work [1; 3].

Olympic education, according to many scientists, performs much more functions than simply popularizing Olympic values. In particular, it involves increasing the cultural level of creative self-realization of an individual in his activities related to moral-aesthetic, social-legal evaluation of events, making non-standard decisions, choosing systems and methods of education and upbringing. Also, Olympic education contributes to the creation of conditions for the influence of the ideas of Olympism on the development, adaptation and self-

realization of each individual on a humanistic and democratic basis [2; 3].

It is worth noting that the relevance of Olympic education in modern conditions is also due to the fact that it helps in creating social-psychological and pedagogical conditions that encourage the creation of conditions for the formation of an appropriate motivational system and behavioural characteristics, as well as active social orientation based on a healthy way life. Olympic education allows you to predict, warn and eliminate problems, negative qualities that are formed as a result of modern conditions. In addition, it has the ability to shape social and modern worldviews in the educational process [1].

Taking into account the above, the introduction of the Olympic education system into the educational process allows solving the main tasks of Olympic education, among which are the formation of young people's worldview, moral and wilful qualities, positive motivation for study, work, raising the level of Olympic education in everyday life and solving the main problems, related to modern conditions [2].

Olympic education, like any other social phenomenon and process, faces various modern challenges that must be taken into account and analysed for further improvement of the educational process.

So, Olympic education is a life philosophy that combines all the qualities possessed by the body, will and spirit. Olympic education allows you to understand and accept the main Olympic principles, methods and techniques of their application. Today, the question of the role of Olympic education and its influence in modern conditions remains relevant. The search for effective forms, methods and content of Olympic education, which will be aimed at solving the problems of society and the leading tasks of social development, is of particular importance.

References:

1. Galan Y.P. (2022). The role of Olympic education in patriotic upbringing of children in modern conditions. *Innovative pedagogy*, 47, 37-42.
2. Binder D. (2012). Olympic values education: evolution of a pedagogy. *Educational Review*, p. 275–302.
3. Naul R., Binder D., Rychtecky A., Culpan I. (2017). *Olympic Education: an international review*. New York: Oxon. 361 p.

SPORTS ORIENTATION AS A MEANS OF FORMING CHILDREN'S SKILLS TO STAY SAFELY IN THE NATURAL ENVIRONMENT

Omelchenko Yuri

*Legitimerad lärare i idrott och hälsa, Sunnadalskolan
högstadiet, Sverige*

The most important skill that a person needs for a safe stay in the natural environment during a hike, picking mushrooms, berries, is the ability to navigate the terrain. Every year in the summer, the media publishes reports of emergencies with people who have gone into the forest for mushrooms and berries. Not all children and even adults know how to navigate the terrain well, so they can not always find their way home.

For a safe stay in the natural environment, any person must have basic tourist skills, including the ability to navigate the terrain, travel long distances, overcome natural obstacles: steep slopes of ravines and mountains, forest areas with dense vegetation, swamps, streams, small rivers and other difficult sections of rough terrain. Scientists note that the ability to navigate is a necessary condition for any trip. A person must understand at every moment of movement where he is, where he has arrived and where he is going next, that is, to know his

position in relation to important points in space for him - objects of local history acquaintance, settlements, reservoirs, etc., that is, to local subjects of their hiking interests. To do this, you need to constantly work with the map, read it, comparing objects on the map and on the ground, monitor the distance traveled. Orientation on the ground is a dynamic phenomenon: you can't orient yourself once and finish with an orientation for the rest of the trip. Movement along the route and orientation is a single and continuous process. Only by moving can we (and should) orient ourselves, and when the movement is completed, orientation also stops.

Orienteering classes allow children to form basic tourist skills, including the ability to overcome natural obstacles and navigate the terrain.

The need to conduct mass competitions in orienteering, which are educational in nature. The costs of conducting training sessions and orienteering competitions cannot be compared with the costs of search and rescue operations to find people lost in the forest. Mass orienteering competitions are held so that anyone can get the experience of orienteering with the help of a compass and a map. At the same time, the competition organizers prepare distances that beginners can overcome, and the competition area has clear guidelines that allow children to reach the finish line, even if the novice athlete could not find all the checkpoints.

Being engaged in orienteering, students improve and consolidate the knowledge gained in the lessons of natural history, geography, physics, mathematics, physical culture, and the basics of life safety. Orienteering allows you to form not only the basic tourist skills, but also to develop the qualities necessary for a person, such as independence, determination, determination, perseverance in achieving a goal, self-control, quick reaction, effective thinking in conditions of great physical exertion.

SIGNIFICANCE OF PLAYING VOLLEYBALL AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Hryhoryshyna Tetiana

*Coach of the volleyball club «Bertrange», Luxembourg,
Luxembourg*

As a rule, in curricula and work programs for physical education for institutions of higher education, a significant number of practical hours (on par with such games as, for example, basketball or football) are allocated to volleyball. What is remarkable about this sport? Why exactly did it stand out from other species and remain a socially relevant, physically, mentally and intellectually sought-after paradigm for many years for many generations?

In the world, the new sport received official recognition only in 1947, after the creation of the International Federation in Paris. Although the word "new" is used conditionally, since even in the chronicles of the ancient Roman chroniclers, dated

III century to n. e. mentions a game with similar elements as volleyball — six players hit the ball with their fists to the opponent's side through a low wall.

Volleyball is recommended to be used as a dosed load for sanatoriums and holiday homes, on beaches and in culture and recreation parks.

In 1936, a congress of the International Handball Federation was held in Stockholm. The delegation of Poland made a proposal to organize a technical committee for volleyball, which at that time was part of the handball federation. Twenty-two countries of the world willingly supported the initiative. From that moment, the new sport began to confidently gain popularity, entering the sphere of everyday, secular, scientific and educational activities of society.

The collective nature of the game is undoubtedly one of the main components of the volleyball game, which affects its wide popularity among various segments of the population, including among students of higher education institutions. You don't need to be an expert to recognize the obvious: any team sport promotes team spirit within the group, as everyone's success depends on the overall success. For students — depending on their age and social status — this can be one of the defining moments of assessing their status in a narrow-group social system. In the future, this may have a favorable effect on the formation of a holistic perception of one's place and the significance of one's "I".

Volleyball is endowed with the nature of a sports struggle, liberal to the gender and age characteristics of the players. It is not for nothing that this sport is classified as a "gentleman's" sport. As a rule, there is a competition within a certain group of players who have the same professional or amateur mastery of the elements of the game, regardless of belonging to the female or male category of opponents. Even more, in any group of participants in a one-moment game, an optimal division of the competing players is possible, according to the ratio depending on the desired final result.

Classes for students are often held together — boys and girls. A wide choice of the team in training games has a positive effect on the emotional and effective component of the educational process related to the study and improvement of the elements of volleyball. So, taking into account the above, the advantage of such a sport as volleyball is obvious. Possibility of accurate local differentiation of physical and mental stress during training. This includes the potential presence of frequent short-term rest between intense moments of game activity and the constant alternation of short-term mental tension with complete relaxation. Next, it is worth

considering the possibility of differentiating players according to the functions they perform in the team. Thanks to a large supply of substitutions in each game, the presence of breaks, the gameplay becomes manageable. Availability of basic technical and tactical techniques. The level of opponents gives rise to the style of the main game influence. In the process of integral work, there are natural conditions for making certain decisions, the success of which (both by each player individually and by the team as a whole) depends on the quality of the game itself. The degree of significance of these decisions (in terms of technique or tactics) directly determines the achievement of the tasks set before the game. Thus, the tasks to be solved determine the set of technical or tactical means that make up the set of capabilities of the players at the moment. The correctness of the players' choice of effective methods is the final plot of the game, and in the process of a series of games, their cardinal difference is possible. The popularity of volleyball is due to several characteristic qualities that determine the essence of the action taking place. The game of volleyball has its own individuality, and therefore its own fans.

The amateur game attracts the saturation of controversial, semi-professional decisions. Professional players perform technical and tactical actions at a good, intelligent, respectable level. In any case, there is a moment of involvement of the spectator, player, teacher or coach with the overall process, leaving no chance to be indifferent to what is happening on the volleyball court.

Volleyball meets the basic standard of requirements for games recommended for study in educational institutions. Minimal risk of injury during the game.

For students who do not have professional sports training, the element of reliability in terms of health preservation, the absence of life-threatening game moments, borderline risks and other negative factors for competition

participants is of great importance. It is worth noting that absolutely safe types of sports cannot exist, but non-contact types leave great hope. Summarizing the above, we definitely come to the conclusion about the undeniable theoretical and practical benefit of the basics of playing volleyball for the use in educational practice of this sport, which contributes to the development of basic physical qualities, determination, discipline and improvement of the intellectual activity of future specialists in any field, in including during training at higher education institutions.

CLASSICAL CULTURE AND THE COURSE OF WOMEN IN SPORTS

Tkachuk Evelina

*Master in Classical Studies, Faculty of Letters of the
University of Lisbon, Portugal*

When we talk about sports, we are conscious that it is something healthy for the body and the mind, as much for men as for women. Sport is something that is present in our daily lives, and something that we have the freedom to access at any time of our lives. However, we cannot forget that, in order to have this freedom, there had to be an evolution, one of the biggest evolutions being the issue of gender inequality, where men had always more access to different subjects and sports, while women had to live through great battles to get the same opportunities as men, in this case, in sports.

Moving back to the classical world, more specifically, to ancient Greece, we can note that there was already the idea that physical exercise was not only entertainment, but also the health of the body, being more focused on masculinity, because beauty and good physical preparation was a very important point in the life of the greeks, because good physical

preparation allowed them to better exercise in military service and practice different activities in their daily lives.

However, the practice of physical exercise by greek women is also mentioned, as is the case in Homer's *Odyssey*, VI, where the princess drives her chariot and participates with the other girls in the ball game, which was usually practiced by men.

We also know, from archaeological remains, that women in Crete had a certain freedom in practicing gymnastics and some sports, being designated as a religious cult.

Independent of this, Sparta was the city where women were free to practice sports, like men. In Sparta, in contrast to the other cities, physical exercise for women was important. Women could practice running, fighting, discus and javelin throwing. They could also ride horses or participate in chariot races.

Women's sports practices in Sparta were supported by the legislator Lycurgus, who believed that women who exercised their bodies were healthier and could better withstand the complications of childbirth, giving birth to strong and healthy children.

Apart from the Spartans, few women exercised, as they had to be exemplary mothers and wives. However, later, Athenian women began to practice running, and at the root of this, women began to compete among themselves, giving rise to one of the most important competitions in Greece: the games organized in honor of Hera in Olympia.

I think that the creation of these games, as well as the practice of physical exercise, for women was a form of opposition to the macho society, where men defined the role of women.

The women's interest in sports came to grow. On some occasions it even became a career, when influential people wanted to show off their daughters' qualities, as was the case in Rome.

Through the evolution of the Roman Empire, women who were exercising were criticized and often designated as lesbians. During Nero's government, gladiator women were like a parody

and during Domitian's government they had to fight with midgets, which depolarizes the position of those women.

In the middle ages women no longer exercised their bodies as in classical antiquity. Only high-class women went hunting or practiced horseback riding, which was not considered a sport.

From the 19th century on, it began to be considered that sport for men strengthened the physique and for women aroused the charms, but there was still the idea that physical exercise could be harmful to a woman's health.

It wasn't until the end of the 19th century that bourgeois women entered the world of sports, such as tennis, golf, swimming, gymnastics, and figure skating, with the goal of strengthening the body to procreate healthy children (an idea that already existed in ancient times).

In 1896 the first modern Olympic Games were realized, so that athletes could show off their skills and be applauded by women, who were still considered subordinate to men.

In 1900, after several battles on the part of women, there was the first female participation in the Olympic games, but only in 1928 did they manage to participate in all sports.

In this fight for equality in sports, for example, in the portuguese case, women were only recognized according to their success. Despite this, there has always been a great emphasis on male athletes, such as male football, which is a topic talked about everyday, which makes the female teams forget, only remembering them when they achieve positive results.

The Portuguese case is an example of what happened in many countries. Between 1926 and 1974, during the dictatorship, the population had limited rights, especially women. In dictatorships, sport was seen as a national prestige, the intention was to impose discipline, respect for the law, hard work, hierarchy, obedience, and success. In other words, sport

was a weapon of the regime to educate the people, making them stronger and more robust. In 1933, physical education was introduced in Portuguese high schools, and in 1940, a more active sporting practice returned.

Despite this, women's access to sports was restricted, they couldn't practice all sports, since they only practiced female sports defined by the regime.

In 1937, the pro-sport women created a gymnasium exclusively for women: The Portuguese Female Gymnasium, which was immediately opposed by the church and the regime, as the woman had to be a good wife, take care of the home, children and husband.

With the dictatorial regime, only in 1909 did Portugal have its first participation in the Olympic Games with six male athletes, because the Portuguese athletes (all gymnasts) only had their first appearance in the Olympic Games in 1952.

Based on this we can see that women, in order to gain access to men's lives, had to battle for their rights. In ancient Greece, in order to be able to exercise independently and affirm themselves in front of the macho society, women had to participate in religious cults to show that they were capable of doing men's work, where men themselves recognized the importance of physical exercise for women. In contrast, in modernity there is a preconception of female fragility and the interpretation that the female body is a slow version of the male body. This is because elegance and femininity are expected of women, for which they are often evaluated as if they were a "decoration" and a sexual object.

Bibliography

BLUNDELL, Sue, *Women in Ancient Greece*, Harvard University Press, Cambridge, 1995;

FREIRE, Paula Filipa Moura, *Atleta: substantivo felino*, Universidade do Minho, 2016;

GRIMAL, Pierre, Diccionario de Mitología Griega y Romana, Ediciones Paidós, 6ªed. 1979;

HOMERO, Odissea, Editorial Gredos, 1993;

IBÁÑEZ, Jesús M. Nieto, La Mujer en el Deporte Griego: Mitos y Ritos Femeninos, Estudios sobre la mujer en la cultura griega y latina: XVIII Jornadas de Filología Clásica de Castilla y León, 2005;

PEREIRA, Maria Helena da Rocha, Estudos de História da Cultura Clássica, Vol. I - Cultura Grega, Fundação Calouste Gulbenkian, ed. 12ª, 2010;

PROPÉRCIO, Elegias, Ed. Accademia Propertiana del Subasio, Assis and Centro de Estudos Clássicos da Faculdade de Letras, Lisboa, 2002;

ROMERO Fernando García, El Deporte Femenino en la Antigua Grecia, Universidad Complutense, El Futuro del Pasado: revista electrónica de historia;

SARAIVA, Pedro Daniel Gonçalves, *Mulheres, Desporto, Media: Noticiabilidade e objetificação sexual do desporto feminino nos jornais desportivos em Portugal (1996-2016)*, Universidade de Coimbra, 2017;

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL SUPPORT FOR TEACHING SKIING FOR SCHOOL STUDENTS AT THE BASES AND COMPLEXES OF CANADA

Marlin Van Zandt, Liasota Oleksandra
Snow Valley Ski Club, Edmonton, Canada

Alberta's vision for education focuses on children and their ability to harness their full potential, creating a positive future for themselves, as well as improving their quality of life. School students can choose the type of physical activity themselves, it can be dancing, gymnastics, games or outdoor activities. The program provides classes at ski resorts 1-2 times a week.

Each student must obtain the written consent of the parents, which states that they are familiar with the program of the lesson, the time of conduct and organizational issues, if desired, parents can also travel with school groups as volunteers to help with the organization and supervision of children.

The ski resort can provide equipment to up to 500 students. The kit includes skis or snowboards, ski poles if needed, a helmet, boots, and appropriate clothing if needed.

Also, on the base there are still many instructors in both alpine skiing and snowboarding. However, due to the large number of children, too large groups are formed per instructor, 30-40 children, because of this, even qualified instructors cannot pay enough attention to each student, which is why the effectiveness of the lesson is lost.

Since skiing and snowboarding classes are part of the school curriculum, each school makes deals with the ski resorts at which they want to conduct classes.

Education is a shared responsibility that includes students, parents, teachers, school, and community. During each day, whether at home, at school, etc., there is both organized and free time available to achieve the goal of the well-being program. physical education, contributing to the improvement of physical condition.

The physical education program focuses on an active lifestyle, with an emphasis on physical activity that is valued and integrated into everyday life.

To achieve the goal of the program, it is recommended to provide a variety of physical activities based on certain standards. However, there may be exceptions based on the individual characteristics of students, such as religious preferences or for health reasons.

Before the start of the lesson, all students are divided into two groups: students who have not yet skied or snowboarded, and students who have already had experience in skiing.

The lesson begins with a warm-up first without equipment: running in place, squats, swinging legs, turning the body, etc. Warm-up with equipment: sliding on one ski in a circle.

In general, the teaching methodology does not differ from the methodology in Ukraine. In the first lesson, they study the descent in a straight line in wedge, stopping and controlling speed, turns in wedge. At the end of the lesson, students take a test in the form of passing a simple route, based on the results it is determined whether it is possible to transfer the student to the next level. There are four levels in total: first timers, beginners, intermediate and experienced. Because of this program, at the end of the season, students acquire good skills and feel confident on the hill.

Before the start of classes, a mandatory safety briefing is carried out. Students are told 10 rules of conduct on the hill, which are called the Alpine Code of Responsibility. However, safety on the slopes is also provided by ski patrol, for quick communication in case of injury, each patroller, managers, as well as at all stations are radios, so rescuers arrive within 5 minutes.

However, due to the large number of students on the slope, it gets very crowded, especially among beginners who find it difficult to cope with unloading, so often at the upper lift station, the movement is very chaotic, potentially causing a dangerous situation.

Thus, the organization of skiing classes for students in Canadian schools is massive and systematic in the education system. Instead, a serious problem is the simultaneous presence of many students on the ski hill and the lack of instructors. Therefore, in order to prevent injury to children, a large

concentration of efforts and painstaking organization of classes are necessary.

ВИКОРИСТАННЯ СЮЖЕТНО-РОЛЬОВИХ ІГОР У НАВЧАННІ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Гнесь Наталія , Казів Микола

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Дошкільний вік є одним із найважливіших періодів у житті. У цьому віці у дитини закладаються основи здоров'я, довголіття та всебічної рухової підготовленості.

На думку більшості авторів, плавання як засіб зміцнення здоров'я глибоко впливає на організм дітей, та сприяє їх всебічному фізичному розвитку, формуванню постави, зміцненню нервової, серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, а також є одним з найкращих засобів профілактики простудних захворювань. Окрім того, навичка плавання є необхідною для безпечної та комфортної взаємодії людини з водним середовищем.

Для навчання дітей дошкільного віку плавання розроблені та обґрунтовані різні методики проведення занять. Проте, практичний досвід навчання дітей плавання показує, що попри їх застосування педагоги стикаються із проблемою подолання психологічних труднощів у великої кількості учнів. Так, за даними досліджень, присвячених даній проблемі, лише 15% дітей віком 5-6 років відчували задоволення та радість на перших заняттях навчання плавання, а в 10-12% учнів контакт з водою взагалі викликав негативну психічну реакцію [1].

На наступних заняттях, по мірі ознайомлення з властивостями води та набуттям досвіду поведінки у ній, а також завдяки адаптаційним можливостям організму, в

учнів відбувається переорієнтація та переоцінка поведінкового мотиву. Зазначається, що психо-емоційний стан дитини значною мірою впливає на тривалість та ефективність проведення початкових етапів навчання плавання, пов'язаних з формуванням почуття впевненості та комфорту у водному середовищі, без яких неможливе навчання основних плавальних навичок [1].

Основним у навчанні плавання дітей дошкільного віку є ігровий метод, який надає заняттям привабливої, емоційної форми. Існує велика кількість ігор у воді: найпростіші (без сюжету), сюжетні, командні. Проте, існує низка проблем, які ускладнюють застосування ігор протягом усього заняття. Проблеми в організації ігор у воді пов'язані насамперед з особливостями водного середовища. Довгі простой без рухів можуть зашкодити здоров'ю дітей. Від переохолодження та невпевненості у своїх силах дитина швидко втрачає концентрацію та увагу, тому необхідно, щоб ігри були добре знайомі дітям або вже освоєні в комфортних для них умовах, наприклад у залі сухого плавання.

Проблеми використання ігор у воді пов'язані, також, зі складністю дозування різних компонентів навантаження під час занять. У зв'язку з тим, що ігри супроводжуються великими витратами енергії у фізичному та емоційному плані, їх прийнято проводити наприкінці занять, приділяючи їм трохи більше 10 хв.

Фахівці відзначають потребу у розробці таких варіантів ігрових сюжетів, які можна реалізувати за умов водного середовища, що дозволяють регулювати рівень навантаження у процесі занять, і водночас будуть цікаві, зрозумілі та відомі дітям дошкільного віку [2].

Доведено, що використання сюжетно-рольових ігор на основі казкових сюжетів у початковому навчанні позитивно впливає на оволодіння навичками плавання у

дітей 5-6 років, сприяє позитивній динаміці їх фізичного, психічного та функціонального розвитку [3].

Методика навчання плавання з використанням сюжетно-рольових ігор передбачає традиційні для початкового етапу завдання: оволодіти навичками пересування у водному середовищі з опорою на дно басейна; оволодіти зануренням, видихами у воду, спливанням та утриманням на поверхні води; навчитись ковзати та виконувати поперемінні рухи ногами у положенні на грудях і на спині у безопорному положенні.

Для вирішення кожного завдання адаптується відома дітям казка. Наприклад, сюжет казки «Колобок» можна адаптувати для вивчення різних пересувань по дну басейна, казки «Ріпка» – для вивчення правильного дихання, казки «Рукавичка» – для вивчення вправ на занурення, казки «Гуси-лебеді» – для вправ на спливання, казки «Котик та півник» – для вивчення навички утримання на воді у безопорному положенні, казки «Лисичка та журавель» – для опанування ковзанням; казки «Коза-дереза» – для вивчення техніки поперемінної роботи ніг на грудях та на спині. Казки інтерпретуються та адаптуються до водного середовища та представляють собою сюжетно-рольову гру.

Заняття з дітьми 5-6 років триває 30 хв. та відповідно до традиційної структури, складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Підготовча частина заняття відводиться на організацію дітей та функціональну підготовку організму. Основна частина заняття була присвячується вправам з навчання плавання, що проводяться у формі сюжетно-рольової гри. Заключна частина заняття призначається для поступового зниження навантаження та організованого закінчення заняття.

Таким чином, використання ігор на заняттях з плавання позитивно впливає на психічний стан дітей

дошкільного віку, сприяє зниженню емоційного напруження, зменшення почуття тривожності та кращій адаптації до незвичного водного середовища.

Література

1. Бужина І.В., Дікалова О.О., Гричик Д.В. Використання ігрового методу при початковому навчанні плаванню [інтернет]. 2013. <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/14759/1/Buzhy-na%20Iryna%20Vyacheslavivna2013.pdf>

2. Назаркевич Л. І. Аналіз програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку / Л.І. Назаркевич // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 9 (91). – 2017. – С 70-73.

3. Ткач М.Н. Застосування рухливих ігор та ігрових вправ у початковому навчанні плаванню дітей дошкільного і молодшого шкільного віку / М.Н. Ткач, В.І. Коноваленко / ЧДПУ. – Методичний посібник. – Чернігів, 2004. – 86 с.

ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Іщук Олена

*Волинський національний університет
імені Лесі Українки*

Вступ. Стан здоров'я здобувачів освіти – важливий показник соціального й економічного розвитку країни. На нашу думку, мають рацію ті вчені, котрі вважають, що блок-схема структури здоров'я є ієрархічно розгалуженим деревом, яке має п'ять рівнів.

Оздоровлення організму повинно охоплювати всі рівні організації людини. Суть оздоровчої спрямованості як важливого принципу системи фізичного виховання полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти

зміцненню здоров'я здобувачів освіти. Науковці стверджують [1, 2], що для формування здорового способу життя як необхідного чинника збереження здоров'я здобувачів освіти потрібна планомірна, щоденна, копітка, ретельна праця різних фахівців закладу вищої освіти.

Методи дослідження. Вивчення психолого-педагогічних і медико-біологічних літературних джерел із проблеми зміцнення та збереження здоров'я здобувачів в системі вищої освіти.

Результати дослідження. Необхідність формування здоров'я молодого покоління, зокрема, здобувачів освіти, набуває актуальної соціальної значимості. Здоров'язбережувальне виховання студентів повинно формувати активну життєву позицію щодо зміцнення здоров'я, а індивідуальне здоров'я має бути критерієм валеологічної культури, здорового способу життя [1, 2]. Однак молодь ставиться до дотримання здорового способу життя як до чогось важливого, але абстрактного – такого, що саме по собі не стосується [2]. Тому відзначимо, що особливістю викладання дисциплін, спрямованих на зміцнення здоров'я, є правильне визначення вікової мотивації збереження здоров'я.

Висновки. Формування здоров'я через освіту – це безперервний процес навчання, виховання та розвитку здоров'я людини, спрямований на формування системи наукових і практичних знань та навичок, поведінки й діяльності, які забезпечують ціннісне відношення до особистого здоров'я та здоров'я інших людей [3].

Серед сучасної молоді активно поширюються шкідливі звички: куріння, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин. Більшість студентів страждає від недостатньої рухової активності, відсутності навичок

організації навчання та здорового дозвілля, нерационального харчування.

Існує нагальна соціальна проблема, пов'язана з українським рівнем здоров'я української молоді, що потребує більш глибокого детального аналізу його стану, розробки нових підходів дослідження. Зважаючи на виняткове значення молодого покоління для сьогодення та майбутнього розвитку українського суспільства, вирішення цієї проблеми набуває першочергового значення.

Джерела та література

1. Олійник М.М. Формування у студентської молоді потреби ведення здорового способу життя. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. в галузі фізичної культури та спорту*. 2003. Вип. 7: у 3-х т. С. 208–210.

2. Пантік В. В., Іщук О. А., Іванюк О. А. Самооцінка факторів впливу на рухову активність у процесі занять фізичними вправами студентів закладів вищої освіти. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2020. Вип.11 (167). Серія: Педагогічні науки. С. 145–143.

3. Ishchuk O., Tsos A. Theoretical and Methodological Basics of Students' Health Retaining Competence Formation of Higher Educational Institutions. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 4 (44). P. 21–28.

ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗВО ІЗ СПЕЦІАЛЬНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Кошелева О.О., Великий Ю. М.

*Придніпровська державна академія фізичної
культури і спорту, Дніпро, Україна*

Вступ. Наслідками реформування системи вищої освіти в Україні є впровадження в освітній процес

кредитно-модульної технології навчання, збільшення обсягів годин на самостійну, індивідуальну роботи, активізація дослідницької роботи серед здобувачів. Проте, як свідчить аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, в ЗВО із спеціальними умовами навчання це призвело до зменшення обсягу аудиторних годин на практичні дисципліни, віднесення їх до вибіркових в освітньо-професійних програмах (ОПП) [3,5,7]. Така ситуація сприяла скороченню рухової активності здобувачів, погіршенню стану їх здоров'я, зниженню показників фізичної підготовленості, роботоздатності. Це становить особливу проблему для ЗВО із спеціальними умовами навчання, що здійснюють підготовку кадрів для національної поліції, випускники яких повинні мати високий рівень фізичних кондицій для якісного виконання службових обов'язків.

Мета дослідження – визначити шляхи удосконалення фізичної підготовки курсантів, ЗВО із спеціальними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, документальних матеріалів; педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. На думку вчених [2,6], одним із завдань фізичного виховання в ЗВО є формування мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів до фізичного самовдосконалення. Фахівці вважають [4], що для вирішення цієї проблеми, науково-педагогічним працівникам (НПП) необхідно враховувати індивідуальні переваги здобувачів у виборі видів спорту, рівень їх фізичного стану, типологічні особливості нервової системи, гендерні відмінності.

В.О. Криволапчук, В.І. Барко (2010) [1] зазначають, що мотивація є динамічним процесом формування провідних мотивів діяльності і пропонують вивчення

мотиваційних пріоритетів курсантів починати із зарахування на навчання в ЗВО і в подальшому проводити поетапно.

На наш погляд, для формування стійкого інтересу здобувачів до занять фізичною культурою, забезпечення ефективності процесу їх фізичної підготовки, доцільно використовувати етапний підхід до розвитку фізичних якостей, формування рухових вмінь, навичок та спеціальних знань в області фізичної культури. Так, перший семестр навчання здобувачів в ЗВО можна охарактеризувати, як етап адаптації, завданнями якого повинно бути проведення попереднього тестування, дослідження мотиваційних пріоритетів здобувачів, налагодження комунікації, формування установок на фізичне самовдосконалення. Протягом другого та третього семестрів (етап базової підготовки) здобувачі повинні досягти належного рівня розвитку фізичних якостей, оволодіти основою техніки спеціальних рухових вмінь. Протягом четвертого та п'ятого семестрів здобувачам необхідно зберегти досягнутий рівень фізичних можливостей, забезпечити автоматизацію спеціальних рухових вмінь (етап професійно-прикладної підготовки). Протягом шостого та сьомого семестрів доцільно вирішувати завдання із вдосконалення спеціальних професійних навиків, практичні заняття проводити із врахуванням специфіки оперативно-службової діяльності, оволодіти методикою керування емоційним станом.

Для підвищення ефективності фізичної підготовки здобувачів, НПП доцільно врахувати індивідуально-типологічні особливості нервової системи під час організації та проведення практичних занять, при доборі засобів, методів та прийомів навчання.

Досягнення позитивного результату фізичної підготовки можливо лише за умов забезпечення належного обсягу

рухової активності здобувачів (8 – 12 годин на тиждень), для чого необхідно комплексно використовувати наступні форми занять фізичними вправами: аудиторні заняття; ранкова гімнастика, виконання комплексів вправ упродовж навчального дня; секційні та факультативні заняття в позанавчальний час; участь в спортивно-масовій роботі.

Висновки. Таким чином, для удосконалення фізичної підготовки здобувачів ЗВО із спеціальними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, доцільно сприяти формуванню у них мотивації до занять фізичною культурою; використовувати етапний підхід при формуванні спеціальних вмінь та навиків, розвитку фізичних якостей; врахувати індивідуально-типологічні особливості нервової системи при доборі засобів, методів, форм організації занять фізичними вправами; забезпечити належний обсяг їх рухової активності за рахунок комплексного використання різних форм занять.

Література

1. Криволапчук В. О., Барко В. І. Профілактика порушень службової дисципліни і законності серед особового складу органів внутрішніх справ. Київ : ДНДІ МВС України, 2010. 172 с.
2. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Фізичне виховання різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро. 2016. № 3. С. 109-114.
3. Моргунов О. А., Ярещенко О. А. Фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання ВМС України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2020. С. 177-179.
4. Москаленко Н., Пічурін В., Приходько В. Антропний принцип Ерімелія і проблема мотивації у

фізичному вихованні студентів. Фізичне виховання різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро. 2019. № 4. С. 160-168.

5. Освітні програми. Режим доступу. URL: <https://dduvs.in.ua/navchalnij-protses/osvitni-programy/>.

6. Пічурін В.В. Теоретико-методологічні основи психофізичної підготовки студентів інженерних спеціальностей в процесі фізичного виховання: монографія. ПДАФКиС, 2017. 393 с.

7. Сорокін Р.О., Журавель О.А. Шляхи підвищення якості підготовки слухачів патрульної поліції до застосування заходу поліцейського примусу. *The 9th International scientific and practical conference "Modern research in world science" (November 28-30, 2022) SPC "Sci-conf.com.ua"*, Lviv, Ukraine. 2022. 1977 p. P. 1924-1927.

НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Медвідь Анжела, Колодін Дмитро
*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Враховуючи умови сьогодення, часи російської агресії на території України, при реалізації виховання молодших школярів на етапі розвитку вітчизняного суспільства та системи освіти доцільним є застосування народних рухливих ігор як засобу підвищення рухової активності дітей, формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами і виховання естетичних, вольових і моральних якостей особистості.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє стверджувати, що молодший шкільний вік є сприятливим періодом для формування компонентів патріотичної

вихованості: любові та поваги до свого народу, його історії, відповідального та гуманного ставлення до природи та суспільства в цілому.

У цьому віці у дітей формуються найпростіші моральні якості, тому що особистість молодшого школяра розвивається і постійно зазнає формуючого впливу не тільки умов зовнішнього середовища, а й комплексу цілеспрямованих виховних дій, у зв'язку з цим трансформується і психічна структура моральних якостей, що відповідним чином позначається на поведінці та діяльності учня.

Так, у контексті врахування сприятливого вікового чинника для виховання патріотизму молодших школярів наголосимо, що сьогодні актуальною психолого-педагогічною проблемою є пошук ефективних засобів формування компонентів патріотичної вихованості.

В умовах сучасного життя одним із ключових напрямів удосконалення суспільства стало духовне відродження народних традицій та основ народного виховання.

У сучасній педагогіці сьогодні реалізовано обґрунтування високого потенціалу засобів народної педагогіки. Реалізація виховної роботи на основі етнокультурних засобів дозволяє молодшим школярам набувати соціального досвіду, успадковувати духовні традиції рідного народу, підвищувати рівень культури міжнародних відносин, набувати особистісних рис громадянина.

На основі вище означеного можна стверджувати, що народні рухливі ігри як один із етнопедагогічних засобів можуть виступати ефективним виховним засобом, зокрема, у контексті патріотичного виховання молодших школярів.

Для повноцінної та ефективної реалізації патріотичного виховання молодших школярів необхідне знання структурних компонентів патріотичної вихованості. На думку С. Матвієнко [2], структуру патріотичної вихованості молодших школярів становлять такі компоненти:

- гностичний, що включає знання молодших школярів про історичні особливості розвитку держави, поінформованість їх про народних та національних героїв, видатних історичних особистостей тощо;

- емоційно-мотиваційний, що передбачає вплив на емоційно-вольову сферу особистості дитини молодшого шкільного віку, а також формування сталої мотивації до підвищення рівня власної патріотичної вихованості;

- поведінковий (діяльнісний), що включає навчання дітей нормам та моделям патріотичної поведінки, ставлення до історичних та державних цінностей, героїв, пам'яток тощо, формування їх ціннісних орієнтацій щодо компонентів патріотизму як моральної якості особистості [2].

При практичній реалізації розробленої моделі здійснення патріотичного виховання молодших школярів на основі використання у виховній роботі народних рухливих ігор К. Кукушкін із співавторами виділяв такі організаційно-педагогічні умови підвищення рівня патріотичної вихованості учнів початкових класів:

- діяльність з виховання патріотизму у молодших школярів має розглядатися як процес культурної наступності поколінь, де системотворчим чинником є цільова установка формування самостійної, активної особистості дитини як суб'єкта людської діяльності;

- як основний засіб педагогічного впливу повинні застосовуватися народні рухливі ігри, адекватні віковим

особливостям молодших школярів, які є основною формою діяльності дітей цього віку;

- виховна діяльність має виконуватися з урахуванням регіональних особливостей [1].

Висновки. Таким чином, на сучасному етапі розвитку суспільства актуальним є пошук дієвих засобів підвищення рівня загальної культури підростаючого покоління, формування духовності та моральних якостей, фізичної культури дітей, а також компонентів патріотичної вихованості.

На основі аналізу педагогічної літератури можемо стверджувати, що одним із ефективних засобів досягнення вищевказаних цілей можуть служити народні рухливі ігри у своїй широкій різноманітності. Застосування рухливих народних ігор у системі реалізації патріотичного виховання молодших школярів потребує забезпечення спеціальних організаційно-педагогічних умов, а також урахування вікових особливостей дітей, їхньої фізичної підготовки та мети використання ігрових елементів.

Література

1. Матвієнко, Світлана Іванівна. Специфіка патріотичного виховання у дошкільному дитинстві. (2020).

2. Кукушкін, К. М., Єрмоєнко Е. А.. Методика військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом. (2020).

БІОСОЦІАЛЬНА ПАРАДИГМА ЯКОСТІ ЖИТТЯ

Мицкан Тетяна

*Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника*

Постановка проблеми. Природа розпорядилася в такий спосіб, що людина знаходиться на вершині піраміди біорізноманіття планети і наділена інтелектом та

усвідомленням сутності своєї взаємодії як з тваринним, так і рослинним світом, а також з неживою природою. Водночас, людина має не тільки біологічну, а й соціальну природу, тобто є біопсихосоціальним утворенням.

З точки зору ВООЗ соціальна компонента людини є визначальною щодо якості життя, але ретельний аналіз цього феномену вказує на те, що в різні періоди онтогенезу можуть домінувати як біологічні, так і соціальні складові якості життя людини.

Мета дослідження - розкрити біопсихосоціальні фактори, які впливають на якість життя людини.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення відомостей наукової літератури, документальних даних; методи теоретичного рівня дослідження (аналіз, синтез, конкретизація, класифікація).

Результати дослідження. Якість життя тісно пов'язана зі здоров'ям людини та охоплює фізичне, психічне і соціальне буття, ураховує її переконання, очікування та світосприйняття. На основі теоретичного аналізу та синтезу виокремлено наступні фактори, що, визначають якість життя: спадковість, харчування, якість довкілля (атмосфери, гідросфери, літосфери), рухова активність, адекватність вибору професійної діяльності, рівень стресостійкості, рівень комунікабельності, сімейний стан, біобезпека і медичне обслуговування, матеріально-фінансове забезпечення, рівень фізичного, емоційного, психічного і сексуального здоров'я (благополуччя).

Визначено, що **фізичне благополуччя** - добре фізичне самопочуття, енергія, бадьорість, здатність витримувати фізичні навантаження, репродуктивна дієздатність.

Психологічне благополуччя – *Інтелектуальне* (уміння вчитися й отримувати задоволення від навчання,

здатність аналізувати проблеми й ухвалювати виважені рішення; *Емоційне*- (здатність розуміти почуття — свої та інших людей, уміння долати невдачі, керувати стресами); *Духовне* – (усвідомлення свого призначення і сенсу життя, сприймання загально людських цінностей, залучення до культурної спадщини людства).

Соціальне благополуччя – задоволення вибором професії, соціальним статусом і якістю взаємин з оточенням, здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми.

Висновок. Якість життя, як індивіда, так і суспільства є багатофакторним явищем, яке необхідно розглядати в контексті фізичного, психічного, соціального і репродуктивно-сексуального благополуччя.

ВПЛИВ ІНТЕГРАТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИЦЬ РІЗНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Мороз Олена, Микитюк Олеся

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Виховання здорового молодого покоління є одним із пріоритетних завдань загальноосвітньої школи України. Основні підходи до формування та зміцнення здоров'я молодого покоління визначено рядом законодавчих документів, де здоров'я нації розглядається як інтегральний показник соціально-економічного та духовного розвитку суспільства, потужний фактор впливу на економічний і культурний потенціал держави [2].

Незважаючи на численні дослідження даної проблеми, залишається актуальним питання використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять

фізичною культурою, які лягли в основу самостійної оздоровчої діяльності та формуванню прагнення до власного здоров'я кожного з нас [2].

Аналіз науково-методичної літератури показує, що питання оздоровчої діяльності школярів є предметом уваги значної кількості спеціалістів. Чисельні дослідження виявили: низький рівень здоров'я учнів, їх рухової активності, фізичної підготовленості, інтересу до занять фізичною культурою. Погіршення стану здоров'я школярів, які навчаються у загальноосвітніх навчальних закладах, призводить до збільшення кількості дітей, які займаються у спеціальних медичних групах. Від правильного планування навчально-виховного процесу, методики проведення занять залежить успішне вирішення оздоровчих, освітніх і реабілітаційних завдань у процесі фізичного виховання школярів з ослабленим здоров'ям. Методика занять з цією категорією осіб залежить від цілей і завдань лікування, підбору засобів фізичного виховання, їх оптимального використання, раціонального дозування навантаження [3].

Узагальнення даних із зазначених питань дозволило зробити висновок, що заняття із застосування фітболів сприяють більш гармонійному фізичному розвитку, корекції фігури, позитивно впливають на психічний стан і фізіологічні функції старшокласниць, ніж інші види фітнес-тренувань [1,3].

Таким чином, актуальною є проблема пошуку засобів і методів оптимізації рухової активності старшокласниць різних медичних груп.

Аналіз карт медичного огляду старшокласниць, яким за станом здоров'я віднесено спеціальну медичну групу, показав наявність у них різноманітних захворювань, серед яких: 23,10% – сколіоз II-III ступеня; 21,50% – хронічний

нефрит; 19,80% – вегето-судинна дистонія; 18,70% гастродуаденіт; 8,20% – бронхіальна астма; 6,40% – виразка дванадцятипалої кишки; 2,30% – висока короткозорість обох очей.

Для більш ефективного інтегрованого підходу щодо проведення уроку зі старшокласниками різних медичних груп з фітбол-фітнесу нами були розроблені наступні методичні рекомендації:

- вибір навантаження для різних частин уроку має відбуватися з урахуванням об'єктивних змін в організмі, які відбулися в наслідок захворювання та рівня фізичного здоров'я;
- підбір музичного супроводу здійснювати відповідно до кількості ритмічних ударів за хвилину для кожної вправи;
- підбір фітбольного м'яча здійснювати відповідно до зросту, так, щоб при положенні сидячи на м'ячі між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою і стопою був прямий кут;
- під час виконання вправ на м'ячі у вихідних положеннях сидячи і лежачи м'яч утримувати у нерухомому положенні утримуючи баланс;
- під час виконання вправ на м'ячі у положенні лежачи голова та хребет повинні становити одну пряму лінію, дихання спокійне та рівномірне;
- під час виконання вправ не повинно виникати відчуття болю або дискомфорту; уникати швидких і різких рухів, скручувань у шийному й поперековому відділах хребта;
- конструювання вправ та хореографічний зв'язок для різних частин уроку має відбуватися з урахуванням віку та рівня фізичного розвитку і підготовленості старшокласниць;
- контроль інтенсивності навантаження відповідно до вікових можливостей старшокласниць;

- оздоровчу програму з фітболами будувати на основні об'єднання вправ у блоки з поступовим ускладненням рухів;
- протягом уроку стежити за технікою виконання вправ та дотримуватися прийомів страховки та самостраховки;
- під час уроку звертати особливу увагу на ознаки фізичної втоми, з появою якої необхідно знизити навантаження;
- у заключній частині заняття потрібно застоосовувати вправи стретчингу, які сприяють посиленню кровообігу та знижують втому.

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я старшокласниць, які за станом здоров'я віднесені до різних медичних груп, показала, що під впливом занять із фітболами життєвий індекс дівчат експериментальної групи вірогідно покращився на 18,8%; показник силового індексу на 15%; індексу Робінсона на 21%; індексу Руф'є на 19,1%. Отримані результати свідчать про те, що під впливом занять фітбол-фітнесом відбувається значне покращення фізичного здоров'я дівчат.

Впровадження розроблених методичних рекомендацій у навчальний процес старшокласниць, які за станом здоров'я віднесені до різних медичних груп, сприяло збільшенню кількісного складу дівчат експериментальної групи з середнім рівнем здоров'я, за рахунок істотного зменшення кількісного складу дівчат із низьким і нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булатова М. М., Андрєєва О. В., Благій О. Л. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. В кн. Теорія та методика фізичного виховання. К.: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. С. 415–439

2. Магльований АВ, Кунинець ОБ. Концептуальна основа подання здоров'я людини, як системи. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2017. 2:38-45

3. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 293 с.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ображей Ольга

*Національний університет фізичного виховання і
спорту України, м. Київ*

Актуальність. Здоров'я та фізична підготовленість дітей шкільного віку є важливим чинником фізичного потенціалу української нації. Тому дослідження та вивчення особливостей розвитку організму молодших школярів є актуальним завданням, що надає можливість правильно будувати та здійснювати процес фізичного виховання учнів молодших класів. [1, 2].

Мета роботи – визначити та оцінити показники фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, під час навчально-тренувальних занять з плавання у літньому оздоровчому таборі.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових джерел; педагогічний експеримент; тестування фізичної підготовленості (тести: човниковий біг 4×9 м (с); стрибок у довжину (см); викрут з гімнастичною палицею (мм)), методи математичної статистики. Дослідження проводились на навчально-тренувальних заняттях з плавання на базі літнього оздоровчого табору «Червоні вітрила» (м. Скадовськ, Херсонська область). У

дослідженні брали участь 127 дітей молодшого шкільного віку (59 хлопців та 68 дівчат).

Результати дослідження. Аналіз результатів тесту «викруту прямих рук» назад молодших школярів свідчить, що середній показник у хлопчиків віком 7 років відповідає $553,6 \pm 30,5$ мм. Середній показник у хлопчиків віком 8 років становив $540,1 \pm 14,6$ мм. Результат середнього показника хлопчиків-дев'ятичирок відповідає $538,6 \pm 16,5$ мм, а 10 років – $534,6 \pm 19,4$ мм. У дівчаток 7 років – $536,4 \pm 19,3$ мм, 8 років – $531,3 \pm 15,7$ мм, 9 років – $530,7 \pm 17,2$ мм, 10 років – $525,1 \pm 18,0$ мм. У дітей молодшого шкільного віку всіх вікових груп незначні відмінності показників тесту «викруту прямих рук» між хлопцями і дівчатами ($p > 0,05$).

Для оцінки швидкісно-силових якостей молодших школярів найбільш валідним є тест «стрибок у довжину з місця». Аналіз результатів тесту «стрибок у довжину з місця» молодших школярів, свідчить, що середній показник у хлопчиків віком 7 років відповідає $101,4 \pm 2,19$ см, 8 років – $102,8 \pm 1,81$ см, 9 років – $105,5 \pm 2,14$ см, а 10 років – $108,6 \pm 2,87$ см. У дівчаток 7 років – $94,4 \pm 2,19$ см, 8 років – $101,5 \pm 2,02$ см, 9 років – $103,9 \pm 1,50$ см, 10 років – $105,7 \pm 2,20$ см. Як бачимо із презентованих результатів, у молодших школярів усіх вікових груп незначні відмінності показників тесту «стрибок у довжину з місця» між хлопцями та дівчатами ($p > 0,05$).

Враховуючи те, що спритність – це складна комплексна фізична якість, у кожному окремому випадку обирають той чи інший критерій її оцінки. У дослідженнях ми використали вправу «човниковий біг 4x9 м». Аналіз результатів виконання тесту «човниковий біг» молодшими школярами свідчить, що середній показник у хлопчиків віком 7 років складає $13,6 \pm 0,22$ с., 8 років – $13,4 \pm 0,11$ с., 9 років – $12,3 \pm 0,16$ с., а хлопчиків 10 років – $12,2 \pm 0,24$ с. У

дівчаток віком 7 років середній результат становить $13 \pm 0,13$ с., 8 років – $12,2 \pm 0,19$ с., 9 років – $13,7 \pm 0,18$ с, відповідно дівчата 10 років впорались із тестом за $13,5 \pm 0,18$ с. Вивчаючи показники рівня розвитку спритності за результатами виконання тесту «човниковий біг» у молодших школярів всіх вікових груп спостерігаємо незначні відмінності показників між хлопцями та дівчатами ($p > 0,05$).

Результати аналізу індивідуальних особливостей фізичної підготовленості свідчать про те, що:

- найвищий показник у відсотковому співвідношенні серед 7-річних хлопців одержаний у результаті виконання тесту «човниковий біг» та становив 60%, а у дівчат найвищий показник одержано під час виконання тесту «стрибок у довжину з місця» та дорівнював 47,1%, що відповідає середньому рівню (зазначимо, що у даному віковому аспекті не діагностовано жодної дитини, яка б мала низький рівень фізичної підготовленості);
- найвищий показник у відсотковому співвідношенні серед 8-річних хлопців зафіксований в результаті виконання тесту «стрибок у довжину з місця» та дорівнював 44,4%, а у дівчат найвищий показник був отриманий у тесті «викрут прямих рук назад» та становив 60%, що відповідає середньому рівню;

- найвищий показник у відсотковому співвідношенні серед 9-річних дівчат одержано у результаті виконання тесту «стрибок у довжину з місця» та дорівнював 65 %, що відповідає середньому рівню, у хлопців найвищий показник був діагностований у тесті «викрут прямих рук назад» та становив 41,7%, що відповідає середньому рівню;

- найвищий показник у відсотковому співвідношенні серед 10-річних хлопців був отриманий у тесті «човниковий біг» та становив 60%, а у дівчат найвищий

показник був отриманий у тесті «викрут прямих рук назад» та «човниковий біг» - 31,3%, що відповідає середньому рівню.

Висновок. Результати дослідження фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку свідчать, що у значної частини дітей вказаного віку був діагностований середній рівень фізичної підготовленості, що характеризує розвиток основних фізичних якостей.

Список використаних джерел.

1. Андрєєва О.В, Дутчак М.В, Благій О.Л. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020;2:59-66. URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/223470>

2. Волков Л. В., Сембрат С. Фізична підготовка школярів: особливості розвитку фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку / Переяслав- Хмельницький держ. педагогічний ун-т ім. Григорія Сковороди. Київ : Знання України, 2003. 32 с.

КУЛЬТУРНО-ЕСТЕТИЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Павленко Олег

Ліцей N4 м. Івано-Франківськ

Обізнаність і самовираженість у сфері культури, неможлива без усвідомлення місця фізкультури, спорту у культурі суспільства. Проте фізичне удосконалення людини все ж передбачає більш глибокий ціннісний контекст. Недарма представники східних єдиноборств приділяють стільки уваги світоглядно-філософським принципам своєї діяльності. Будучи невід'ємною частиною

культури суспільства фізична культура існує у всебічній взаємодії з іншими культурними феноменами – науковою, художньою, морально-правовою, масовою і навіть елітарною культурами, тому будь-який аспект поняття фізична культура бажано розглядати в означених модусах. Як йдеться у програмних вимогах, процес фізичного виховання в основній школі спрямований на досягнення загальної мети базової загальної середньої освіти, яка полягає у розвитку і соціалізації особистості учнів, формуванні їхньої національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів. Означені вище завдання неможливо вирішити без формування в учня сталої культурної компетентності, яка, в свою чергу, неможлива без плекання цілком вираженої інтелектуальної автономії, здатності мислити самостійно і відповідати за свої рішення. Тому, говорячи про культурну складову компетентнісного підходу, в основу своєї діяльності я в своїй роботі покладаю інтенцію до свободи, яка корелює з естетико-етичними рефлексіями індивіда. Як пише В. Кебуладзе в своїй книзі «Чарунки долі»: «Парадокс свободи полягає в тому, що кожному мить нашого існування кожен із нас приречений на підставі автономії розуму вільно обирати, чи бути справді вільним, обираючи добро відповідно до власного індивідуального ідеалу, сприймати який ми навчаємося в естетичному переживанні вільної краси». Власне така мотивація до занять фізичною культурою і спортом є актуальною для сучасних західних освітніх стандартів. Саме спортивні практики можуть слугувати тим майданчиком, де індивід здатний відчувати гостроту граничної ситуації, залишившись

сам на сам з необхідністю миттєвого вибору, відчуваючи пульсацію власної екзистенції, беручи на себе відповідальність за прийняте рішення. З іншого боку спорт – це не тільки можливість цікаво провести час, не тільки можливість розвинути силу та витривалість, це ще й потужна зброя, яка в руках морально дезорієнтованої особи перетворюється в знаряддя небезпеки для суспільства.

Отже, реалізуючи основні аспекти компетентнісного підходу у фізкультурно-спортивній діяльності, системоутворюючим принципом в моїй діяльності є на часі саме актуалізація обізнаності і самовираження у сфері культури, її етико-естетичних засад. Саме усвідомлення культурно-історичної тяглості, важливості цілісного погляду на світ є підґрунтям виховання гармонійно розвиненої особистості, яка не відділяє тілесне від духовного, красиве від морального.

Обізнаність і самовираження у сфері культури передбачає і розуміння історії, принципів і змісту олімпійського руху, адже давні греки стояли біля витоків західної цивілізації. В цьому контексті важливими є такі аспекти олімпізму як Давньогрецька цивілізація та спорт, змагальний принцип (агоністика) у способі життя стародавніх греків, калокагатія – життєве кредо греків, витоки спорту Стародавньої Греції, міфи і легенди Стародавньої Греції, вшанування переможців Олімпійських ігор Стародавньої Греції, олімпійська символіка, церемонії Олімпійських ігор. Важливим є обговорення з учнями проблем функціонування сучасних сфер спорту, його ціннісних аспектів та пріоритетів як то: застосування допінгових речовин, маскулінізація жінок у спорті, жінки у "чоловічих" видах спорту, прояви агресії в спортивних практиках, створення "технологій" підготовки

спортсменів, спорт вищих досягнень як "лабораторія" людських можливостей тощо.

**УКРАЇНСЬКИЙ ПЕРЕКЛАД ТА КУЛЬТУРНЕ
АДАПТУВАННЯ ПРОТОКОЛУ CAPL-2 ДЛЯ
ОЦІНЮВАННЯ ГРАМОТНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ
КУЛЬТУРІ ДІТЕЙ ВІКОМ 8–12 РОКІВ**

Павлова Юлія, Боднар Іванна, Гук Ганна

*Львівський державний університет фізичної
культури імені Івана Боберського*

Вступ. Питання грамотності у фізичній культурі є одним із ключових у сучасних документах, які стосуються фізичної активності, здоров'я та фізичного виховання (Глобальний план дій щодо фізичної активності на 2018–2030 рр., Рекомендації ЮНЕСКО щодо якісного фізичного виховання тощо). Проте ця тематика залишається відносно новою для України, а наявні дослідження та практичні дії зосереджені на концептуальному адаптуванні самого визначення, пошуку чутливих показників для вимірювання цього феномена, популяризації грамотності через впровадження навчальних курсів, проведення відкритих лекцій для студентів, вчителів та науково-педагогічних працівників тощо. Одним із вдалих рішень, яке на думку міжнародних експертів здатне стимулювати як наукові дослідження у цьому напрямку, так і подальші емпіричні проекти і навчання, це переклад національними мовами та подальше адаптування кращих методик для оцінювання грамотності у фізичній культурі [2].

«Канадське оцінювання грамотності у фізичній культурі» (Canadian Assessment of Physical Literacy-2, CAPL-2) – комплексний протокол, який дозволяє оцінити широкий спектр навичок і здібностей у дітей віком 8–12 років [3]. Підґрунтям цієї методики є визначення

грамотності ЮНЕСКО, згідно з яким грамотність у фізичній культурі – це мотивація, впевненість у собі, фізична компетентність, знання і розуміння, потрібні для того, щоб цінувати і дотримуватися фізично активного способу життя [1]. Протокол передбачає аналіз усіх чотирьох елементів грамотності у фізичній культурі [4], а саме мотивації та впевненості, рухової компетентності, рівня знань з фізичної культури та розуміння окремого матеріалу, поведінкових аспектів участі у фізичній активності. **Метою** цього дослідження було культурне адаптування та оцінювання змістової валідності протоколу CAPL-2.

Методи дослідження. Попередньо до початку роботи отримано (ЮП) згоду розробників CAPL-2 на переклад протоколу на українську мову та подальше його культурне адаптування. Представлене дослідження стосується перекладу, адаптування та оцінювання змістової валідності двох складників протоколу CAPL-2 – «Мотивація і впевненість», «Знання та розуміння».

Переклад та адаптування анкети відбувався чотирьома етапами (прямий, зворотний переклад, оцінювання змістової валідності за участю експертів, редакторське опрацювання тексту) з врахуванням рекомендацій викладених у методології «Стандарти щодо вибору інструментів для вимірювання стану здоров'я, які ґрунтуються на консенсусі» (Consensus-based Standards for the selection of health status Measurement Instruments, COSMIN) та організації Mapi Research Trust, яка є правовласником унікальної колекції, що складається з понад 5 000 різних анкет для оцінювання рівня здоров'я та якості життя. Для реалізації завдань цих етапів додатково було залучено незалежних фахівців з перекладу (n=3), редактора, а також експертів (n=33, науково-педагогічні

працівники, які є фахівцями з фізичного виховання, вчителі фізичної культури). Локальні координатори (ЮП, ІБ) обговорювали версії анкети, напрацьовані під час кожного з етапів. Пріоритетом під час перекладів та адаптування було створення такої української версії протоколу CAPL-2, що найбільше відповідає оригіналу та написана простою та легкою для розуміння мовою.

Експерти були залучені до оцінювання відповідності, зрозумілості та всебічності української версії протоколу CAPL-2. Чіткість та зрозумілість кожного питання протоколу, відповідність питань загальній концепції грамотності у фізичній культурі, зокрема таким складникам як «Мотивація та впевненість», «Знання та розуміння» експерти оцінювали за 5-бальною шкалою.

Результати. Отримано українські версії анкет протоколу CAPL-2, які дозволяють оцінити психосоціальні та когнітивні чинники, що є складниками грамотності у фізичній культурі, а також обумовлюють її. Складник «Мотивація та впевненість» орієнтований на вивчення впевненості дитини щодо її здатності бути фізично активною, а також рівня мотивації до фізичної активності. Складник «Знання і розуміння» допомагає проаналізувати рівень знань щодо окремих аспектів фізичної активності, особливостей занять фізичною культурою та спортом. Сформована анкета містить 17 питань, що стосуються внутрішньої мотивацію, рівня компетентності, знань щодо норм фізичної активності, розуміння витривалості, м'язової сили, вдосконалення спортивних навичок, прихильності до фізичної активності. Усі питання, які було включено до української версії протоколу CAPL-2 отримали оцінку від експертів $\geq 3,5$ бала за такими параметрами як чіткість, зрозумілість та відповідність.

Висновки. Українські анкети «Мотивація та впевненість» та «Знання і розуміння» протоколу CAPL-2 мають достатню змістову валідність. Анкети викладені простою та зрозумілою мовою, короткі за обсягом, передбачено, що до тестування може бути залучена кожна дитина, незалежно від навчальних чи мовленнєвих труднощів. Тестові завдання кожної анкети можна добирати, використовувати, оцінювати і інтерпретувати незалежно щоб оцінити кожний складник грамотності окремо.

Джерела та література

1. Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. 160 с.

2. Carl J., Bryant A. S., Edwards L. C. et al. Physical literacy in Europe: The current state of implementation in research, practice, and policy. *Journal of Exercise Science & Fitness*. 2023. Vol. 21, is. 1, P. 165–176. doi: 10.1016/j.jesf.2022.12.003.

3. Longmuir P.E., Gunnell K.E., Barnes J.D. et al. Canadian Assessment of Physical Literacy Second Edition: a streamlined assessment of the capacity for physical activity among children 8 to 12 years of age. *BMC Public Health*. 2018. Vol. 18, suppl. 2, 1047. doi: 10.1186/s12889-018-5902-y

4. Whitehead M. E. Physical Literacy Across the World. London: Routledge, 2019. doi: 10.4324/9780203702697

**НАПРЯМ. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО
ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЗМІСТУ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ,
СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ**

**ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧНА
КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО УЧИТЕЛЯ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ
ФОРМУВАННЯ**

Єремія Яна

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Єремія Іван

Драницький ліцей

Мамалигівської сільської ради,

Дністровського району, Чернівецької області

Головні пріоритети освітньої діяльності закладів вищої освіти (ЗВО), які здійснюють підготовку педагогічних працівників, обумовлені соціальним замовленням на формування кваліфікованих, інтелектуальних і творчих учителів, здатних відповідально здійснювати професійну діяльність на компетентнісних та гуманістичних засадах, реалізовувати сучасну освітню політику, що спрямовується на розвиток та самореалізацію кожного учасника освітнього процесу в постійно змінюваних життєвих ситуаціях.

У науково-методичних і психолого-педагогічних дослідженнях вчені обґрунтовують необхідність формування у майбутніх учителів фізичної культури предметно-методичної компетентності, оволодіння якою є орієнтиром у конструюванні індивідуальної лінії самоствердження і самовдосконалення у професії,

передумовою розвитку професійно-особистісної культури в системі неперервної освіти.

Безперечно, на етапі навчання у ЗВО розпочинається формування предметно-методичної компетентності, а її подальший розвиток відбувається після здобуття відповідної кваліфікації, під час виконання вчителем професійних обов'язків у ЗЗСО, професійної співпраці та комунікації, розширення власного педагогічного досвіду, самовдосконалення і саморозвитку в умовах інформатизації, перетворень в освіті та конкуренції на ринку праці. [1]

Нами проведено опитування студентів, які здобувають кваліфікацію «вчитель фізичної культури» за освітньо-професійною програмою бакалавра спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» – «Фізична культура». Проаналізуємо відповіді майбутніх учителів фізичної культури на такі два запитання: «Які методи та прийоми навчання ефективні під час формування предметно-методичної компетентності на заняттях з теорії і методики фізичного виховання?» (рис. 1); «Що є головними складовими частинами успішного формування предметно-методичної компетентності у ЗВО?» (рис. 2).

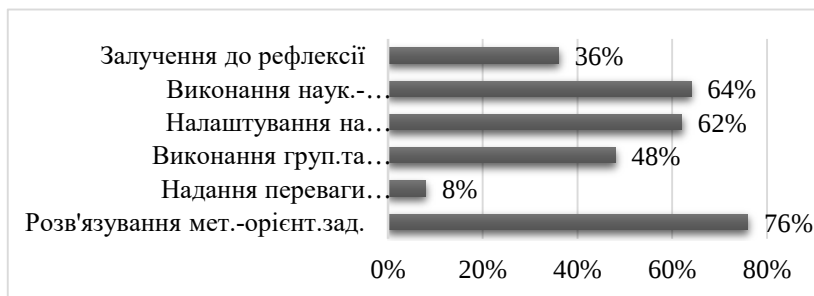


Рис. 1. Результати опитування «Методи та прийоми формування методичної компетентності»

Відповіді на перше запитання були такими: 76% студентів віддали перевагу розв'язування методично-орієнтованих задач, кожна з яких є змодельованою викладачем діяльністю вчителя й учнів, яка виникає у реальному освітньому процесі; 72% опитаних усвідомлюють значимість у методичній підготовці самонавчання та саморозвитку, 64% – налаштовані на здобуття методичних знань та умінь шляхом виконання науково-дослідної роботи під час вивчення дисциплін професійного блоку, що сприяє розвитку креативної, пошукової і творчої активності здобувачів освіти при дотриманні психологічних, педагогічних, організаційно-методичних умов навчання; 48% студентів відзначили у своїх відповідях виконання групових та індивідуальних завдань, і лише 36% налаштовані на виконання рефлексивної діяльності, а саме осмислення власних дій методичної діяльності шляхом самоспостереження, самопізнання і критичної самооцінки.

Відповіді на друге запитання такі: 72% здобувачів освіти віддали перевагу практичним аспектам під час вивчення теорії і методики фізичного виховання; 56% студентів – поєднанню знань з фізичної культури та обізнаність з методики її навчання; 52% опитаних відзначили значимість науково-теоретичної підготовки з фізичної культури; 28% вважають, що дидактично виважене моделювання методичних задач та їх розв'язування під час аудиторних занять сприяє формуванню предметно-методичної компетентності.

Отже, предметно-методична компетентність вчителя фізичної культури не є сталим утворенням у зв'язку з тим, що на її формування впливає низка чинників, серед яких – сучасні освітні тренди та вимоги суспільства до особистості педагога, динамічні темпи розвитку фізичної

культури як науки, оновлення структури та змісту фізичної культури як шкільної дисципліни в умовах НУШ.



Рис. 2. Результати опитування «Складові формування методичної компетентності у ЗВО»

Формування предметно-методичної компетентності майбутнього учителя фізичної культури є цілісним процесом за ОПП на бакалаврському та магістерському рівнях, який забезпечує єдність предметної, психолого-педагогічної, інформаційної та методичної підготовки, тобто є наскрізним і відображається на усіх етапах здобуття кваліфікації «вчитель фізичної культури» у ЗВО.

Список літератури:

1. Мосейчук Ю.Ю. Психолого-педагогічні аспекти вдосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у контексті неперервної освіти. Зб. наук. праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». Хмельницький : ХІСТ, 2017. №13. С. 53–57.
2. Шапран Ю.П. Теоретичні і методичні засади формування професійної компетентності майбутніх

учителів: автореф. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2014. 44 с.

ПРОФЕСІЙНА ГОТОВНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Єремія Яна, Козак Олег

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Інноваційна діяльність в системі освіти передбачає вдосконалення чи оновлення освітньої практики шляхом створення, розповсюдження та освоєння нових ефективних способів і засобів досягнення встановлених цілей освіти.

Готовність до інноваційної діяльності є інтегральною якістю особистості, характеризується наявністю та певним рівнем сформованості мотиваційно-орієнтаційного, змістовно-операційного і оцінно-рефлексивного компонентів у їх єдності, що проявляється в прагненні до інноваційної діяльності, в підготовленості до її здійснення на професійному рівні.

В структурі професійно спрямованої особистості педагога готовність до інноваційної діяльності варто розглядати як показник його здатності нетрадиційно, по-новому вирішувати актуальні для особистісно-орієнтованої освіти проблеми.

Готовність вчителів фізичної культури до інноваційної діяльності ми пропонуємо визначати за такими показниками:

1) усвідомлення потреби запровадження педагогічних інновацій на рівні власної педагогічної практики;

2) інформованість про новітні педагогічні технології, знання новаторських методик роботи;

3) зорієнтованість на створення власних творчих завдань, методик, проведення експериментальної роботи;

4) готовність до подолання труднощів, пов'язаних зі змістом та організацією інноваційної діяльності;

5) володіння практичними навичками освоєння педагогічних інновацій та створення нових. [2].

Між даними проявами існує певний взаємозв'язок, зокрема, потреба у нововведеннях активізує роботу по накопиченню знань у даній галузі, а успішність власної педагогічної інноваційної діяльності допомагає долати труднощі, шукати нові способи діяльності, відстоювати новаторські підходи перед бюрократичними структурами тощо.

Формування готовності вчителів фізичної культури до інноваційної діяльності є процесом, який дозволяє допомогти вчителю в розвитку його ціннісних орієнтацій і гуманістичної спрямованості, усвідомленні методології вирішення професійно-педагогічних проблем, конкретних концепцій, способів реалізації концептуальних схем у досвіді діяльності; осмисленні ним результатів педагогічних нововведень, виробленні критеріїв їх оцінки і самооцінки.

Готовність вчителя фізичної культури до інноваційної діяльності є інтегральною характеристикою, яка включає усвідомлення цінності інноваційної діяльності, знання методології, теорії та практики педагогічної інноватики, визначення оптимальних способів інноваційної педагогічної діяльності, оцінку власних можливостей у їх співвідношенні з наступними труднощами, що пов'язані з введенням педагогічних інновацій і необхідністю досягнення високих результатів професійної діяльності [1].

Отже, готовність до реалізації інноваційної діяльності може бути сформована тільки в контексті цілісності її основних структурних компонентів: мотиваційно-аксіологічного, змістовно-когнітивного, операційно-діяльнісного, емоційно-вольового, креативного, рефлексивно-аналітичного, які складають основу моделі формування готовності вчителя до інноваційної діяльності.

Список літератури:

1. Бартків О. Готовність педагога до інноваційної професійної діяльності. Проблеми підготовки сучасного вчителя № 1, 2010. с. 52-58.

2. Гавриш І. В. Формування готовності майбутніх учителів до інноваційної професійної діяльності (методологічний і теоретичний аспекти) : монографія. Харків : ХОНМІБО, 2005. с. 388

ІННОВАЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Єремія Яна, Костюк Карина

*Чернівецький національний університет імені
Юрія Федьковича*

Інноваційні трансформації сучасної освіти окреслені провідними концепціями: традиційною, раціоналістичною та гуманістичною. Нормативне підґрунтя інноваційних перетворень в освіті визначене в законах України "Про освіту" (1996), "Про загальну середню освіту" (2008), "Про інноваційну діяльність" (2002), Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті (2002), «Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року», Положенні про порядок здійснення інноваційної освітньої діяльності (2012) та ін.

Інноваційна діяльність педагогів стає на сьогоднішній день основним напрямом реалізації модернізаційних реформ в освіті і одним із суттєвих напрямів переходу до моделі інноваційного розвитку України в цілому.

В інноваційних освітніх перетвореннях особливо високими є вимоги до рівня теоретичних знань і характеру практичної підготовки педагога. Він повинен уміти спрямовувати навчально-виховний процес на особистість вихованця, сприймати і регулювати свою професійну діяльність так, щоб кожен учень мав необмежені можливості для самостійного та високоефективного розвитку [2]. А це в принципово інших вимірах визначає проблематику і зміст професійної та особистісної підготовки педагога, актуалізує необхідність створення педагогічних систем, зорієнтованих на інноваційну діяльність особливо під час комп'ютеризації освітнього процесу.

На нашу думку, педагог інноваційного спрямування повинен уміти реалізувати в рамках навчально-виховного процесу:

1) педагогічний гуманізм ("прийняття" вихованців, довіра до них, повага їх особистості, гідності, впевненість у своїх здібностях і можливостях);

2) емпатійне розуміння вихованців (прагнення і вміння "відчувати іншого як самого себе", розуміти внутрішній світ своїх вихованців, уміння стати на їх позиції);

3) співробітництво (поступове перетворення вихованців у "співавторів педагогічного процесу");

4) діалогізм (уміння слухати дитину, цікавитися її думкою, вести міжособистісний діалог на основі рівноправ'я, взаємного розуміння і співтворчості);

5) особистісну позицію (здатність творчого самовираження, при якій педагог постає перед вихованцями не як позбавлений індивідуальності функціонер, а як особистість, яка має свою думку, відкрита у вираженні своїх почуттів, емоцій).

Аналіз актуальних протиріч масової педагогічної практики показує, що в сучасних умовах професійна діяльність педагога повинна носити інноваційний характер і відповідати основним принципам:

- принцип інтеграції;
- принцип диференціації та індивідуалізації освіти;
- принцип демократизації освіти [1].

Реалізація цих принципів вимагає переходу від нормативної до інноваційної творчої діяльності, що передбачає зміну самого характеру освітньої системи, змісту, методів, форм, технологій навчання й виховання.

Список літератури:

1. Богданова І. М. Професійно-педагогічна підготовка майбутніх вчителів на основі застосування інноваційних технологій: дис. доктора пед. наук: 13.00.04. О., 2003. 440 с.

2. Буркова Л. Ключ до управління: Класифікація педагогічних інновацій як елемент механізму керування інноваційним процесом в освіті. 2000.с.31-37

МЕТОДИЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК МЕТА ТА РЕЗУЛЬТАТ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Єремія Яна, Кузь Анна

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

У зв'язку з затвердженням Постановою Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. №1341 Національної рамки кваліфікацій оновлюються цілі й професійної підготовки у педагогічних закладах вищої освіти на засадах компетентнісного підходу. Таким чином, більшість учених однастайні у визначенні мети професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури – набуття ним професійної компетентності.

Користуючись різною термінологією: «предметно-методична компетентність», «дидактико-методична компетентність» та «професійно-методична компетентність», учені майже однастайні в розумінні сутності цієї категорії, як такої, що являє собою систему спеціально-наукових, методичних, дидактико-методичних знань, умінь й досвіду розв'язування методичних задач, що виникають під час навчання учнів окремого предмета (І. Акуленко, Л. Банашко, А. Кузьминський, І. Малова, Т. Руденко, Н. Тарасенкова, Н. Цюлюпа та ін.); готовності виконувати професійні функції (В. Шаган), готовності професійно використовувати в навчальному процесі сучасні інформаційні і навчальні технології та методики (К. Кожухов); здатності розпізнавати проблемні методичні завдання та спроможності ефективно розв'язувати їх (О. Зубков), здатності до самореалізації та постійного самовдосконалення (Н. Цюлюпа); причому, необхідною умовою наявності предметно-методичної компетентності є

наявність певних особистісних якостей (Н. Кузьміна, Т. Мамонтова).

Виходячи з вище сказаного робимо висновок, що вчені майже однотайні у розумінні сутності методичної компетентності, як такої, що являє собою готовність до проведення занять за різними навчально-методичними комплектами, готовність використовувати сучасні навчальні технології, методики, прийоми, що базується на системі предметно-наукових, дидактико-методичних знань та вмінь; що створює підґрунтя для спроможності результативно діяти, ефективно розв'язуючи методичні задачі, що виникають під час навчання учнів. Диференціюючи поняття «компетентності» та «компетенції» в нашому дослідженні вважаємо компетенції основою, внутрішнім резервом компетентності; причому компетентність розглядається нами як якість особистості, що виявляється у здатності і спроможності ефективно діяти в стандартних і проблемних ситуаціях; компетенції – як суспільно визнаний результат освіти. Слід зазначити, що базис компетенції становлять знання, вміння, навички, досвід діяльності і ціннісне ставлення до неї.

Таким чином, під предметно-методичною компетентністю майбутніх вчителів фізичної культури ми розуміємо системне особистісне утворення, яке виявляється у здатності до здійснення та організації процесу навчання на рівні сучасних вимог, спроможності успішного розв'язування методичних задач, що ґрунтується на теоретичній і практичній готовності до викладання фізичної культури.

Набуття майбутнім вчителем фізичної культури предметно-методичної компетентності є однією з цілей підготовки у вищому навчальному закладі. Таким чином, перспективу подальшого дослідження цієї проблеми ми

бачимо у аналізі педагогічних технологій у вищій школі, що реалізують цілі компетентнісного підходу, у визначенні структури та рівнів сформованості методичної компетентності вчителя фізичної культури у галузі викладання фізичної культури в звкладах загальної середньої освіти.

Список літератури:

1. Глузман Н. А. Методична компетентність майбутніх учителів фізичної культури : [монографія] Київ. ВИЩА ШКОЛА–XXI, 2010. 407 с.

2. Скворцова С. О. Теоретична та практична готовність як складові методичної компетентності вчителя. Кривий Ріг: Видавничий відділ НМетАУ, 2010. С. 119-124.

ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СКЛADOVA ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Єремія Яна, Петіхачна Валентина

Чернівецький національний університет

Імені Юрія Федьковича

Світові тенденції у галузі педагогічної освіти засвідчують зростання вимог до рівня професіоналізму вчителів. Вчитель фізичної культури покликаний сприяти розвитку школярів як особистості, який керується гуманістичними нормами і цінностями, усвідомлює себе громадянином України та вміє успішно реалізуватися в сучасному українському суспільстві.

Компетентність учителя досліджували: В. Бондар, І. Зязюн, А. Радченко, В. Семиченко, Р. Хмелюк та інші. Проблеми розвитку професійної компетентності вчителя знайшли своє відображення в працях В. Бондаря, А. Деркача, Т. Добудько, О. Дубасенюк, І. Зимньої, І. Зязюна, Н. Кузьміної, О. Овчарук, Л. Паращенко, І. Прокопенко, О. Савченко, А. Хуторського, О. Шиян та інших.

У Новому тлумачному словнику української мови «компетенція» трактується як добра обізнаність із чим-небудь; коло повноважень якої-небудь організації, установи, особи [1]. Енциклопедія освіти так визначає компетенції: «Відчужена від суб'єкта, наперед задана соціальна норма (вимога) до освітньої підготовки учня, необхідна для його якісної продуктивної діяльності в певній сфері, тобто соціально закріплений результат» [2]. Спільним для багатьох вчених є розуміння компетентності як набутої характеристики особистості, що сприяє успішній інтеграції молодого людини у сучасний соціум.

Аналіз наукової літератури дає нам можливість стверджувати, що науковці порізному трактують поняття професійна компетентність. Деякі вчені пов'язують професійну компетентність із поняттям культура (О.В. Бондаревська, Б.С. Гершунський), інші розуміють професійну компетентність як систему якостей та вмінь (Т.Г. Браже, Н.І. Запрудський). У Енциклопедії освіти зазначено: «Професійна компетентність (лат. *Professio* – офіційно оголошене заняття; *compete* – досягати, відповідати, підходити) – інтегративна характеристика ділових і особистісних якостей фахівця, що відображає рівень знань, умінь, досвіду, достатніх для досягнення мети з певного виду професійної діяльності, а також моральну позицію фахівця» [2].

Найважливіша компетентність педагога ХХІ століття – забезпечити навчальне середовище, яке сприяє благополуччю кожної дитини і формує її багатий духовний світ [3]. Таким чином, аналіз проблеми професійної компетентності вчителя дозволяє представити її як багатоаспектну. Наше бачення складових елементів професійної компетентності вчителя фізичної культури наступне: предметна, психологічна, педагогічна,

методична, інформаційно-комунікаційна, особисті професійно важливі людські якості та внутрішня потреба до постійної самоосвіти та професійного удосконалення і зростання. Всі зазначені компетентності комплексно складають професійну компетентність перебуваючи у постійному зв'язку та є взаємозалежними.

Отже, предметно-методична компетентність завершує процес формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури ще в умовах вищого навчального закладу та виводить студентів безпосередньо на педагогічну практику. Якість організації уроків фізичної культури залежить від рівня предметно-методичної компетенції вчителя.

Список літератури:

1. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти.

2. Енциклопедія освіти. Акад. пед. наук України; головний ред. В. Г. Кремін. Київ, 2008. 1040 с.

3. Міщенко І.Б. Компетентність майбутніх фахівців: методологія та досвід формування в умовах вищої школи. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №11. Соціологія. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Управління: збірник наукових праць. Випуск 8. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. 170с.

ПАРТНЕРСТВО ТА ПРОФЕСІЙНА КОМУНІКАЦІЯ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**Киселиця Оксана, Богданюк Антоніна,
Богданюк Василь**

*Чернівецький національний університети
імені Юрія Федьковича*

Одним із факторів ефективної взаємодії учасників освітнього процесу, ключовим принципом НУШ сьогодні є педагогіка партнерства. Термін «партнерство» описаний у вітчизняних та закордонних наукових працях, апробований чималою когортою науковців [1; 2; 3]. Його визначають як: 1) система взаємин, які відбуваються у процесі певної спільної діяльності; 2) спосіб взаємодії і взаємин, організованих на принципах рівності, добровільності, рівнозначущості та доповнюваності всіх її учасників; 3) організаційна форма спільної діяльності, що передбачає об'єднання осіб на відповідних умовах розподілу праці та активної участі в її реалізації; 4) спосіб взаємин, за яких зберігаються права кожної із сторін, чітко узгоджені і злагоджені дії учасників спільної справи, що ґрунтуються на засадах взаємовигоди та рівноправності тощо [1].

Поняття «педагогіка партнерства» включає чітко визначену систему стосунків усіх учасників освітнього процесу, зокрема: учнів, батьків, педагогів, яка «...організовується на принципах добровільності й спільних інтересів; передбачає активне включення всіх учасників у реалізацію спільних завдань та готовність брати на себе відповідальність за її результати; ґрунтується на повазі й рівноправності всіх учасників, дотримуючись визначених норм та враховуючи ціннісні орієнтири кожної із сторін» [3].

Педагогіка партнерства будується на засадах принципів взаємоповаги всіх учасників освітнього

процесу; позитивного та доброзичливого ставлення одне до одного; довірливих стосунків та спільний наполегливий праці; порозуміння та ефективної комунікації задля досягнення спільної мети; забезпечення права вільного вибору тощо [2].

Психологічну основу педагогіки партнерства складає співпраця двох суб'єктів, що зберігає за вчителем функцію управління та дає учневі можливість діяти самостійно. У завдання педагогів входить створення атмосфери турботи і підтримки учнів, яка сприяла б розвитку їхніх можливостей, задовільнила їхні емоційні, інтелектуальні та соціальні потреби.

Для самореалізації кожного школяра, робота має бути спрямована на те, щоб кожен учень міг поповнити знання у тих сферах, які цікаві учневі й розкривають перед ним нові горизонти пізнання; розвинути здібності критичного мислення й незалежного висловлювання; поважати освіту та радіти навчанню; зберегти й зміцнити фізичне, моральне й психічне здоров'я; оволодівати необхідними навичками з базових та профільних предметів, розвивати спроможність приймати самостійні рішення; отримати необхідну індивідуальну педагогічну підтримку; розвинути свій емоційний інтелект; розвинути самосвідомість як самостійної особистості та як члена колективу;

Партнерство на уроці фізичної культури, спільна робота учителя та учнів, спільний процес відкриттів та пізнання, постійне створення ситуації успіху – важливі складові самореалізації школяра в освітньому середовищі. Педагогу слід прагнути, щоб учень не тільки володів сумою знань зі шкільного предмета чи предметів, але й навичками управління собою, досвідом стосунків у суспільстві, своїм життям у колективі, умів брати

відповідальність за свою діяльність. Для цього вектор діяльності треба спрямувати на виховання готовності кожного учня до вирішення власних завдань визначення свого місця в житті, успішного розвитку і реалізації своїх нахилів та інтересів.

Основою педагогіки партнерства є комунікація, спілкування, взаємодія й співпраця між учнем, учителем і батьками, які об'єднані спільними цілями та прагненням, є рівноправними учасниками освітнього процесу, добровільними та зацікавленими спільниками, відповідальними за результат.

Нині в освітньому середовищі проектуються наступні кроки: взаємодія, діалог, підтримка, активна співпраця як оновлення системи взаємин між учителем, учнем і батьками; застосування методів навчання, заснованих на співпраці, активній участі дитини та її батьків у навчанні, тобто, оновлення методичного інструментарію вчителя; формування нового освітнього середовища; зміна підходів до оцінювання результатів навчання.

Педагогу, впроваджуючи принципи педагогіки партнерства у свою практичну діяльність, варто звернути увагу на те, що «...шкільне освітнє середовище є простором дитинства, який будується на засадах співрозвитку, рівності, прийняття та діалогізму; що переосмислення ролі вчителя вимагає від нього оновлення професійного мислення і відповідних цілеспрямованих дій: постійний аналіз власної педагогічної діяльності; орієнтацію на самоосвіту; відстеження результативності своєї роботи через систему моніторингу та самомоніторингу...» [1]; що педагогіка партнерства не відміняє вимогливості вчителя, бо саме вимогливих та справедливих учителів найбільше поважають та саме їм довіряють учнів.

Елементами взаємодії між учителем та батьками в рамках педагогіки партнерства є: постійна комунікація; неформальне спілкування; усебічна допомога й участь батьків у організації та проведенні спортивних свят, позашкільних заходів; участь батьків у освітньому житті своїх дітей.

Отже, дуже важливим є те, щоб у школі співпрацювали усі, хто причетний до організації навчально-виховного процесу: керівники, педагоги, учні, батьки, дитячі громадські організації. Унікальною та неповторною, наділеною від природи певними талантами, здібностями й можливостями є кожна дитина. Завдання ж нової української школи полягає у розкритті та розвитку здібностей, талантів та можливостей кожної дитини на основі партнерства між учнем, учителем і батьками.

Список використаних джерел:

1. Взаємодія у школі: 6 прикладів змін через партнерство. Посібник МОН України URL: https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2020/12/smart-osvita_veb.pdf.
2. Ковальчук В.А. Педагогіка партнерства у професійній діяльності вчителя: навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ, 2023. 100 с.
3. Коханова О. Психологія партнерської взаємодії в освіті: навчально-методичний посібник. Київ: Вид-во ПП Щербатих О.В., 2011. 104 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИХОВАННЯ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

Мельников Максим, Мосейчук Юрій

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Однією з найбільш актуальних і складних проблем сучасності є цілеспрямоване підвищення ефективності особистісного та професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури для діяльності в закладі загальної середньої освіти. Вчителі фізичної культури мають постійно оновлювати свої знання та навички, щоб бути компетентними та допомагати розвиватись учням на уроках фізичної культури.

Сучасні інтернет-технології дають доступ до безлічі ресурсів для самовдосконалення, може призвести до інформаційної перенасиченості та складнощів у виборі правильних джерел інформації. Тому, вчителі фізичної культури потребують спеціальних знань та навичок, щоб ефективно використовувати технології.

Умови сучасності ставлять перед вчителями фізичної культури деякі особливі вимоги та виклики, які потребують зосередження на певних аспектах професійного самовиховання. На даному етапі постійно відбуваються зміни в методиках, підходах та технологіях в побудові урочної форми навчання, що вимагає від вчителів фізичної культури постійного підвищення рівня своєї компетентності, які повинні бути в курсі новітніх досягнень галузі фізичної культури та вміти застосовувати ці знання на практиці.

Одним із напрямом підвищення рівня професійної майстерності вчителя фізичної культури є вміти ефективно організовувати та проводити заняття з учнями різних

вікових груп, враховуючи їх індивідуальні особливості та потреби сучасності. Для досягнення цієї мети, вчителі фізичної культури повинні бути відкритими до нових ідей та підходів, а також володіти необхідними соціальними та комунікативними навичками.

Сучасний вчитель фізичної культури повинен бути освіченим, культурним та вихованим, адже він не тільки передає знання про здоровий спосіб життя, але і формує особистісні якості школярів. Застосування інноваційних технологій дозволяють вчителям фізичної культури створювати більш ефективні та цікаві уроки фізичної культури використовуючи при цьому різні інтерактивні ресурси, веб-сайти, мобільні додатки та інші інструменти.

Професійне самовиховання вчителя фізичної культури повинне бути системним процесом, який охоплює опанування нових знань та навичок, постійний саморозвиток та самоосвіту. Педагоги повинні вміти оцінювати свої можливості та реально визначати цілі з метою власного професійного зростання.

Важливим аспектом для вчителя фізичної культури є відкритість до співпраці з колегами, задля обміну досвідом. А участь у тренінгах, семінарах, конференціях, курсах підвищення кваліфікації запорука професійного підходу до організації педагогічного процесу в ЗЗСО.

Отже, в умовах сучасності вчителю фізичної культури необхідно активно розвиватися та вдосконалюватися, бути в постійному пошуку нових знань та ідей для розвитку професійної кар'єри.

Список літератури

1. Психолого-педагогічні аспекти вдосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у контексті неперервної освіти. Мосейчук Ю. Ю. *Зб. наук. праць Хмельницького*

інституту соціальних технологій Університету «Україна». Хмельницький : ХІСТ, 2017. №13. С. 53–57.

2. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язберезувальної діяльності в основній школі: теорія та методика : монографія / О. О. Безкопильний. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. – 552 с.

НАПРЯМ. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, РЕКРЕАЦІЇ ТА ФІТНЕСУ

FEATURES OF THE PROGRAMMING OF CONDITIONING TRAINING FOR WOMEN OF THE FIRST MATURE AGE

Czarny Oksana

Berufskolleg für Technik, Lüdenscheid, Germany

In recent years, fitness classes for women, aimed at achieving and maintaining optimal physical condition, reducing the risk of developing diseases of the cardiorespiratory, immune, endocrine and other functional systems, have gained great popularity.

Despite the fact that the first stage of the mature age of women (21-35 years) is characterized by the relative stability of most body functions, when approaching the age of 30, a clear trend of regression of motor functions can be observed, the beginning of which is noted from the age of 25 or much earlier, depending on hereditary factors, environmental factors and lifestyle.

Increased motor activity not only prevents the undesirable consequences of hypodynamia and aging, but also stimulates positive morpho-functional transformations both in the cardiovascular system and blood, as well as in the respiratory organs. All types of metabolism improve under the influence of regular physical education and health training, which helps to reduce body weight and cholesterol levels in the blood [2].

Aerobic exercises are mainly used in conditioning training. Aerobic training causes positive physiological changes that reduce the risk of heart attacks, increase the diameter of the coronary arteries, the size of the heart and its pumping capacity.

Since women are more emotional than men, they have less resistance to stressful situations. Manifestations of stress in them are more pronounced, which is confirmed by changes in the blood formula and an increase in the level of adrenaline. Physical education and health classes are an indispensable means of relieving and neutralizing emotional stress. Especially important in this regard are evening training sessions, which remove negative emotions accumulated during the day and burn the remains of adrenaline released as a result.

The functioning of all systems of the female body is subject to the specific influence of biological cyclicity, the external manifestation of which is the menstrual cycle. When organizing the training process, one should take into account the peculiarities of the functioning of the female body, and build it in accordance with the phases of the ovulatory-menstrual cycle: menstrual (3-5 days), postmenstrual (7-9 days), ovulatory (2-3 days), postovulatory.

According to many authors, the most difficult for a woman is the premenstrual phase, which is characterized by psycho-emotional instability, as well as low proprioceptive sensitivity and lability of nervous processes. In the premenstrual and menstrual phases, a small and moderate load is recommended, which is well tolerated and contributes to the normalization of the menstrual cycle. Directly on the days of menstruation, it is not recommended to perform strength exercises accompanied by straining, sudden movements and cooling of the body. However, in comparison with other phases of the cycle, in the menstrual, as well as in the premenstrual phase, there is an improvement in the mobility of the joints, which is evidenced by high indicators of the manifestation of active and passive flexibility. When planning the volume, intensity and direction of training loads, the coach needs to

facilitate the training regime, as well as create a favorable psychological climate for women.

In the ovulatory phase, it is recommended to use longer, but non-stressful physical activities. Improving women's coordination skills in this period is irrational.

The optimal phases of the menstrual cycle include the postmenstrual and postovulatory phases. In this phase of the cycle, women have the highest level of general and special work capacity and the highest speed of recovery of functions after loads, the greatest strength, speed-strength and coordination capabilities, as well as the optimal psychophysiological state and efficiency of the functions of the respiratory system.

Conditioning training programs consist of three periods: preparatory, main and make-up. The purpose of the preparatory period is to prepare the body for the loads of the main period. Task: teaching the technique of performing exercises, rules of self-control and self-insurance, programming of individual classes. Duration - 2-4 weeks.

The goal of the main period is to achieve a high level of physical condition. Its duration depends on the initial level of physical condition and features of adaptation to physical exertion. On average, the transition to a higher level of physical condition is noted after 2-3 months of classes, which is taken as the duration of one mesocycle. Such mesocycles in the main period of conditioning training in persons with a low level of physical condition - 4, below average - 3, with average - 2, above average - 1.

After reaching a high level of physical condition, the load of the maintenance period is given. The purpose of the maintenance period is to maintain the achieved, i.e., high level of physical condition. Its duration is unlimited.

Its duration is unlimited. Leading specialists emphasize that the main components of the periodization technique are the use of various exercises, variation in intensity and a gradual increase in load during no more than three cycles, with a mandatory recovery phase, the latter of which consists of several classes that are recommended to be separated into a separate microcycle. This microcycle should have a lower intensity and duration of classes, which allows you to restore strength and increase the speed of adaptation processes.

Load regulation and individual conditioning training programs are carried out on the basis of determination of physical condition, i.e. readiness to perform physical work. Factors determining physical condition are: physical fitness, functional capabilities of cardiovascular, respiratory and other body systems, age and physical capacity.

Correction of the training load must be carried out every 8-10 weeks of classes after the next determination of the level of physical condition. The optimal frequency of classes, with an average intensity that is sufficient to increase the level of cardio-respiratory fitness with a minimal risk of injuries, 3-4 times a week.

For women of the first puberty, classes three times a week lasting no more than 90 minutes or classes held 3 to 5 times a week lasting 15 to 60 minutes are considered optimal. Some experts suggest starting with a three-day program taking into account the duration of the recovery period (at least 48 hours), later the number of training sessions can reach 4-5 and even 7 per week [1].

The strength of the physical load on the human body is characterized by its intensity. In mature women, the training effect will be achieved when performing work at a heart rate (HR) of 120-125 beats/min (individuals with a low level of physical condition), 125-130 beats/min (individuals with an

average level of physical condition), 144-155 bpm (individuals with a high level of physical condition) [3].

From the existing types of fitness training, conditioning training programs for women are recommended to include: aerobics, strength gymnastics, shaping, fitball, pilates, yoga, stretching, bodyflex. Optimum training results in women can be achieved with a combination of strength and aerobic exercises. Indoor and outdoor complex training programs, which are designed to provide a variety of activities and physical fitness, are also effective.

References

1. Kasper Salin, Anna Kankaanpää, Xiaolin Yang, Tuija H. Tammelin, Costan G. Magnussen, Risto Telama, Nina Hutri-Kähönen, Jorma S.A. Viikari, Olli T. Raitakari, Mirja Hirvensalo. Associations Between Major Life Changes and Pedometer-Determined Physical Activity Over 4 Years in Middle-Aged Adults in the Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *Journal of Physical Activity and Health*, 2020; 1 DOI: 10.1123/jpah.2019-0124
2. Pedro L Valenzuela, Alejandro Santos Lozano, Alberto Torres Barrán, Pablo Fernández Navarro, Adrián Castillo-García, Luis M Ruilope, David Ríos Insua, José M Ordovas, Victoria Ley, Alejandro Lucia. Joint association of physical activity and body mass index with cardiovascular risk: a nationwide population-based cross-sectional study. *European Journal of Preventive Cardiology*, 2021; DOI: 10.1093/eurjpc/zwaa151
3. Rema Ramakrishnan, Aiden Doherty, Karl Smith-Byrne, Kazem Rahimi, Derrick Bennett, Mark Woodward, Rosemary Walmsley, Terence Dwyer. Accelerometer measured physical activity and the incidence of cardiovascular disease: Evidence from the UK Biobank cohort study. *PLOS Medicine*, Jan. 12, 2021 DOI: 10.1371/journal.pmed.1003487

METHODS OF HEALTH CLASSES WITH ELEMENTS OF CROSSFIT FOR MEN 40-49 YEARS OLD

Kukharuk Serhii

Karate Kyokushin-Kan Nahariya, Israel

Preserving the life and health of people of mature age is of great importance, because it is this category of the population that has the greatest work and life experience, which represents a special value for society as a whole [1, 2]. A decrease in motor activity, the appearance of excess body weight in combination with other unfavorable factors and bad habits in men of mature age leads to a decrease in the level of physical fitness, functional capacity, an increase in the risk of cardiovascular diseases, etc.

Crossfit was developed as a universal technique capable of increasing the overall functionality of the body in the shortest possible time. Due to its simplicity, accessibility and real effectiveness, this functional training has earned worldwide popularity among physical culture enthusiasts and professionals [3].

Crossfit circuit training uses cyclical exercises (cardio), exercises with your own weight and weights. A large selection of basic exercises allows you to compose interesting complexes (WOD) depending on the location and available equipment [2]. Crossfit exercises involve large muscle groups, so regular classes, even if you only work with your own weight, can soon significantly improve your overall fitness and tone your body [4].

Despite the large number of studies carried out in recent years by domestic and foreign authors, Benguigui N., Ripoll H., DiNubile N., regarding the use of various means of health fitness and recreation in the process of classes with persons of mature age, as well as the consideration of crossfit in the aspect of health classes., Groppel JL, Howley ET, Gayle RC,

Montoye HJ, Laforest S., St-Pierre DM, Gayton D., Marks BL, Pluim BM, Miley D. 3issues related to the application and evaluation of effectiveness remain insufficiently addressed different forms and means of crossfit training for men of mature age.

Currently, the commercialization of the field of physical culture and health services has contributed to the emergence of a wide variety of author's programs, which are often very difficult to evaluate due to the lack of information about their scientific basis [4]. The study of this issue is particularly relevant in the organization of recreational physical culture classes using crossfit for men of mature age [1].

Numerous publications on this problem are fragmentary, or contradictory, or touch on private aspects [2, 3]. Thus, the aspects of regulation of motor activity, determination of normative parameters of physical culture and health classes based on Crossfit have not been sufficiently developed. All this determined the relevance of the research topic.

References:

1. Motivational factors for outdoor activity participation in the U.S. in 2013. <http://www.statista.com/statistics/190448/motivation-for-outdoor-activities-by-age-in-the-us-2009/>
2. Norwegian University of Science and Technology. – [Electronic resource]. URL: <https://www.ntnu.edu/>
3. The adult fitness test. – [Electronic resource]. URL: <https://www.adultfitnesstest.org/resources/testbooklet.pdf>
4. Zhang Y. Relationship between built environment, physical activity, adiposity, and health in adults aged 46–80 in Shanghai, China / Zhang Ying, Liu Dong Ning, Liu Xin // JPAH. – 2015. – № 12. – P. 569 – 578.

TRAINING OF FITNESS SPECIALISTS IN THE USA

Vatrych Andrii

*St. Sophia Ukrainian Orthodox Theological Seminary of
the Ukrainian Orthodox Church of the USA*

The leading place in the system of training specialists in health fitness in foreign countries is occupied by the USA. More than 30 years ago, alternative certification programs for professional training of fitness specialists were formed in the field of physical education. The reason for this was trends in social life, demographic changes and the influence of mass media, aimed at forming a healthy lifestyle for the nation.

For example, in universities, the number of students studying K-12 programs to prepare for the next job as a physical education teacher in educational institutions began to decrease sharply. At the same time, the desire of Americans to improve their health by means other than physical education grew. Even the very term "physical education" has undergone a transformation. According to American experts, there are about 70 names of faculties - movement activity, sports sciences, kinesiology, fitness, recreation, health promotion, physical performance and many others, which replaced the former name - physical education. Therefore, the first fitness professionals received their education at the faculties of physical education mainly as physical education teachers [1].

Because of the wide variety of university health professional training programs, in 1988 the National Sports and Physical Education Association, in cooperation with the American Health, Physical Education and Dance Association, developed specific academic standards for student training. These standards provide students with the initial level of knowledge and practical skills necessary for health-oriented classes in a wide range of specializations in the field of fitness.

On the basis of the developed standards, the specialty "Fitness" was additionally introduced to the list of specialties for which graduate students are trained. Training of fitness specialists is carried out in the USA not only in universities and colleges, but also in various health-oriented communities. In the USA, there are more than 250 organizations - federations, associations, companies, which, outside the state education system, conduct training of specialists inextricably linked to the technology of providing fitness services [2].

Not all organizations provide the same level of training. According to foreign experts, preference is given to those organizations that conduct serious training and set significant requirements for applicants. These are primarily ACE, AFAA, NSCA, ACSM and a number of other organizations. Organizations training fitness specialists are greatly supported by the developed and legally approved normative requirements and manuals for testing the level of health and physical fitness of people, for equipment and sports facilities, for programming fitness classes, etc. [3].

Список літератури

1. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine; G. B. Dwyer, S. E. Davis. – 2nd ed. – Philadelphia [etc.] : Wolters Kluwer ; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. – XIV, 192 pp.
2. Huck, Corey J. "Effects of supervised resistance training on fitness and functional strength in patients succeeding bariatric surgery." *The Journal of Strength & Conditioning Research* 29.3 (2015): 589-595.
3. Ransdell, Lynda B., and Teena Murray. "A physical profile of elite female ice hockey players from the USA." *The Journal of Strength & Conditioning Research* 25.9 (2011): 2358-2363.

НАПРЯМИ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС КЛУБІВ БУКОВИНИ У ЗАЛУЧЕННІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Андрєєва Олена, Волосяк Анна

*Національний університет фізичного виховання і
спорту України*

Аналізуючи наукову літературу та структуру функціонування фітнес клубів зрозуміло є, що сучасному вітчизняному ринку спортивно-оздоровчих послуг характерний динамічний розвиток одного з його сегментів – ринку фітнес-послуг. З початку незалежності України пріоритетність здорового способу життя серед населення помітно зростав [4]. Культивуватися почали заняття у фітнес-клубі, а володіння фітнес-картою стало престижним. Ринок фітнес-послуг розпочав своє становлення. Спочатку відкривалися клуби преміум класу, потім середньо та низько цінові заклади. Середньорічний приріст фітнес індустрії, на думку експертів Української Асоціації Фітнесу, становив 20-40 %. Популяризація ринку фітнес-послуг була настільки стрімкою, що за короткий період обсяг попиту в мегаполісах був практично задовільний [2]. Тому більш масштабні фітнес-клуби розпочали свою діяльність в регіонах через франшизу.

У регіонах ринок фітнес-послуг є дещо відмінним від мегаполісів. Змінилася цільова спрямованість стратегій розвитку фітнес-послуг. Фітнес-клуби активно зробили крок до масового споживача. Сьогодні для регіональних ринків фітнес-послуг переважають клуби, що позиціонуються в середньому ціновому сегменті або в сегменті «економ плюс». Фітнес-клуби категорії VIP становлять лише 2,5–4% [1, 3]. Однак, пандемія 2019-2021 рр. та воєнний стан в Україні з лютого 2022 року, внесли свої корективи у напрямки діяльності фітнес клубів.

У дослідженні було задіяно 38 фітнес клубів м. Чернівці. Для дослідження та класифікації фітнес клубів використовували схему, запропоновану Л. Чеховською [4].

Аналіз карт фітнес клубів свідчить, що більшість спортивних споруд за територіальними ознаками відносяться до міських.

Цікавим аналізом виявився функціональний аспект діяльності фітнес-клубів на Буковині. За характером використання фітнес клуби розподілилися на навчально-спортивні (18,4 %) – це клуб «Лідер», «Пантеон ММА», «Централ», «Bushido», «Локомотив» та ін. Також, за характером діяльності нами виокремлено клуби зі спеціального призначення (15,8 %), такі як центр розвитку дитини «Ідея», Жіночий фітнес центр «Energy», «Сайклінг» та ін. Однак, найбільш кількісними за цією ж ознакою є оздоровчі фітнес клуби. Їх в Чернівцях та регіоні визначено понад 65 %. Найвідомішими у залученні ВПО звичайно є мережеві фітнес-клуби, типу Фітнес-клуб «Sport Life», «FitCurves», «leader Sport Family», та ті які мають аквазону «Титан», чи мережу фітнес-клубів у місті Чернівці – Фітнес-клуб «ELLIPSE Fitness Studio», « VIP Gym».

Згідно нашого дослідження варто відзначити, що всі фітнес клуби Чернівеччини за періодом експлуатації є цілорічними. Це в першу чергу ми пов'язуємо із географічним розміщенням регіону, клімато-географічними умовами. Аналіз конструктивного аспекту діяльності фітнес клубів також відображає геологічні особливості Буковини. Адже, всі 100 % клубів є критими, функціонують на комплексних спорудах (92,1 %) та є комплексними за спеціалізацією (94,7 %). Приємно тішить, що за ступенем технічно вдосконалення у регіоні

переважають технічно вдосконалені фітнес клуби (73,7 %), які є на бюджеті приватного сектору.

Для дослідження були обрані комплексні, фактично діючі, технічно придатні, в основному технічно вдосконалені клуби цільовою спрямованістю яких є фізкультурно-оздоровча (65,8 %).

Фітнес та додаткові послуги в основному надаються ВПО, особам зрілого віку, оскільки понад 60% відвідувачів фітнес клубів, це працездатні люди у віці 21–45 років. Відповідно до 30 % – це діти дошкільного і шкільного віку та юнаки й дівчата до 21 року. Тільки 10 % відвідувачів складають люди у віці старше 45 років. Завантаженість спортивної споруди, в основному, не перевищує 60 % у будні дні тижня та 75 % у вихідні.

Таким чином, розвиток фітнес індустрії є важливою складовою в реалізації державної політики в галузі фізичної культури та спорту у період воєнного стану. Сьогодні доступність фітнес клубів є досить важливим як фактору залучення громадян, зокрема ВПО, до систематичних занять руховою активністю. Так, на Буковині стрімко розвивається фітнес індустрія у розрізі останнього десятиріччя. За характером використання фізкультурно-спортивних клубів найчисельнішими є навчально-спортивні (18,4 %), зі спеціального призначення (15,8 %) та фітнес клуби (65,8 %). Під час дослідження визначено, що фітнес клуби Буковини за періодом експлуатації є цілорічними, всі клуби є критими, функціонують на комплексних спорудах (92,1 %), є комплексними за спеціалізацією (94,7 %) та є технічно вдосконалені (73,7 %). Аналіз вищевикладених даних дозволяє зробити висновок, що рекреаційно-оздоровчі послуги несуть у собі великий потенціал для соціального

розвитку Буковини і залученню ВПО до занять окремими видами фізичної рекреації.

Список використаної літератури

1. Гакман, А. В. Особливості управління рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку в умовах фітнес-клубу. *ББК 75.4 (0) 90к. я431 В 78 Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної наукової конференції, 24-25 травня 2017 року [Електронний ресурс].*—К., 2017., 241.
2. Приступа, Є., Л. Чеховська. Формування конкурентного середовища мережі фітнес клубів" Sport Life" у Львові. (2018).
3. Стадник, Світлана. Діяльність фітнес-клубів у місті Харкові. *Слобожанський науково-спортивний вісник* 2 (64) (2018): 58-62.
4. Чеховська, Любов. Характеристика діяльності мережі фітнес-клубів «FITCURVES». *Спортивна наука України* 2 (2018): 48-54.

РОЗВИТОК ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В КИТАЇ

Анікєєв Д. М., Ши Шицзе

*Національний університет фізичного виховання і
спорту України, м. Київ, Україна*

У 1995 році Державна рада Китаю запустила «Начерк національної програми фітнесу» і почала спрямовувати Китай до «ери національного фітнесу». У 2014 році Державна рада Китаю оприлюднила «Кілька думок про сприяння спортивному споживанню через розвиток спортивної індустрії», в яких «Ера національного фітнесу» була одним із важливих стратегічних заходів для національного розвитку та підтримання спортивної індустрії Китаю.

Кількість відвідувачів фітнес-клубів у Китаї складає приблизно 20 мільйонів, та продовжує стрімко зростати. Проте лише 3% населення Китаю мають абонемент у спортзал, порівняно з приблизно 20% в США та 14% у Великобританії, що свідчить про значний потенціал для подальшого росту [6].

Розвиток фітнесу як індустрії в Китаї почався приблизно в 2000 році. Після 2004 року індустрія фітнесу в Китаї показала стрімке зростання. У 2010 році в Пекіні було 530 фітнес-клубів. Згодом світова фінансова криза 2008 року та зростання цін на житло зменшила витрати офісних працівників на фітнес і зростання ринку фітнес-індустрії сповільнилося. У 2011 році кількість фітнес-клубів в країні зменшилась. З 2015 року почали поширюватись фітнес-додатки, представлені «Lefit», «Кеер», «Super Monkey», фітнес-індустрія знову почала стрімкий розвиток. Однак новий напрям розвитку не став на користь традиційних фітнес-клубів, а оголив їх проблеми [7]. Згідно зі звітом за 2018, життєвий цикл

близько 84% фітнес-клубів в Китаї триває менше 12 місяців. Причини закриття різні: зростаюча конкуренція на ринку, поганий менеджмент, спад економіки та ін. Разом з тим всі вони пов'язані зі скороченням потоку грошей [7].

Зараз поєднання інтернету і традиційних індустрій стало неминучим результатом розвитку часу. З сучасної доставки їжі, онлайн-магазинів, онлайн-курсів тощо можна побачити, що модель розвитку «Інтернет+» стала невід'ємною частиною успішного бізнесу, а її зручність обумовила стрімке зростання популярності. Кількість китайців, що використовують мобільні додатки для заняття спортом і фітнесом, перевищила 60 млн осіб з березня поточного року, в той час як провідні додатки зафіксували значне зростання користувачів.

Органічне поєднання інтернету і фітнес-індустрії сформувало модель «Інтернет + фітнес-індустрія», яка використовує швидке поширення інформації в Інтернеті для покращення та розширення робочого середовища галузі, сприяючи таким чином розвитку фітнес-індустрії. Це найбільш ефективний шлях розвитку на цьому етапі.

З появою нової епідемії COVID-19 Китай запровадив політику ізоляції та обмежив скупчення надмірної кількості людей, що сприяло ще більшому зростанню популярності «Інтернет+» моделі фітнес-індустрії.

Загальна теорія маркетингу ґрунтовно розроблена в працях Котлер Ф, Вонг В, Армстронг Г. [4], Барбер Д. [1], та ін. Їх концепції спирались на досвід матеріального виробництва і не були адаптовані до умов сфери послуг і зокрема фітнес-індустрії. Вагомий внесок в розробку маркетингових стратегій у сфері оздоровчого фітнесу зробили Богоявленський О. В. [2], Замлинська О. В. [3], Черданцева І. Г., Ібрагімова Л. С., Ібрагімов Е. Ю. [5] та ін.

Сучасні тенденції розвитку фітнес-індустрії вимагають від суб'єктів бізнесу постійного адаптування і трансформування стратегій до змін у зовнішньому середовищі. Питання щодо практичного використання новітніх підходів в управлінні маркетингом і формування стратегій підприємств сфери фітнес-послуг та проблематика вибору оптимальної стратегії розвитку є доволі актуальними.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з подальшим вивченням і узагальненням передового досвіду розвитку фітнес індустрії в Китаї та інших країнах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Барбер Д. Мережевий маркетинг: Керівництво для початківців/ Пер. з англ. Єгорова ВН. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2012. 192с.

2. Богоявленський ОВ, Попова ІВ. Маркетингові стратегії у розвитку фітнес-індустрії. Інфраструктура ринку. [Інтернет]. 2019 Бер [цитовано 2023 Лют 14];32(9):89-95. Доступно: http://www.market-infr.od.ua/journals/2019/32_2019_ukr/15.pdf

3. Замлинська ОВ. Інноваційні маркетингові технології в діяльності суб'єктів сфери фітнесу. Економіка: реалії часу. Науковий журнал. 2015; 4(20): 129-35.

4. Котлер Ф, Вонг В, Армстронг Г. Основы маркетинга. М.: Вильямс; 2012. 752 с.

5. Черданцева ІГ, Ібрагімова ЛС, Ібрагімов ЕЮ. Теоретичні аспекти реалізації маркетингової концепції на ринку спортивно-оздоровчих послуг. Збірник наукових праць ЧДТУ. 2018; 49: 59–67.

6. AgencyChina. 3 trends to watch as China's fitness market flexes its muscles [Internet]. AgencyChina. 2020 [updated 2020 February 10; cited 2023 Feb 14]. Available

from: <https://agencychina.com/blog/3-trends-to-watch-as-chinas-fitness-market-flexes-its-muscles/>

7. Fan R. Hosa fitness closed its doors. crisis of China's traditional fitness centers [Internet]. Daxue Consulting - Market Research China. 2019 [updated 2019 August 13; cited 2023Feb14]. Available from: <https://daxueconsulting.com/hosa-fitness-closed-doors/>

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Гакман Анна, Мінтянська Олександра

*Чернівецький національний університет імені Юрія
Федьковича*

Функціональні фітнес тренування є ефективним видом тренувань для жінок будь-якого віку, але саме у період першого зрілого віку можливо досягти максимально гарних результатів. Це обумовлюється великою кількістю факторів, основним з яких є те, що першому зрілому віку притаманне найвище значення фізичної працездатності та підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності та найвищі показники репродуктивності. У тренуваних жінок можливості серця, легень і інших органів значно більші, завдяки чому фізичне навантаження переноситься ними легше, викликає менші зміни в організмі, а період відновлення після навантажень значно коротший [1].

Першому зрілому віку притаманне найвище значення фізичної працездатності і підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності та найвищі показники репродуктивності . Однак, вже починаючи з 30 років виникає зниження низки показників

фізичного розвитку і рівня фізичного потенціалу жінок. Причому маса тіла, частота дихання, систолічний тиск змінюється в сторону збільшення, а показники фізичної підготовленості зменшуються. Дослідники вважають, що приріст маси тіла до 25 років у жінок пов'язаний з недостатньою руховою активністю. За період з 18 до 25 років приріст маси тіла складає 10% і супроводжується збільшенням абсолютної сили (10%) [3]. Кожний віковий період характеризується визначеними змінами в організмі. Першому періоду зрілого віку притаманні найвищі значення фізичної працездатності і підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності. Однак, вже починаючи з 30 років відбувається зниження ряду показників фізичної працездатності [2]. Максимальний прояв сили у жінок, як і перші ознаки її зменшення, спостерігається уже в першому періоді зрілого віку (23-25 років), однак різке падіння її зареєстровано після 50 років [1]. Зниження сили обумовлено зменшенням активної маси, а також вмісту води, кальцію і калію в м'язовій тканині, що приводять до зменшення еластичності м'язів. Погіршення витривалості пов'язано з порушенням функції киснево-транспортної системи, падіння швидкості – зі зниженням м'язової сили, функцій енергозабезпечуючих систем, порушенням координації в центральній нервовій системі. Помірна фізична активність впливає на процеси старіння, сповільнюючи темпи їх розвитку на 10-20 років. Як правило, це характерно для осіб з високим рівнем фізичного стану.

Як тільки людина починає займатись силовими тренуваннями, її організм адаптується і реагує на це значними змінами. Силові тренування мають багато

переваг. По-перше, заняття із вагою дійсно роблять тіло привабливим та підтягнутим, зменшуючи жирову тканину та збільшуючи м'язову. По-друге, виправляють як вроджені, так і набуті дефекти статури (вузькі плечі, сутулість, непропорційний розвиток окремих м'язових груп і т.д.). По-третє, прискорюють обмін речовин, що сприяє більшому спалюванню калорій. Крім цього, під час таких занять жінки можуть набутися впевненості в собі, знайти однодумців та виховати мотивацію до здорового способу життя.

На нашу думку, одним з напрямків розширення можливостей фітнес-програм є використання функціонального тренування зі спеціальними тросами-стропами, які можна кріпити практично до будь-якої нерухомої поверхні – функціональні петлі TRX (Training Resist Exercises). Заняття TRX з'явилися наприкінці 90-х років і за останні роки набули широкої популярності в Україні. Тренувальні петлі TRX розроблені американськими «котиками» - спецназом морської піхоти США, і після кількох етапів удосконалень були представлені світовій фітнес-спільноті. Базове тренування на TRX дозволяє підготуватись до роботи в підвішеному стані, використовуючи вагу власного тіла. TRX, перш за все, – інструмент для ефективного метаболічного тренінгу. Гнучка конструкція петель перетворює прості вправи в складні комбінаційні, та підвищує координаційну складність більшості вправ. При цьому в роботі одночасно бере участь велика кількість м'язових груп. Завдяки цьому тренування за допомогою TRX сприяє більш активній витраті енергії під час заняття, і дозволяє витрачати калорії через багато годин після закінчення тренування [4]. Крім того, TRX корисний як снаряд, що дозволяє тренувати

практично все тіло без ударного або прямого навантаження на хребет.

Отож, основними перевагами занять TRX для жінок зрілого віку є висока ефективність будь-яких видів тренувань: кардіо і силових, групових та індивідуальних, на м'язи-стабілізатори і розтягування, спеціалізованих для різноманітних видів спорту тощо. Під час будь-якої вправи тренуються м'язи-стабілізатори й використовується все тіло, що робить такі тренування по-справжньому функціональними. Свобода тренувань з використанням будь-яких напрямків – виключаються обмеження стандартних силових тренувань, під час яких зазвичай домінує сагітальна площина.

1. Беляк Ю. І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія* 1 (2014): 80-86.

2. Демідова О., Лашина Ю. Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я* 3 (2017): 30-36.

3. Ареф'єв В. Г., Левінська К. І. Використання інноваційних фітнес-технологій у корекції показників фізичного стану осіб зрілого віку. (2016).

4. Берез І.А. Ефективність персональних фітнес-програм з використанням TRX-петель для жінок другого періоду зрілого віку. (2021).

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ЙОГАЛАТЕСУ ДЛЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Гакман Анна, Навчук Ліана

*Чернівецький національний університет імені Юрія
Федьковича*

Комплексна методика оздоровчих занять на основі системи йогалатесу може бути ефективним засобом покращення фізичного та психічного здоров'я жінок зрілого віку. Ця методика поєднує в собі переваги йоги та пілатесу, надаючи різноманітні користі для організму.

Однією з головних переваг йогалатесу є збільшення гнучкості та міцності м'язів, що особливо важливо для людей зрілого віку. Це може допомогти запобігти травмам та болісним станам, а також покращити підтримку тіла і увесь руховий апарат. Крім того, йогалатес заспокоює нервову систему, зменшує стрес і покращує рівень енергії та настроїв.

Комплексні заняття йогалатесом можуть включати різні вправи, такі як пози йоги, пілатес-вправи, дихальні техніки та медитацію. Це дозволяє забезпечити різноманітність у тренуваннях, а також пристосувати їх до конкретних потреб і мети кожної учасниці. Наприклад, вправи для розслаблення можуть допомогти відновити рівень енергії та зменшити вплив стресу, тоді як вправи для зміцнення м'язів можуть допомогти покращити стійкість та рухову координацію.

Також, заняття йогалатесом з жінками зрілого віку можуть бути корисним способом для побудови спільноти та підтримки один одного. Це може сприяти збереженню мотивації та розвитку взаєморозуміння та підтримки серед учасників групи.

Узагалі, комплексна методика оздоровчих занять на основі системи заняття йогалатесом сприяє не тільки підвищенню фізичної форми, а й поліпшенню самопочуття, зниженню рівня стресу та тривоги. Крім того, йогалатес допомагає зберігати гнучкість та координацію рухів, що особливо важливо для людей зрілого віку.

Комплексна методика оздоровчих занять на основі системи йогалатесу з жінками зрілого віку передбачає поєднання йоги та пілатесу. Йога сприяє зниженню рівня стресу та тривоги, зміцненню імунної системи та поліпшенню роботи внутрішніх органів. Пілатес же допомагає зміцнити м'язи корпусу, поліпшити поставу та зняти напругу з грудних і спинних м'язів. Крім того, ця методика включає ряд вправ на розтягування, які допомагають зберегти гнучкість та еластичність м'язів, а також знижують ризик травм. Особлива увага приділяється вправам на дихання, які допомагають знизити рівень стресу, поліпшити роботу серцево-судинної системи та збільшити концентрацію уваги.

Даний напрямок покращує життєдіяльність жінок першого (21-35 років) і другого (36-55 років) зрілого віку тим, що допомагає зняти стрес і тривогу, який вони отримують на роботі чи дома, особливо зараз у період війни, покращити зовнішній вигляд, додати впевненості у своїх рухах, знайти підтримку чи побудувати нові зв'язки з іншими на заняттях, знизити ризик травматизації тіла. Також перевагами є те, що завдяки заняттям йогалатесу не навантажуються суглоби і покращується їхня рухомість, знімається напруга з грудних і спинних м'язів, можливий підбір вправ під конкретні умови й цілі учасниць.[3]

Заняття йогалатесом мають широкий вплив на організм: зміцнення м'язів та імунної системи, покращення

постави, мобільності суглобів, психологічного стану, координації рухів, роботи серцево-судинної системи (завдяки дихальним вправам), гнучкість і еластичність м'язів. [2, 3]

Таким чином, комплексна методика оздоровчих занять на основі системи йогалатесу є ефективним і безпечним способом підтримання здоров'я та поліпшення самопочуття жінок зрілого віку.

Список інформаційних джерел:

1. Urla J. *Yogalates: Integrating Yoga and Pilates for Complete Fitness, Strength, and Flexibility*. New York: Perigee Books; 2002.
2. Cramer H, Lauche R, Haller H, Dobos G. A systematic review and meta-analysis of yoga and pilates in health and disease. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2016;20(1):190-201.
3. Sherman KJ, Cherkin DC, Erro J, Miglioretti DL, Deyo RA. Comparing yoga, exercise, and a self-care book for chronic low back pain: a randomized, controlled trial. *Annals of Internal Medicine*. 2005;143(12):849-856.
4. Yoga Alliance [Internet]. Arlington (VA): Yoga Alliance; c2021. Available from: <https://www.yogaalliance.org/>
5. Pilates Method Alliance [Internet]. Miami (FL): Pilates Method Alliance; c2021. Available from: <https://pilatesmethodalliance.org/>

ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС ПРОГРАМИ ЯК ФАКТОР УПОВІЛЬНЕННЯ ТЕМПІВ СТАРІННЯ ОРГАНІЗМУ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Горюк Петро, Кузик Наталя

*Чернівецький національний університет імені Юрія
Федьковича*

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організовані в рамках групових або індивідуальних занять, можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість (фізичний фітнес) – зниження ризику розвитку захворювань, досягнення та підтримка належного рівня фізичного стану та спортивно-орієнтовного вдосконалення – розвиток рухових здібностей для вирішення спортивних завдань [1].

Алгоритм побудови фітнес-програм передбачає наступні дії:

1. Вивчення потреб та мотивів занять контингенту (анкетування, опитування).
2. Оцінка фізичного стану контингенту (анкетування, тестування, медичне обстеження).
3. Вибір стратегії занять (визначення мети та головних завдань).
4. Визначення спрямованості програми (рекреаційна, реабілітаційна, спортивна, оздоровча).
5. Розробка форм і змісту занять.
6. Визначення раціональних параметрів і режимів фізичних навантажень.
7. Вибір адекватних методів контролю та оцінки результатів.
8. Корекція програми відповідно до отриманого результату[2].

Абсолютно всі фахівці в області жіночого здоров'я – гінекологи, мамологи, репродуктологи, дієтологи –

вважають, що заняття фізичною культурою обов'язково повинні займати важливе місце в житті кожної жінки [3]. Проте, не кожен вид рухової діяльності може нести користь для жіночого організму. Встановлено, що найбільшими проблемами, які обмежують жінок другого зрілого віку у виборі фітнес-програми є захворювання опорно-рухового апарату. Тому, рекомендованими можуть бути аеробні навантаження низької та середньої інтенсивності та тривалості, комплекси вправ на розтягування (йога, пілатес, стретчинг), аквааеробіка, силові блоки легкого та середнього навантаження, танцювальна аеробіка тощо.

Щодо структури фітнес-занять, то передбачається що у ній має бути розминка, аеробна частина, кардіореспіраторний компонент, силова частина, компонент розвитку гнучкості та заключна частина [4; 5].

Таким чином були сформовані 5 структурних блоки: підготовчий (передбачав підготовку організму до заняття та основного навантаження) 4 аеробний (розвиток серцево-судинної та дихальної систем організму, танцювально-хореографічні елементи); силовий з елементами коректувального та додаткового (силові та вправи інших рухових якостей); стретчинговий з елементами профілактико-коректувального (профілактика різних захворювань, корекція статури тощо); релаксаційний з елементами вільного компоненту (музично-ритмічні відновлювальні рухи, вправи для зняття втоми і для розслаблення). другого зрілого віку можуть бути рекомендовані фітнес-програми аеробної спрямованості з пульсовим навантаженням не більше 140 уд/хв. Оптимальна кількість занять на тиждень – 3 рази при загальній тривалості 45 хв.

Таким чином, ефективно розроблені програми фітнес-занять можуть значно уповільнити темпи старіння жінок другого зрілого віку.

Список використаної літератури

1 Ареф'єв В. Г. Використання інноваційних фітнес-технологій у корекції рівня фізичного стану осіб зрілого віку / В. Г. Ареф'єв, К. І Левінська // Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова. – Серія 15 : Фізична культура і спорт. – 2016. – № 1. – С. 8–10.

2 Ващук Л.М. Методика формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 – теорія та методика навчання (Фізична культура, основи здоров'я) Луцьк – 2017. 22 с [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [vnu.edu.ua > sites > default > files > docs > vashchuk_avtoref_1](http://vnu.edu.ua/sites/default/files/docs/vashchuk_avtoref_1) (дата звернення 02.02.2020).

3 Грибан В.Г. Валеологія: навчальний посібник / В.Г. Грибан – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.

4. [Лекція 3. Структура і зміст фітнес-програм, технології](#) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [...sport.mdu.edu.ua > tmfks > wp-content > uploads > 2018/01 > Лекція-3-7](http://...sport.mdu.edu.ua/tmfks/wp-content/uploads/2018/01/Лекція-3-7)

5. [Лекція №10. Особливості проведення фітнес тренувань](#) [з ...](#) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.uzhnu.edu.ua

НАПРЯМ. НОВІТНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ВІДНОВЛЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ З ПОСТІНСУЛЬТНОЮ ДЕМЕНЦІЄЮ

Баннікова Римма , Жарчинський Ростислав
*Національний університет фізичного виховання і
спорту України*

Ключові слова: фізична терапія, функціональний тренінг, інсульт, деменція

Вступ. Когнітивні порушення виникають у 83% тих, хто переніс інсульт, і пов'язані зі зниженням якості життя, прискореним погіршенням функцій та підвищеним ризиком залежного способу життя та смертності[2, 5]. Визначення альтернативних стратегій відновного лікування, які пом'якшують когнітивний дефіцит після інсульту, є імперативом охорони здоров'я[2, 5].

Функціональний тренінг (ФТ) обіцяє стати широко доступним та недорогим методом відновного лікування, який може зберегти чи відновити когнітивні здібності після інсульту. Рандомізовані контрольовані дослідження показують, що застосування заходів фізичної терапії покращують когнітивні функції в інших групах населення, схильних до зниження когнітивних функцій, включаючи неврологічно здорових людей похилого віку і людей з деменцією[4].

Мета дослідження – за даними аналізу спеціальної науково-методичної літератури дослідити перспективи застосування засобів фізичної терапії у осіб похилого віку з постінсультною деменцією.

Результати дослідження. В останні роки постінсультні когнітивні порушення привернули до себе підвищену увагу через їх високу поширеність, стійкість і наслідки для здоров'я, якості життя та відновлення серед осіб, які перенесли інсульт[4]. Існують дані, що функціональні тренування підвищують когнітивні здібності після інсульту. Зокрема, у основної групи, яка брала участь у структурованих тренуваннях, були досягнуті помірні когнітивні поліпшення порівняно з контрольною групою[4]. Це свідчить, що ФТ може зменшити тягар когнітивних порушень в осіб, які перенесли інсульт.

Lauren E. Oberlin з співавторами (2017) оцінювали вплив ФТ на когнітивні результати при інсульті та виявили невелику, але значну перевагу структурованих тренувань у 9 дослідженнях[4]. Після цього огляду ними було опубліковано ще 7 додаткових рандомізованих контрольованих випробувань, що дозволило розширити попередній метааналіз кількома важливими висновками. Зокрема, це допомогло запровадити суворіші критерії включення у контингент досліджуваних, виключивши дослідження зі змішаним населенням і втручання з одноразовим використанням ФТ. Крім того, вони дали змогу дослідити фактори, що впливають на ефективність втручань ФТ, а також оцінити та охарактеризувати вплив тренувань на різні когнітивні аспекти. Вдалося виявити, що застосування ФТ призвело до помірних позитивних поліпшень показників уваги та швидкості обробки, тоді як виконавча функція та домени робочої пам'яті не досягли статистичної значущості[4].

Ймовірно, існує безліч клітинних та молекулярних механізмів, за допомогою яких ФТ впливає на когнітивну функцію. Моделі на тваринах показали, що аеробні вправи

після інсульту збільшують нейротропний фактор головного мозку, інсуліноподібний фактор росту-1, синаптогенез та розгалуження дендритів, зменшують обсяг ураження і захищають тканини від запалення та окисного ушкодження[1, 6]. Фізичні вправи невдовзі після інсульту надають більшого впливу на вищезгадані процеси, ніж відстрочений їх початок[1, 6]. Тим не менш, тут наведено тільки результати тих досліджень, у яких ФТ вводили пізніше ніж 3 місяці від початку інсульту і продемонстровано значний загальний ефект відновного лікування[4].

Значно скромніший ефект продемонстровано у дослідженнях, у яких застосовували ФТ протягом 3 місяців після інсульту, що може бути частково наслідком невеликої кількості досліджень, проведених у цей період (4 дослідження; 382 учасники), а також виняткового використання суб'єктивних нейropsychологічних оцінок у половині випробувань[4]. Згідно з аналізом модерації, суб'єктивні вимірювання можуть бути не такими чутливими, як об'єктивні оцінки при виявленні змін когнітивних функцій. Крім того, 2 дослідження не включали аеробний компонент і лише 1 випробування включало комбіновану програму силових та аеробних тренувань[4].

Таким чином, аналіз результатів низки останніх досліджень підтверджують безпеку застосування функціонального тренінгу у даного контингенту пацієнтів, що дозволяє говорити про потенційну користь від впровадження засобів фізичної терапії в практику нейрореабілітації.

Висновки. Виходячи з вищезазначеного, вважається доцільною максимізація когнітивного відновлення шляхом застосування засобів фізичної терапії у осіб

похилого віку з постінсультною деменцією протягом критичного вікна підвищеної нейропластичності.

Список літератури

1. Austin MW, Ploughman M, Glynn L, Corbett D. Aerobic exercise effects on neuroprotection and brain repair following stroke: a systematic review and perspective. *Neurosci Res.* 2014. 87:8–15. doi: 10.1016/j.neures.2014.06.007.
2. Barker-Collo S, Feigin VL, Parag V, Lawes CM, Senior H. Auckland Stroke Outcomes Study. Part 2: Cognition and functional outcomes 5 years poststroke. *Neurology.* 2010. 75:1608–1616. doi: 10.1212/WNL.0b013e3181fb44c8.
3. Groot C, Hooghiemstra AM, Raijmakers PG, van Berckel BN, Scheltens P, Scherder EJ, van der Flier WM, Ossenkoppele R. The effect of physical activity on cognitive function in patients with dementia: A meta-analysis of randomized control trials. *Ageing Res Rev.* 2016. 25:13–23. doi: 10.1016/j.arr.2015.11.005.
4. Effects of Physical Activity on Poststroke Cognitive Function A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials Lauren E. Oberlin, Aashna M. Waiwood, Toby B. Cumming, Anna L. Marsland, Julie Bernhardt and Kirk I. Erickson Originally published 20 Sep 2017 <https://doi.org/10.1161/STROKEAHA.117.017319>.
5. Jokinen H, Melkas S, Ylikoski R, Pohjasvaara T, Kaste M, Erkinjuntti T, Hietanen M. Post-stroke cognitive impairment is common even after successful clinical recovery. *Eur J Neurol.* 2015. 22:1288–1294. doi: 10.1111/ene.12743.
6. Ploughman M, Austin MW, Glynn L, Corbett D. The effects of poststroke aerobic exercise on neuroplasticity: a systematic review of animal and clinical studies. *Transl Stroke Res.* 2015. 6:13–28. doi: 10.1007/s12975-014-0357-7.

МОНІТОРИНГ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ГОЛОВНОГО МОЗКУ В БЕТА-ДІАПАЗОНІ ЕЕГ У ДІВЧАТ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПІЛАТЕСОМ ТА СТРЕТЧИНГОМ

Ольга Іванюк

*Волинський національний університет імені Лесі
Українки (м. Луцьк)*

Метою нашого дослідження є визначити вплив систематичних занять пілатесом та стретчингом у дівчат, на електричну активність кори головного мозку у бета-діапазоні ЕЕГ під час функціонального спокою із закритими очима.

Методи дослідження. В наших дослідженнях взяли участь 20 здорових (медична картка 086/у) праворуких дівчат 17-22 років, поділених на дві групи: 1) спортивна група – дівчата, які систематично займаються пілатесом та стретчингом (10 чол.); 2) контрольна група – дівчата, які ведуть пасивний спосіб життя (10 чол.). Електричну активність кори головного мозку досліджували методом когерентного аналізу в бета-діапазоні ЕЕГ у стані функціонального спокою із закритими очима за допомогою апаратно-програмного комплексу „НейроКом” (Харків). При записі ЕЕГ активні електроди розміщувались за міжнародною системою 10/20 у дев’ятнадцяти точках на скальпі голови.

Результати дослідження. Електроенцефалограма функціонального спокою із закритими очима характеризується підвищеною взаємодією між- та внутрішньопівкулевих значимих та високих когерентних зв’язків у лобових, центральних та тім’яних ділянках кори головного мозку в обох досліджуваних групах. Разом з тим, у спортивній групі виявлено вищий рівень синхронізації бета-ритму ЕЕГ по всьому «скальпу»,

порівняно із контрольною групою. Достовірно ($p \leq 0.05$) вищі показники когерентності у спортивній групі зареєстровано між задньолобовими та центральними ділянками кори.

Висновки. Під час моніторингу стану функціонального спокою із закритими очима у бета-діапазоні ЕЕГ виявлено, що у дівчат які займаються пілатесом та стретчингом вищий рівень тісноти когерентних зв'язків між частками кори головного мозку, порівняно із дослідженими контрольною групи.

КІБЕРСПОРТ ЯК ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Кургузенкова Людмила

*Національний університет фізичного виховання та
спорту України*

На сучасному етапі розвитку людства явище кіберспорту охоплює різні верстви населення і продовжує масштабно розвиватися. Особливий поштовх кіберспорт отримав під час пандемії Covid-19, яка обмежила можливості населення різних країн світу займатися руховою активністю на спортивних майданчиках, у спортивних клубах і фітнес-центрах [1, с.15]. Проте, в умовах сьогодення феномен кіберспорту як соціального явища залишається предметом гострих дискусій серед представників різних соціальних груп — від підлітків, які грають у мережеві ігри, до наукової світової спільноти.

Як свідчать результати дослідження, соціальну роль кіберспорту науковці та практики розглядають з позицій його позитивного і негативного впливу як на окремого індивідуума, так і та суспільство в цілому. Негативний

вплив кіберспорту на особистість, на думку групи дослідників, полягає у можливості формування ігрової залежності кібергравця. Одним з аргументів науковців та практиків, висунутих проти занять кіберспортом, була кількість часу, яку гравець витрачає на комп'ютерні ігри і який він міг би витратити на безпосереднє спілкування з друзями і більш високоінтелектуальні заняття (читання книг, відвідування театру тощо), а також різноманітні психологічні аспекти трансформації особистості – стирання межі добра і зла через агресивний характер деяких ігор, формування емоційної нестабільності, залежність від комп'ютера [2, С.77-78].

При цьому інша група науковців впевнена, що позитивна роль кіберспорту є набагато значущою та заключається у його впливі на розвиток пізнавальних, інтелектуальних і особистісних характеристик гравців. Так, під впливом регулярних електронних змагань сповільнюється вікове згасання розумових здібностей, удосконалюються самодисципліна і самоконтроль тощо. Окрім цього, професійні геймери, як правило, вміють прораховувати ризики та не бояться ризикувати; прагнуть бути лідерами; готові до відповідальності; швидко адаптуються до ситуації та приймають рішення; добре працюють у команді; краще справляються зі стресом.

Кіберспорту також властиві досягнення у процесі соціалізації, серед яких: формування та зміцнення здатності до соціально-нормативної дії; розвиток таких соціальних засобів поведінки, як пристосування до вимог групи, солідарність, кооперація, чесність; володіння навичками усувати негативні наслідки недостатньої соціалізації у суспільстві чи певних його групах. Разом з тим, кіберспорт, всупереч поширеним уявленням, може позитивно змінити життя людини вцілому. Особливо, коли

йдеться про людей з особливими потребами, для багатьох з яких кіберспорт — це можливість соціалізації та самореалізації, спосіб реабілітації у групі однодумців із загальними інтересами та схожими проблемами. Так, наприклад, людина прикута до інвалідного крісла, завдяки комп'ютерній грі може почати виступати за свій улюблений футбольний клуб, хоч і не на реальному, а на віртуальному полі.

Про те, що кіберспорт можна використати як соціальний інструмент довели учасники кіберспортивного соціального шоу-матчу з CS:GO, що відбувся 15 грудня 2020 року у Києві. На одній арені зустрілися дві команди: Joint Forces Kyiv (збірна ветеранів АТО/ООС) та Ageless Shooters, що складається з гравців вікової групи 55+. Дружній матч відбувся в рамках модуля змагання соціального проекту Української професійної кіберспортивної асоціації «Відповідальність Ліга» за підтримки компанії Lenovo [3]. Такі кіберспортивні змагання як соціальний інструмент приносять велику користь, допомагаючи налагодити взаємодію між представниками різних соціальних верств, забезпечуючи цікаве дозвілля та розвиваючи комунікативні навички.

Отже, можливість застосування кіберспорту як інструменту соціальної адаптації і реабілітації осіб з обмеженими можливостями ставить перед науковцями та практиками ряд актуальних питань для подальших наукових досліджень.

Список використаних джерел:

1. Імас Є. Кіберспорт як соціальноспортивне явище в умовах сучасного розвитку інформаційного суспільства. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 4: 13–17

2. Буянова АВ, Козилина ВВ. Киберспорт: история становления, современное состояние и перспективы развития. Социальнополитические науки. 2017;5:77-80

3. Як кіберспорт об'єднує людей. Соціальна адаптація та спілкування на рівних

<https://lenovo.ua/blog/yak-kibersport-obyednuye-lyudej-socialna-adaptaciya-i-spilkuvannya-na-rivnih>

НАПРЯМ. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ДОПОМОГИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ХВОРИХ НА СТЕНОКАРДІЮ НАПРУГИ В УМОВАХ ПОЛІКЛІНІКИ

Філак Ф.Г.

*ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,
Ужгород, Україна*

Вступ. Ішемічна хвороба серця є одним з найбільш розповсюджених захворюванням в економічно розвинутих країнах і найбільш частою причиною смертності. Розвитку ІХС сприяє стенокардія, атеросклероз коронарних артерій і зниження рухової активності, причому не тільки у людей похилого віку, але й у більш молодих осіб. Розповсюдженість стенокардії за даними Європейської асоціації кардіологів коливалася від 30 до 40 тисяч людей на 1 млн. населення. Висока захворюваність у зрілому віці свідчить про тісний взаємозв'язок старіння й патології. При старінні через функціональні зміни, що розвиваються, порушення обмінних процесів, зниження адаптаційних можливостей, морфологічних змін створюються умови для розвитку патології, тобто виникають ендогенні передумови. Природно, фактори зовнішнього середовища, у зв'язку з обмеженням пристосувальних можливостей старіючого організму, легше викликають “поломки” його адаптаційно-пристосувальних механізмів і частіше призводять до розвитку захворювань, ніж у молодих людей. Нерідко все те, що було допороговим, навіть оптимальним протягом життя, у похилому віці набуває пригнічуючого впливу. Численні клініко-статистичні дані свідчать про різке зростання серцево-судинних

захворювань у зрілому віці, що є основною причиною високої смертності й інвалідизації людей старшого віку [2, 3].

У зв'язку з актуальністю даної проблеми основною метою нашого дослідження було вивчення особливостей зміни функціонального стану серцево-судинної системи осіб похилого віку з ішемічною хворобою серця під впливом заходів фізичної реабілітації. Існують різні підходи до визначення оптимального навантаження, що стало рушійною силою до пошуку і розробки методики, найбільш ефективної для осіб з ІХС, а саме зі стенокардією напруження II функціонального класу на поліклінічному етапі [4].

Мета роботи: обґрунтувати та удосконалити програму фізичної терапії для осіб II зрілого віку з стенокардією напруги в умовах поліклініки.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою обстеження і контролю за функціональним станом осіб похилого віку з стенокардією напруги та оцінки ефективності курсу засобів фізичної терапії використовувались клінічні показники, яке проводилося на початку і в кінці курсу відновного лікування. Дослідження проведені у 20 хворих похилого віку, із них 14 чоловіків і 6 жінок у яких діагностовано стенокардію напруги II функціональний клас. Вік хворих становив 55 – 60 років, що перебували на лікуванні в поліклінічному відділенні м. Ужгорода. Для вирішення основних задач нашого використовувались такі методи дослідження: аналіз медичних карт, об'єктивні показники серцево-судинної системи: вимірювання ЧСС методом пульсометрії, артеріальний тиск в динаміці, електрокардіографія, проба Мартіне – Кушелевського. За даними опитування всі пацієнти похилого віку скаржилися на приступи болю за грудиною, які частіше виникали при стресових ситуаціях

ходьбі вгору, фізичному навантаженні. Найчастіше біль має стискаючий характер, що локалізується за грудиною з іррадіацією в ліве плече, кисть лівої руки, що відзначали 100,0% хворих похилого з іррадіацією в ліве плече, кисть лівої руки (60%), шию (20%), міжлопаткову ділянку (20%). У переважної більшості пацієнтів, стенокардія супроводжується ознаками вегетативної дисфункції - це відчуття нестачі повітря, який відзначали 60,0% пацієнтів, тривожним станом – 90,0%, блідістю шкірних покривів обличчя – 70,0%, сухістю в роті – 50,0%. Біль під час нападу приступу в середньому складав – $6,1 \pm 0,82$ бали, що свідчить про велику його інтенсивність. Середні показники систолічного артеріального тиску у пацієнтів зі стенокардією напруження II функціонального класу становили $149 \pm 6,6$ мм.рт.ст. Діастолічний артеріальний тиск становив в середньому $86 \pm 7,1$ мм.рт.ст. Частота серцевих скорочень була підвищеною і коливалися в межах 84 - 98 уд./хв., а у двох - виражена тахікардія. При проведенні проби Мартіне - Кушелевського пульс почастишав на 60,0%, що оцінюється як незадовільний стан серцево-судинної системи. За даними заключення реєстрації електрокардіографії при приступі стенокардії виявлено ознаки гіпертрофії лівого шлуночка, реполяризації, зміни форми зубця Т до гострого, що свідчить про гіпоксію міокарда та зміщення сегменту ST вище чи нижче ізолінії.

Програма фізичної терапії включала: РГГ, лікувальну гімнастику, сполучнотканинний, масаж, який виконувався на фоні класичного масажу, лікувальну ходьбу, теренкур №2., плавання, яка призначалась при відсутності приступів. Лікувальна гімнастика направлена на стимуляцію екстракардіальних механізмів кровообігу. Спочатку використовували вправи малої інтенсивності, а

потім переходили до вправ середньої і великої інтенсивності, від вихідного положення лежачи і сидячи до вихідного положення стоячи. з поступовим збільшенням числа повторень, амплітуди і темпу рухів. Постійно стежили за реакцією хворого на навантаження. З появою скарг на неприємні відчуття: біль у грудях, ядуха, різка слабкість заняття припинялись.

Після проведення комплексу реабілітаційних заходів відзначається позитивна динаміка клінічних проявів захворювання. Найбільш виразним є відсутність або зменшення больового симптому за грудиною. Болі за грудиною відзначали лише 20,0% хворих та іррадіація болей в ліве плече, кисть лівої руки, що спостерігалось у 10,0% хворих. Вірогідно знизились середні показники візуальної аналогової шкали болю з $6,1 \pm 0,28$ балів до $2,3 \pm 0,12$ бали ($P < 0,05$). Середні показники систолічного АТ пацієнтів зі стенокардією напруження II функціонального класу зменшилися з $149 \pm 2,1$ мм.рт.ст. до $138 \pm 1,9$ мм.рт.ст., діасistolічного з $86 \pm 2,3$ мм.рт.ст. до $80 \pm 2,1$ мм.рт.ст. Частота серцевих скорочень зменшилася з 87 уд./хв. до 79 уд./хв. Відзначається позитивна динаміка електрокардіографії. При проведенні проби Мартіне - Кушелевського (20 присідань за 30 секунд) для визначення реакції ССС на дозоване фізичне навантаження після проведення реабілітаційних заходів та при повторному підрахунку частоти пульсу, пульс почастішав на 40,0%, що оцінюється як задовільний стан серцево-судинної системи.

Висновки. Після проведення реабілітаційних заходів відзначається покращення динаміки клінічних і функціональних показників у осіб похилого віку хворих на стенокардію напруження. Найбільш виразним є відсутність або зменшення больового симптому за грудиною, яке

відзначали 80,0% хворих. Покращення показників систолічного і діастолічного АТ і пульсу свідчить про покращення показників гемодинаміки осіб похилого віку з стенокардією напруження після фізичного навантаження. При проведенні проби Мартіне - Кушелевського пульс почастишав на 40,0%, що оцінюється як задовільний стан серцево-судинної системи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдулаєв Р.Я. Клінічна ехокардіографія при ішемічній хворобі серця / Р.Я.Абдулаєв [Монографія] - Х.: Факт - 2001.- 240 с.

2. Блага О. С. Лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи: методичні рекомендації / О. С. Блага, Л. В. Дичка, В. С. Сухан. – Ужгород, 2014. – 62 с.

3. Жарська Н.В. Фізична реабілітація осіб другого зрілого віку з ішемічною хворобою серця (стабільна стенокардія II функціональний клас) у післялікарняний період: орган. – метод. рек. / Н.В.Жарська, О.В.Гузій – Львів.: Ліга-прес, 2009. – 88 с.

4. Полянська О. С. Ефективність фізичної реабілітації при ішемічній хворобі серця / О. С. Полянська, Т. В. Куртян // Буковинський медичний вісник. – 2007 – Т.11. - №2. - 3. 124-129.

КОМПЛЕКСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ, ХВОРИХ НА ХРОНІЧНИЙ ХОЛЕЦИСТИТ В УМОВАХ САНАТОРІЮ

Філак Я.Ф.

*ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,
Ужгород, Україна*

Вступ. На сьогодні хронічний холецистит посідає центральне місце серед захворювань гепатобіліарної зони. Їм часто хворіють люди старше 50 років, але й виникають у більш ранньому віці. Особи похилого віку 60-75 років та старечого віку від загальної кількості хворих становлять 35-55%. [1].

Відомо, що хронічний холецистит – хронічне поліетіологічне захворювання жовчного міхура, внаслідок порушення виділення жовчі. Домінуючим етіологічним фактором цього захворювання є бактеріальна інфекція (стафілокок, стрептокок, ентерокок, кишкова паличка), згідно досліджень деяких авторів. Окрім цього, до етіологічних факторів хронічного холециститу відносять застій жовчі (гіподинамія, вагітність, ожиріння) порушення режиму харчування, деякі запальні захворювання шлунково-кишкового тракту. Інфекція проникає у жовчний міхур висхідним, гематогеним або лімфогенним шляхом, а застій жовчі сприяє хронізації запального процесу. Формуванню хронічного холециститу передують вплив комплексу екзогенних та ендогенних факторів, що призводять до порушення функціонування місцевих і загальних регуляторних механізмів, розвитку функціональних змін жовчного міхура [2, 3, 4].

Мета дослідження –обґрунтувати та удосконалити комплексну програму реабілітації хворих на хронічний холецистит в умовах санаторію.

У завдання дослідження входило: аналіз літературних джерел з проблем реабілітації хворих на хронічний холецистит, розробка та проведення комплексної терапії для хворих на хронічний холецистит з урахуванням функціональних можливостей дитячого організму та оцінка її ефективності.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою обстеження і контролю за функціональним станом осіб похилого віку, хворих на хронічний холецистит з гіпомоторним синдромом з та оцінки ефективності курсу санаторно-курортної реабілітації використовували клінічні показники, ультразвукове дослідження жовчного міхура і жовчовивідних шляхів, яке проводилося вранці натще на початку і в кінці курсу відновного лікування. Дослідження проведено у 30 пацієнтів на хронічний холецистит з гіпомоторним синдромом віком від 55 до 65 років в санаторії Сонячне Закарпаття. Із них 12 чоловіків та 18 жінок. Тривалість захворювання становила 10 – 15 років. За даними опитування, всі пацієнти скаржились на ниючі болі в правому підребер'ї (100%). У 76,7% пацієнтів болі носили ниючий характер, у 23,3% переважали короточасні переймоподібні болі. Інтенсивний біль є найбільш характерним для запального процесу жовчного міхура. Крім болю пацієнти скаржились на нудоту, яку відзначали 73,3, % хворих на хронічний холецистит. Відрижку гірким або гіркий присмак у ротовій порожнині відзначали 66,6% пацієнтів. При пальпації в ділянці жовчного міхура болючість відзначалась у 90,0% осіб похилого віку. Симптом Кера позитивний у 86,7% пацієнтів. Проведене ультразвукове дослідження у хворих на хронічний холецистит показало, що у 93,3% пацієнтів, наявні збільшені розміри жовчного міхура та недостатнє і сповільнене вивільнення його вмісту, що свідчить про

гіпотонічну гіпокінетичну дискінезію жовчного міхура жовчовивідних шляхів. У 2 (6,7%) розміри жовчного міхура не виходили за межі норми, однак вивільнення його вмісту недостатнє і сповільнене.

Комплексна програма реабілітації включала: РГГ, лікувальну гімнастику, внутрішній прийом мінеральної води Поляна Квасова, лікувальний масаж, ампліпульстерапію на ділянку проекції жовчного міхура, вуглекислі мінеральні ванни. Застосування лікувальної гімнастики було спрямоване на поліпшення емоційного стану пацієнтів, посиленню кровообігу в черевній порожнині, особливо притоку артеріальної крові до печінки, стимуляції обміну речовин. Спеціальні вправи були спрямовані на зміцнення м'язів черевного пресу, спини нормалізації моторної функції жовчних шляхів, жовчного міхура.

В результаті використання комплексної санаторно-курортної реабілітації у осіб похилого віку на хронічний холецистит по гіпотонічному типу відзначається покращення динаміки клінічних показників. Вірогідно зменшилися ниючі болі в правому підребер'ї з 100,0% до 33,3%. Нудота зменшилась з 73,3% до 23,3% пацієнтів. Відрижку гірким або гіркий присмак у ротовій порожнині після курсу санаторно-курортної реабілітації відзначали 30% пацієнтів. Дратівливість, емоційну нестійкість виявляли лише 10,0% дітей, болючість при пальпації зменшилась наполовину з 90,0% до 30,0%. Симптом Кера позитивний у 26,6% пацієнтів. Проведене повторно ультразвукове дослідження показало, що після проведення комплексу санаторно-курортних реабілітаційних заходів, збільшені розміри жовчного міхура та недостатнє і сповільнене вивільнення виявляли лише 11 пацієнтів, що становить 36,6%

Висновки. Таким чином, проведенні дослідження підтверджують, що застосований комплекс санаторно-курортних реабілітаційних заходів позитивно впливає на клінічні показники, нормалізує порушену моторно-евакуаторну функцію жовчного міхура у осіб похилого віку, що підтверджують проведені в кінці курсу контрольні тести.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Калмиков С. А. Фізична реабілітація при захворюваннях органів травлення: навчальний посібник. Харків, 2016. 222 с

2. Пешкова О. В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів : [навч. посібник] / О. В. Пешкова. – Харків : СПДФО Бровін О. В., 2011, - 312с.

3. Прохоров Є.В. та ін. Гастроентерологія дитячого віку / За загальною редакцією проф. Є. В. Прохорова, проф. О.П. Волосовця- Тернопіль: Укрмедкнига, 2004.-160 с.

4. Харченко Н.В., Бабак О.Я., Гастроентерологія. Підручник - К., 2007. – 720 с.

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК

Czarny Oksana, 121
Galan Yaroslav, 58
Kukharuk Serhii, 126
Leuciuc Florin-Valentin, 58
Liasota Oleksandra, 69
Munteanu Devid, 40
Nakonechna Katerina, 10
Nakonechnyi Andriy, 12
Omelchenko Yuri, 60
Parisi Salvatore, 42
Russu Vadym, 13
Tetiana Hryhoryshyna, 62
Tkachuk Evelina, 65
Van Zandt Marlin, 69
Vatrych Andrii, 128
Андрєєва Олена, 130
Анікєєв Д. М., 134
Баннікова Римма, 147
Байдюк Микола, 45
Балацька Лариса, 16, 20
Богданюк Антоніна, 114
Богданюк Василь, 114
Боднар Іванна, 96
Великий Ю. М., 77
Волосяк Анна, 130
Гакман Анна, 137, 141
Гнесь Наталія, 24, 72
Горюк Петро, 144
Грушка Юлія, 28
Гук Ганна, 96
Добрюк Олександр, 45
Дудіцька Світлана, 28, 30
Єдинак Геннадій, 53
Єремія Іван, 100
Єремія Яна, 100, 104, 106, 109, 111
Жарчинський Ростислав, 147

Заплітний Андрій, 24
Зорій Ярослав 16
Іванюк Ольга, 151
Іщук Олена, 75
Казів Микола, 72
Квасниця Олег, 33
Киселиця Оксана, 114
Клюс Олена, 20
Козак Олег, 104
Колодін Дмитро, 81
Комоцька Оксана, 49
Костюк Карина, 106
Кошелева О.О., 77
Кузик Наталя, 144
Кузь Анна, 109
Кургузенкова Людмила, 152
Малойван Ярослав, 36
Медвідь Анжела, 81
Мельников Максим, 118
Микитюк Олеся, 86
Мислива Валентина, 30
Мицкан Тетяна, 84
Мінтянська Олександра, 137
Мітова Олена, 36
Мороз Олена, 86
Мосейчук Юрій, 118
Навчук Ліана, 141
Нагорна Вікторія, 55
Назаренко Людмила, 55
Ображей Ольга, 90
Павленко Олег, 93
Павлова Юлія, 96
Петіхачна Валентина, 111
Полякова Антоніна, 36
Слюсарчук Віктор, 53
Сушко Руслана, 49
Тищенко Валерія, 33
Філак Ф.Г., 156

Філак Я.Ф., 161
Ханюкова Ольга, 36
Чекман Анна, 55
Ши Шицзе, 134

Наукове видання

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ:
ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

***МАТЕРІАЛИ IV МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ***

**6-7 КВІТНЯ 2023 РОКУ
М. ЧЕРНІВЦІ**

В авторській редакції

Відповідальний за випуск – **Я.Б. Зорій**

Підписано до друку 05.04.2023. Формат 60х84/8.

Електронне видання. Зам. 3-003п.

Видавництво та друкарня Чернівецького національного університету.

58012, Чернівці, вул. Коцюбинського, 2.

e-mail: ruta@chnu.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК No 891 від 08.04.2002.