



# ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ

МАТЕРІАЛИ ІІІ МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

8-9 КВІТНЯ 2021 РОКУ  
М. ЧЕРНІВЦІ

Міністерство освіти і науки України  
Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича

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

**МАТЕРІАЛИ ІІІ МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**8-9 КВІТНЯ 2021 РОКУ  
М. ЧЕРНІВЦІ**



Чернівці

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
2021

УДК 796.01(08)  
Ф 505

Ф 505 **Фізична** культура і спорт: досвід та перспективи : матер. 3-ої Міжнар. наук.-практ. конференції (8-9 квітня 2021 р., м. Чернівці) / за ред. Я. Б. Зоря. – Чернівці : Чернівецьк. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 172 с.

ISBN 978-966-423-609-3

У збірнику вміщено матеріали конференції, присвячені дослідженням у сфері олімпійського та професійного спорту, олімпійської освіти, інноваційних технологій у фізичній культурі і спорті, фізичного виховання різних груп населення, сучасних підходів до організації та змісту навчально-виховного процесу майбутніх фахівців з фізичної культури, спорту та фізичної терапії, ерготерапії, психологічних та історичних аспектів фізичної культури і спорту, науково-методичних основ здоров'я людини, рекреації та фітнесу, сучасного стану фізичної терапії: участь і місце фізичного терапевта та ерготерапевта у комплексному наданні медичних послуг, актуальних питань теоретичної та практичної підготовки фахівців з фізичної терапії, ерготерапії, проблем формування здорового способу життя та безпеки життєдіяльності, міжнародним аспектам безпеки життєдіяльності та обороноздатності.

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

УДК 796.01(08)

ISBN 978-966-423-609-3

© Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича, 2021

## ЗМІСТ

### Секція 1

*Напря́м:* **ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА.**

*Напря́м:* **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ.**

*Напря́м:* **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЗМІСТУ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ**

**ТА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ.**

*Напря́м:* **ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.**

*Напря́м:* **НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, РЕКРЕАЦІЇ ТА ФІТНЕСУ**

<i>Aftimichuk Olga.</i> OLYMPIC EDUCATION AS AN ASPECT OF NATIONAL-PATRIOTIC EDUCATION .....	10
<i>Galan Yaroslav, Potop Vladimir.</i> OLYMPIC EDUCATION AS AN EFFECTIVE APPROACH TO EDUCATING YOUNG PEOPLE .....	11
<i>Ganchar Ivan, Yevtukhova Larysa.</i> PECULIARITIES OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING IN FUTSAL ..	12
<i>García Nicolás.</i> FATIGUE AS A FACTOR CONTRIBUTING TO THE REDUCTION OF GAME ACTIVITY OF BASKETBALLERS .....	13
<i>Geuej Julianna.</i> FITNESS AS A MEANS OF AVOIDING STRESS .....	15
<i>Hunchak Ruslan.</i> VARIETIES OF STYLES OF COACHING WORK WITH CHILDREN .....	16
<i>Kudlata Kateryna.</i> APPLICATION OF PRELIMINARY WARM-UP MASSAGE IN TRAINING AND COMPETITIVE PROCESS OF ATHLETES .....	18
<i>Kukharuk Serhii.</i> INDIVIDUAL FEATURES OF SPORTS MOTIVES .....	21

<i>Munteanu Devid.</i> PSYCHOLOGICAL TRAINING FOR ATHLETES IN ARCHERY .....	23
<i>Nakonechna Kateryna.</i> MOTIVATION FOR SPORTS .....	25
<i>Nechyporuk Mykola.</i> PRACTICAL ASPECT OF THE INDIVIDUAL TRAINING PROCESS OF A FOOTBALLER .....	26
<i>Tkachuk Evelina.</i> CLASSICAL CULTURE AND PORTUGUESE SPORT .....	28
<i>Балацька Лариса, Білий Влад.</i> СУЧАСНІ РІЗНОВИДИ КЛАСИФІКАЦІЇ ФІТНЕС-ПРОГРАМ .....	32
<i>Балацька Лариса, Королюк Ярослав.</i> ЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ .....	35
<i>Балацька Лариса, Мотовилець Андрій.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ .....	36
<i>Белецька Анна.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ДИНАМІКИ РОЗВИТКУ МОТИВІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ....	39
<i>Білюк Сергій.</i> ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ .....	40
<i>Вацук Людмила, Рода Ольга, Дем'янчук Олена, Колесник Світлана.</i> ФІТНЕС В КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	43
<i>Гакман Анна, Вершигора Каріна.</i> ДО ПИТАННЯ ТЕЗАУРУСУ АКТИВНОГО СТАРІННЯ В ПОХИЛОМУ ВІЦІ .....	46
<i>Гакман Анна, Корчак Олександр.</i> ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ АЕРОБНОГО СПРЯМОВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ .....	48
<i>Гакман Анна, Максим'юк Павло.</i> ОБІРУНТУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ .....	50
<i>Галан Ярослав, Мазяр Олег.</i> ВАЖЛИВІСТЬ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ В УКРАЇНІ ЗАСОБАМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ .....	52
<i>Гнесь Наталія, Карась Олександр.</i> МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ У КАРАТЕ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	53

<i>Гнесь Наталія, Стефанюк Віктор.</i> ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ КАРАТЕ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ .....	55
<i>Дудіцька Світлана, Кузик Павло, Ковач Шандор.</i> РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ МЕТОДИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ В ЄДИНОБОРСТВАХ .....	57
<i>Єднак Валерій.</i> ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ .....	60
<i>Кобилюк Христина, Киселиця Оксана.</i> ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (СОЦІАЛЬНА ПОЗИЦІЯ) .....	63
<i>Логущ Леся.</i> ДИСТАНЦІЙНА ОСВІТА ЯК ЕЛЕМЕНТ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ .....	66
<i>Мороз Олена, Рибак Артур.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ .....	68
<i>Наконечний Ігор, Данілеску Марку.</i> ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З ГРЕПЛІНГУ .....	69
<i>Наконечний Ігор, Коваленко Олександр.</i> ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БІЙЦІВ У ММА .....	72
<i>Орлик Яна, Лясота Тетяна.</i> ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У СТРІЛЬБІ З ЛУКА ...	76
<i>Павлова Юлія, Наливайко Наталя, Левків Лілія.</i> СТРУКТУРА ТА ПАРАМЕТРИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....	78
<i>Паламарюк Альона.</i> ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ .....	80
<i>Слобожанінов Андрій.</i> МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС ПРОГРАМ .....	82
<i>Смирновський Сергій, Ковач Олександра.</i> ПСИХО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-РАПРИСТАВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	85

<i>Файвішенко Діана, Гайдай Світлана.</i> ІННОВАЦІЙНИ БРЕНД-ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ .....	88
<i>Ячнюк Ірина, Ячнюк Юрій.</i> ОПТИМАЛЬНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ .....	89

## Секція 2

### **Напрям: ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

<i>Caressa Salvatore.</i> ORTHOBIOTICS – MODERN IDEOLOGY OF EDUCATION OF HEALTHY POPULATION: GENESIS OF CONCEPTUAL APPARATUS .....	92
<i>Czarny Oksana.</i> THE INFLUENCE OF FITNESS FOR HEALTH ON WOMEN WHO ARE ON THEIR FIRST STAGE OF ADULTHOOD .....	94
<i>Koscianski Krzysztof.</i> THE ISSUE OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF MIDDLE-AGED WOMEN .....	95
<i>Бамбурак Володимир, Паньків Іван, Тодераш Віталій, Кошуря Андрій, Рудь Артур.</i> САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ .....	97
<i>Богданюк Василь, Богданюк Антоніна.</i> СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ .....	100
<i>Ванжурак Ірина.</i> ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР .....	103
<i>Гнесь Наталія.</i> МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В НАРОДНИХ ШКОЛАХ БУКОВИНИ ДРУГОЇ ПОЛОВИНИ ХІХ – ПОЧАТКУ ХХ СТОЛІТТЯ .....	106
<i>Зубченко Людмила.</i> МОТИВАЦІЯ КУРСАНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	109
<i>Іщук Олена, Пантік Василь, Іванюк Ольга.</i> РІВЕНЬ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО ІЗ СОЦІАЛЬНО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я .....	113

<i>Клюс Олена, Скавронський Олександр, Гуска Марія.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ОСВІТИ .....	116
<i>Кошура Андрій, Палашевські Юрій-Маріуш.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	118
<i>Кошура Андрій, Райлян Іван.</i> СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ .....	119
<i>Павлова Юлія, Швець Вадим, Крижановський Валерій.</i> СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ .....	121
<i>Петрусенко Олександра, Боднар Іванна.</i> ПРОГРАМИ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ .....	125
<i>Прекурат Олег, Ткач Роксолана.</i> АНАЛІЗ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	127
<i>Прекурат Олег, Тоненький Петро.</i> РОЛЬ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ПОКРАЩЕННІ СТАНУ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ .....	128
<i>Сороколіт Наталія.</i> МОЖЛИВІСТЬ УПРОВАДЖЕННЯ ГРОМАДЯНСЬКИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ..	129
<i>Хамаде Алі.</i> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ МІЖ РІВНЯМИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ .....	132
<i>Храмцова Вікторія, Латишев Микола.</i> РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ .....	135
<i>Ячнюк Максим, Гладюк Адам.</i> СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ- ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ .....	136
<i>Ячнюк Максим, Кравчак Ілля.</i> НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГОВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В УКРАЇНІ .....	138



### Секція 3

*Напря́м:* СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ:  
УЧАСТЬ І МІСЦЕ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА  
ТА ЕРГОТЕРАПЕВТА У КОМПЛЕКСНОМУ  
НАДАННІ МЕДИЧНИХ ПОСЛУГ.

*Напря́м:* АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ  
ТА ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З  
ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ.

*Напря́м:* ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО  
СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄ-  
ДІЯЛЬНОСТІ, МІЖНАРОДНІ АСПЕКТИ  
БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА  
ОБОРОНОЗДАТНОСТІ

<i>Shuper S.V., Husak V.V., Shuper V.O., Haidychuk V.S., Rykova Ju.O.</i> RESPIRATORY RENABILITATION OF POST-COVID-19 PATIENTS .....	142
<i>Гусак Володимир, Мельник Богдана.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ БАЛЬНЕОТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ .....	145
<i>Денисовець Тамара, Квас Ольга.</i> ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ РУХЛИВИМИ ІГРАМИ .....	147
<i>Лістау Карина.</i> ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ПЛОСКОСТОПОСТІ У ДІТЕЙ МЕТОДАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ .....	150
<i>Селіверстов Сергій.</i> ДЕЯКІ АСПЕКТИ ЗАКОНОДАВСТВА УКРАЇНИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ .....	153
<i>Філак Ярослав, Філак Фелікс.</i> ПРОФІЛАКТИКА СКОЛЮТИЧНОЇ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В АМБУЛАТОРНИХ УМОВАХ .....	157
<i>Чебан Василь, Чебан Лариса.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я .....	161
<i>Чебан Лариса, Ротар Яна, Душкова Любов.</i> ОСОБЛИВОСТІ КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ У ПАЦІЄНТІВ ДИТЯЧОГО ВІКУ З РУХОВИМИ ДИСФУНКЦІЯМИ .....	166

## Секція 1

*Напря́м:* **ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА.**

*Напря́м:* **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРИ І СПОРТІ.**

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

*Напря́м:* **ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.**

*Напря́м:* **НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, РЕКРЕАЦІЇ ТА ФІТНЕСУ**

## **OLYMPIC EDUCATION AS AN ASPECT OF NATIONAL-PATRIOTIC EDUCATION**

**Aftimichuk Olga**

*State University of Physical Culture and Sports of the Republic  
of Moldova, Kyshyniv, Moldova*

National-patriotic education of young people is a complex systematic and purposeful activity of all public authorities, educational institutions and other public and social institutions. Thanks to them, the young generation develops a good sense of patriotic values, forms love to motherland and care for the welfare of their fellow citizens. Patriotic upbringing of young people allows to develop the value attitude of the individual to the Ukrainian people, state and nation in general [1].

Olympic education can be the driving force which will foster the Olympic movement in Ukraine, as it is one of the forms of personality formation in the society. Moreover, it influences the development of the education system of the young modern generation.

The integration of various approaches and methods of Olympic education with different elements of national-patriotic education plays a significant role in increasing the patriotism of the young generation, as it helps to revive national culture, gradually to eradicate the degradation of society and awaken moral and ethical qualities such as humanity, respect and personal responsibility.

Thus, with the help of Olympic education, the younger generation starts to realize the historical value of the state and responsibility to its citizens. Youth is eager more to take an active part in the Olympic movement, to defend their state and promote its development, demonstrating courage and determination in sport, history and culture, state's traditions, customs and language.

### **Bibliography**

1. Galan YP, Gakman AV, Kashura AB, Baidiuk MY. (2020). Patriotychne vykhovannya ditey zasobamy olimpiys'koyi osvity v Noviy ukrayins'kiy shkoli. (Patriotic upbringing of children by means of Olympic education in the New Ukrainian School). Innovative pedagogy, 30(2), p. 131-135. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/30-2.26>

## OLYMPIC EDUCATION AS AN EFFECTIVE APPROACH TO EDUCATING YOUNG PEOPLE

Galan Yaroslav<sup>1</sup>, Potop Vladimir<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University*

<sup>2</sup>*Ecological University of Bucharest, Bucharest, Romania*

One of the actual problems in youth development nowadays is education of patriotism. National-patriotic education contributes to the formation of Ukrainian statehood, society development and its culture. It also forms a sense of national identity, fostering love to the motherland, and fosters integration of Ukrainian culture into the European level, as well as the ability to preserve their national identity.

To our mind, Olympism is one of the optimal ways of forming the educational process, which proceeds with the help of Olympic education [1].

Due to the fact that in the modern world the topic of health and social behavior is part of the curriculum, aspects of Olympic education have been included in the educational process not only to instill in the younger generation a sense of patriotism, but also to increase their interest in psychophysical improvement, and, most importantly, the formation physical and moral health of the modern generation.

We believe that national-patriotic education can be conducted with the help of various quizzes, competitions, “Olympic weeks”, “Olympic lessons,” quests, research words, thematic Olympic Games.

In conclusion, Olympic education is an effective way to educate the younger generation, which can be implemented by forming an active civic position of modern youth. It will result in reviving the national culture, ensuring the spiritual unity of the people with its past and traditions.

### Bibliography

1. Gakman AV, Galan YP., Koshura AV. (2020). Teoretychni zasady patriotychnoho vykhovannya v systemi olimpiys'koyi osvity pidrostayuchoho pokolinnya. (Theoretical principles of patriotic education in the system of Olympic education of the younger generation.) *Innovative pedagogy*, 27, p. 186-189. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/27.37>

## **PECULIARITIES OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING IN FUTSAL**

**<sup>1</sup>Ganchar Ivan, <sup>2</sup>Yevtukhova Larisa**

*<sup>1</sup>Odessa National Maritime Academy, Odessa, Ukraine*

*<sup>2</sup>Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Belarus*

Modern futsal has greatly changed the requirements for athletes and their level of preparation. However, as in the past, the basis of sportsmanship of football players is technical and tactical training, the level of which mainly determines success in the game.

The major tasks of multi-year technical training of young football players include:

- to develop a "sense of the ball" (to teach the ability to send the ball in a clearly defined direction and differentiate efforts so that to direct the balls with the required speed);

- to teach the ability to as quickly as possible and accurately perform different shaped game actions with the ball;

- to adapt the learned technical skills to changes in the level of development of motor skills and functionality in the transition to "adult" football and in conditions of competitive games.

Experts note that the lag in the mastery of football techniques at the stage of initial training has a negative impact on the further training of football players, as techniques that are performed with a high percentage of errors in childhood, continue to remain at this level at the stage of athletic maturity.

The basic methods of techniques are: running, killing the ball by a step, jump with a push of one leg, turn towards the standing leg; dribbling the ball by the middle of the foot, kicking the ball by the middle of the foot and the inside of the foot, trapping the rolling ball by the inside of the foot, trapping the falling ball by the sole, dummies, "fake ball trapping", "rolling the ball by the inside of the foot", "fake move", "body feint", kick by the middle of the forehead on the ball flying towards.

The constant intensification of gaming activities, which is typical for the futsal of the last decade, requires players to be able to quickly and efficiently perform technical and tactical techniques in a constantly changing conditions, the limit of space and time, confrontation from competitors.

In futsal in the process of improving the technical and tactical training of qualified football players one should take into consideration not only the data of technical and tactical training of players, but also the degree of their implementation in competitions. Assessment of technical and tactical actions of a particular player in control and competitive games enables to identify ways of further improvement of technical and tactical training of the football player and the team as a whole.

Based on the technical and tactical orientation of competitive activities, the selection of training means should be carried out taking into account the requirements of competitive activities in futsal. These are exercises aimed at improving: quick attacks, positional attacks, control skills and ball possession; exercises that improve the performance of technical and tactical actions in scrummages.

When determining the dosage of exercises aimed at improving the technical and tactical training of football players, it is necessary to consider the age of players, sports qualifications, experience, level of sports training and potential opportunities for their improvement.

## **FATIGUE AS A FACTOR CONTRIBUTING TO THE REDUCTION OF GAME ACTIVITY OF BASKETBALLERS**

**García Nicolás**

*EBG Málaga, Spain*

Modern basketball is characterized by high intensity of game activity and, thus, makes high demands on the functional systems of the body of basketball players, who must have a wide range of technical and tactical skills and the ability to resist pressure and prolonged loads [2].

The analysis of the game activity of modern basketball players in competitive matches proved their high intensity. In this way, the duration of the game in the match of leading athletes equals on average to 59 minutes. The duration of periods of high game activity, considering pauses for rest, is 27.7 s. Such periods are repeated on average every 20.4 s [3].

During the game one can often observe a decrease in game activity and efficiency of basketball players due to the development of fatigue, which is the result of intense muscular activity of

athletes [2]. Most coaches and athletes (55%) consider fatigue to be the most important factor in reducing the accuracy of basketball techniques.

The logical analysis demonstrates that fatigue arisen in the game is of a complex nature. The first stage of tiredness reduces athlete's activity by 19-25%, whereas when one is considerably exhausted (decompensated fatigue), the percentage of activity reduction is 38-45%. In addition, when performing tasks with an intensity close to the maximum (90-95% of the maximum), the time from the start of activities to the time of compensated fatigue is from 5 minutes 30s to 6 minutes, and the time between the phases of initial fatigue (compensated) and significant (decompensated) ) - about 2 minutes 15 seconds [1].

The results of fatigue affect the accuracy of techniques, we note the impact of fatigue and the effectiveness of individual actions in the competition.

It is obvious that in each phase of fatigue in the mechanism of motor skills there are changes characteristic of this condition of the athlete. Changing one or more simple characteristics of movement under the influence of loads violates the usual, balanced during the formation of motor skills, the level of their interaction and leads to a loss of accuracy of movements [3].

Analyzing the effectiveness of basketball players during the game, it should be noted that in the last ten minutes the total number of actions of players decreases and the total number of errors increases. Along with the decrease in the number of techniques performed, there is a deterioration in the effectiveness of actions at the end of the game [1].

The effectiveness of individual attacking actions of basketball players depends on adaptation to competitive loads, which are characterized by an increase in the number of significant indicators, objective conditions of competitive activity, which increases the importance of indicators that reflect the number of matches played in the competitive period, different voltage intervals of the match.

#### **Bibliography**

1. Bandin V.I. Kompleksna otsinka funktsional'nykh rezerviv basketbolistiv. (Complex assessment of functional reserves of basketball

players / Balandin, Galustyan) // Actual problems of functional reserves of athletes: collection. scientific tr., 2012. - p. 87-90.

2. Velkyan K.M. Kharakterystyka mozhyvostey orhanizmu basketbolistiv v zalezhnosti vid yikh amplua. (Characteristics of the capabilities of the body of basketball players depending on their role) / Velkyan // Improving the system of training highly qualified athletes: abstracts. resp. XI scientific - method, conf. - Yerevan, 2001. - p. 84.

3. Sologubin A.A. Suchasna systema sportyvnoyi pidhotovky basketbolistiv (Modern system of sports training of basketball players)/ Sologubin A.A.: Physical Culture and Sports, 2014. – p. 91.

## **FITNESS AS A MEANS OF AVOIDING STRESS**

**Geuej Julianna**

*Tus- sport vivo klub, Hungary*

Fitness as a sports and social science, originated in ancient times, and was called "physical culture", which in any way not connected to the competitive aspect of the notion 'sport' and represented the integrated development of health, spirituality, efficiency, mentality and sociality of a person. Parallely, but separately two types of fitness were developed: European, Euro-American and Eastern. The difference between the systems of physical culture of the East and the West is based on the difference of mentalities, philosophies, national features, which are expressed in the field of physical exercises and techniques of different movement control mechanisms.

Our human body may be divided into the physical body and mind with emotions. If a person uses one of the things mentioned more than the other, it leads to the exhaustion in this sphere which later on may be transferred into stress.

Stress has two types: emotional (overload in brain activity) and physical (overload in physical activity). In both ways, stress is completely harmful and has a negative impact on our well-being. The former mentioned form of stress prevails in our modern world. In order to decrease the pressure on our mental health, we must work with our physical body.

It is best to get rid of stress with the help of long, non-intensive cardio exercises. In addition, fitness promotes the production of endorphins, natural "happiness hormones". The main purpose of fitness is to maintain the body in good shape, improving various



body systems and the emotional state of man, strengthening health and contribute to the growth of general and special stamina, development of physical qualities, formation of posture and correction of a figure, education of aesthetic skills, psychoprophylaxis, feeling of vital energy and vigor. Nowadays, fitness is favored because it is quite affordable and effective. There are many fitness programs that have a positive effect on the physical and psychological state of human health. There are many reasons for people to go in for fitness, for instance, the change of lifestyle of a person or the so-called hedonistic concept about life which implies that work is seen as a source of means for the use of leisure, ie free time is designed to serve not only to prepare for a new working day, but also to meet personal needs. According to this concept, people who do fitness do not set a goal - to achieve specific sports results, but in the process of training get the opportunity to communicate, improve well-being, relieve stress, improve health. Today, fitness has become very popular because of the efficiency, affordability and attractiveness of classes. In total, there are about 200 different fitness programs. This number of fitness programs is determined by the desire to satisfy various sports and health interests of the general population.

## **VARIETIES OF STYLES OF COACHING WORK WITH CHILDREN**

**Hunchak Ruslan**

*Faculty of Sports, Sports for Health  
University of Prešov, Slovakia, Presov*

The adopted style of coaching work will determine the choice of tactical and technical skills for training, organization of training and competitions, methods of maintaining discipline among athletes and most importantly - the role of athletes in decision making.

Most coaches follow one of three styles in their work: authoritarian, liberal, or collegial style.

An authoritarian coach makes all the decisions on his own. The role of athletes is to obey the coach's commands. At the core of this approach is the assumption that it is the coach who should indicate to athletes about further tasks at work, and the task of players - to listen,

absorb and perform. This style of coaching work has been the dominant model in the past.

At first sight, the authoritarian method looks effective. Good sports teams need organization. They cannot be managed effectively like a normal democratic society; the team cannot vote on each decision. Authoritarian style can really yield results if the main goal of the coach is to win, and the authoritarian nature of the coach does not suppress the motivation of athletes. But the risk of restraining the motivation of players is the main danger in an authoritarian leadership style. Instead of playing with intrinsic motivation, players seek acclaim from the coach or avoid his anger. An authoritarian coach prevents athletes from fully enjoying the game. The success of athletes is attributed more to the coach than to the players themselves. The use of authoritarian style in coaching work as the main method contradicts the aims of the philosophy "Athletes first, winning second". If your goal is to help young people develop physically, psychologically and socially, teach them to make decisions and be independent through sports, then an authoritarian style is not appropriate for you.

In a liberal style, coaches make as few decisions as possible. Their approach is simple - play for fun. Such a coach gives almost no instructions, does not organize the training process and solves issues of discipline in case of extreme necessity. Some coaches use this style of work on the following grounds: (1) lack of competence or confidence to instruct and manage players; (2) unwillingness or inability to devote time and effort to adequate preparation, or (3) the belief that this style is best suited for athletes. Many people believe that such a coach resembles a nanny, and not always a good one [1].

The use of a liberal style will practically lead to the resignation of the coach's responsibilities. Remember that if you sometimes just keep an eye on training or a game and do not interfere in its course, it does not mean that you have adopted a liberal leadership style. This monitoring allows you to assess the abilities of players and give them the opportunity to make their own decisions. This is a good approach to coaching work. But the refusal to manage athletes, ie the constant use of liberal style, will not benefit athletes and, therefore, will not comply with the principle of "the interests of athletes - above all".

Coaches of collegial style make decisions together with athletes. They recognize their responsibility in providing management and guide athletes to achieve their goals, such coaches also understand that young people will not become responsible in adulthood if they do not learn to make decisions. The challenge of the collegial style is to ensure a balance between the management of athletes and the creation of conditions for independent decision-making. In a collegial style, coaches together with athletes make the necessary decisions, they are aimed at learning not only technical and tactical education but also life skills [2].

In a collegial leadership style, the coach makes decisions together with the athletes and thus implements the philosophy "Athletes first, winning second". A coach who practices a collegial style creates a structure and rules that allow athletes to learn to set their own objectives and strive to achieve them. Some believe that the adoption of a collegial style is an abandonment of the coach's duties and giving complete freedom to athletes. This is characteristic for the liberal style of leadership, but not for the collegial one. The use of a collegial style in the work does not mean abandoning certain rules and procedures. If the coach does not organize the training or does not punish the athlete who violated the rules, he neglects the key duty of the coach [1].

#### **References**

1. Rainer M. Uspeshnyi trener [Successful coaching]. /Trans. from Eng. / - M.: Chelovek [A Man], 2014. - 440 with ill.
2. World Basketball Federation. Official site. Access code: <http://www.fiba.com/>

## **APPLICATION OF PRELIMINARY WARM-UP MASSAGE IN TRAINING AND COMPETITIVE PROCESS OF ATHLETES**

**Kudlata Kateryna**

*Body Factory, Bali*

In recent years, the importance and role of physical factors and tools in the training of athletes has increased. This is due to the long-term, intense process of sports training, the development of exercises in different directions, the increasing intensity of exercise, high

emotional stress in training and competitive pressure, expanding the age range of athletes and other factors. Currently, the main directions of strategy and tactics of effective use of physical means and methods are based on the general laws of the dynamics of efficiency, fatigue and recovery.

Leading athletes, coaches and sports professionals are looking for new, more effective ways to improve performance. These include diadem currents and ultrasound, electrical stimulation and laser-beam action on hot spots, hydrotherapy and bar exposure, various types of massage, thermal effects and thermohydrotherapy [3].

Under the conditions of increased physical activities which limit values both on volume, and on intensity the body of the athlete is in a state of strong pressure that quite often leads to overtraining and failure. This is inevitably accompanied by severe and frequent sports injuries and diseases. In order to prevent such injuries, a number of preparatory measures are used, which include the so-called preliminary (pre-start, warm-up) massage.

Scientists and specialists in the field of physical culture and sports recommend the use of pre-massage in the pre-start training of athletes of different specializations [1; 5].

Biryukov' research showed that the effect duration of a warm-up massage depends not only on a well-chosen technique, but also on the duration of the massage session, ie the longer the session is, the longer the effect of the massage [1].

The warm-up massage can proceed from 5 to 35 minutes. [2], depending on the sport, body weight and individual characteristics of the athlete, the ambient temperature, as well as the time of the massage session - at the beginning of the performance or between a series of races, jumps, etc.

Any warm-up activity leads to a waste of energy, which is essential in the competition. If you replace the warm-up with a massage, it will, firstly, save energy due to the rejection of unnecessary stress, and secondly, will increase efficiency due to increased metabolism in the muscles. In addition, massage reduces blood flow to the skin, resulting in muscles are better supplied with blood, which is the purpose of the warm-up activity [4].

A warm-up massage session is designed to optimally prepare the muscles for work. It includes techniques that affect muscle elasticity

and increase their elasticity. The best method is to knead, which raises the temperature of the muscles, changes their viscosity, increases the speed of chemical reactions. Capillaries, which open under the action of kneading, provide increased blood supply to the muscles [1].

Warm-up massage helps to prepare the respiratory system for the pressure, increasing the depth and frequency of breathing. It is important as a factor in the regulation and mutual coordination of respiratory function, blood circulation and other body functions before future muscle activity.

Warm-up massage improves thermoregulatory processes. If physical work begins without prior training, the heat output exceeds heat transfer and body temperature rises rapidly, and during the massage session the vessels of the skin dilate and sweat glands increase, so by the time of start facilitates the physiological mechanisms of heat transfer that protect the body from excessive temperature rise.

A warm-up massage session affects the state of the central nervous system, helping to increase the excitability of nerve centers, the mobility of nervous processes, as well as the preparation of autonomic functions for future muscle load. It is established that it accelerates motor reactions that reflect the functional state of the nervous system. For example, after a 6-minute warm-up massage, the speed of motor reaction increases significantly [4].

Preliminary warm-up massage has solutions to two tasks: general preparation of the athlete for future physical activity and special training. In the first case, it should enhance the functions of various physiological systems through the rational selection of massage techniques and methods of their implementation. In the second case, a massage warm-up session should strengthen the functions of those systems that will be under the specific pressure in future work, which must be considered when choosing a technique of warm-up massage.

Thus, along with the increasing intensity of the training process in modern sports, coaches should also pay attention to the use of massage in preparing athletes for training and competitive loads as one of the effective means of improving athletic performance.

## References

1. Biryukov A.A. Nekotoryye metodicheskiye osobennosti primeneniya razminochnogo massazha u bortsov (Some methodological features of the use of warm-up massage for wrestlers) / Biryukov A.A., Kafarov N.A., A.G. Lukianov A.G. // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. (Theory and practice of physical culture.)* – 1986. – № 11. – p. 49-51.
2. Grays D. Massazh ot A do IA /. (Massage from A to Z /) D. Grace.. – Rostov/: Fenix, 2007. – p. 320
3. Kapralov S. Ispol'zovaniye netraditsionnykh metodov v razminke s tsel'yu profilaktiki travmatizma (Using unconventional warm-up methods to prevent injury) Kapralov S., Pugin E.// *Modern Olympic sport and sport for all: 7th International Scientific Congress: conference proceedings May 24-27, 2003. - Vol. 3. - pp. 176-177.*
4. Povareschenkova I. Vliyaniye massazha razlichnoy napravlenosti na elektroaktivnost' dvigatel'nykh yedinit (Influence of massage of various orientations on the electrical activity of motor units) // Povareschenkova, Gorodnichev// *Exercise therapy and massage, 2006. – № 2. – pp. 25-31.*
5. Savchenko V.A. Issledovaniye effektivnosti predvaritel'nogo i vosstanovitel'nogo massazha v otdel'nom trenirovochnom zanyatii u mnogobortsev (Research of the effectiveness of preliminary and restorative massage in a separate training session among all-round athletes) / Savchenko V.A. // *Theoretical and methodological aspects of students' research work: Sat. scientific method, works. - Kharkov, 1994. —pp. 244-253.*

## INDIVIDUAL FEATURES OF SPORTS MOTIVES

**Kukharuk Serhii**

*Paris CF HalocHamin, Isreal*

In individual sports the leading role is played by motives of self-affirmation, self-expression of the person. They are characterized by an excessive focus on assessing their athletic performance.

In the psychological support of sports activities, it is important to take into account both individual and team characteristics of athletes. Successful education of an athlete and his achievement of high sports results are possible only with the right ratio of social and individual motives. Neglecting one of them, ignoring one or another motive equally leads to negative results. It is proved that athletes with sports and business motives show great enthusiasm for sports; Athletes who are dominated by personal and prestigious motives are overly

focused on assessing their sports results, showing a constant concern for personal self-affirmation. This leads to inadequate self-esteem, to emotional instability in extreme conditions of competition.

Sports achievements and attitudes to sports are related to the motive for success. For example, gymnasts who had a high level of motivation to succeed, had well-understood goals, they not only sought to achieve high results and establish themselves as leaders, but also had a well-developed sense of duty, responsibility to the coach and teammates. Gymnasts with a low need to succeed, on the other hand, were characterized by a lack of clear goals; in this regard, they were dominated by more indirect motives for sports: love of gymnastics, aesthetic pleasure, and so on. In highly qualified athletes, the motive for success is more pronounced than in intermediate athletes.

Along with the motive of success, there is a motive to avoid failure. In some athletes, the motive of success may prevail, in others - the motive of avoiding failure. In highly skilled athletes, the need to succeed is twice as strong as the need to avoid failure. This ratio, on the one hand, encourages these athletes to be highly active in achieving the goal, and on the other - to take measures to prevent possible failures. Athletes who performed successfully in the most important competitions of the season, the motive to avoid failure is less pronounced than athletes who performed below their capabilities. Thus, the increased activation of this motive prevents athletes from effectively realizing their potential.

The reasons that prevent regular physical activity and sports in women are more common than in men. They refer to the lack of interest, lack of free time. Men more often name external reasons: there is no nearby sports base, there is no section on favorite sport, not organized employment in health groups. Girls attribute less participation in sports to high employment, education, the need to help their parents around the house, health, and women - family responsibilities and outdated traditions and customs.

Motivation is especially increased when the athlete knows that society needs his work. Lack of public attention (not mentioned in the press, not shown on television) is reflected in the strength and resilience of the motive to sports, causes depression with its negative consequences.

However, excessive public attention can have negative consequences (the athlete may have a "star disease" with all its negative aspects - dubious companies, parties), which change the direction, priority of the athlete, weaken his desire to improve their sportsmanship.

Prolonged waiting or postponement of the goal indefinitely leads to cooling, loss of interest in the activity, the desire to achieve the goal. The same effect is given by the ambiguity of the goal, its vagueness.

## **PSYCHOLOGICAL TRAINING FOR ATHLETES IN ARCHERY**

**Munteanu Devid**

*Fight Zone, Great Britain*

Psychological skills training is one of the key processes in the training process, which involves the development of specific volitional qualities, namely, willpower, fast reactions, intelligence and courage, determination, perseverance and emotional stability. In general, psychological skills training is the formation, development and improvement of aspects of the psyche which is a necessity for a successful sportsman.

Archery is indisputably a psychological sport, which means that psychological features are importantly equal to the physical qualities of an archer.

During aiming, an archer is highly concentrated for a long time on his/her actions. Such an emotional tension is preserved during the whole shooting activity which has to be done quickly not putting too much pressure on the archer in order to avoid technical mistakes. The necessity of resisting fatigue, keeping one's emotional stability and athletic aggression during the whole training and competitive exercise is a distinct feature of this sports kind.

The purpose of psychological training is to implement the athlete's potential which provides effective competitive activities. Therefore, in the daily training process of archery, psychological orientation is a mandatory part among other types of training (physical, technical, tactical). Based on this, in archery, there is an interaction of all types of training, and any training tool to some extent contributes to the main tasks of psychological training:



- formation of motivational guidelines;
- education of volitional qualities, improvement of motor skills;
- development of intelligence;
- achieving mental resilience to the use of training and competitive loads.

The main special techniques that are actively used by the leading Ukrainian coaches in archery for the psychological training of athletes during the training process include:

- 1) shooting for the result;
- 2) shooting with the maximum reduction of time allocated for one training;
- 3) holding tournaments and sparring matches;
- 4) conducting various exercises with recording the results in the game form;
- 5) control firing in different meteorological conditions;
- 6) ideomotor and autogenic training;
- 7) modeling of competitive conditions during trainings.

The following means of psychological training are as much important as the techniques mentioned above and are interconnected: the formation of the view on the world; suggestion and self-suggestion; training; control and self-control. The set of techniques and tools is one of the options for an athlete, focused on a healthy lifestyle.

In conclusion, psychological training is a necessary factor not only in the effectiveness of the development of an archer as an athlete, but also as an individual archery athlete. It helps to form a mental state that promotes a considerable use of physical and technical fitness and, at the same time, allows you to resist precompetitive and competitive stimuli that undermine self-confidence, give stiffness, overexcitement, fear of possible defeat and other negative feelings.

## **MOTIVATION FOR SPORTS**

**Nakonechna Kateryna**

*Fantom Gym & MMA club, Ireland*

Motive is a complex psychological formation, which is on the substantive side of actions and deeds, activities and behavior, and on the energy side - is the motivation to achieve the chosen goal.

The specificity of motivation is determined by two main factors: individual personality traits and the current situation. Motivation acquires a hierarchical character, where there is always a leading motive.

Successful activity of athletes aimed at achieving a specific goal is possible in the presence of three components: significant human needs, the ability to predict the results and consequences of their actions depending on the chosen method and type, conscious intention and great desire to achieve the goal.

Motivation of sports activities is determined by both internal and external factors that change their importance during a sports career.

At the initial stage, material needs are not yet the cause of sports. As one well-known football player in our country said, in youth nobody comes to football for the sake of benefits, on the contrary, they come with good intentions. This can be attributed to other sports. However, there may be a material motive for parents who, due to the strong commercialization of sport in recent decades, send their children to sport to live on their victories and the money they earn, as well as to assert themselves through their success and fame. The material motive of sports is suggested to children not only by parents, but also by the media, where the issues of earnings of professional athletes are constantly discussed.

However, not only social factors lead to the choice of a sport. There are internal factors that affect this process, and one of them is a person's propensity to a particular activity, which is determined by the typological features of the properties of the nervous system and temperament.

Prone to the formation of saturated and very strong attitudes that arise without sufficient rationale, irreconcilable, categorical and offensive, ie aggressive, preferred martial arts: boxing, sambo, fencing. Students, whose feature was the presence of originality in decision-making, the desire to be guided by their own criteria for

assessing the situation and ignore the criteria proposed from the outside, closed, preferred individual sports, including chess. Finally, students, who were characterized by diligence, responsibility and obligation in performing any activity, timidity, a tendency to doubt, preferred tennis.

At the stage of sportsmanship the main motivating factors are the desire to support and develop as much as possible their achievements, increase prestige and fame in the sports world, promote the glorification of the city, country, promote the development of this sport (enriching techniques and tactics, introducing their original style and etc.), as well as ensuring their material well-being.

The main motives for leaving the sport of adult athletes are: men - financial difficulties and the impossibility of overcoming them in active sports (67%), women - marriage, childbirth (60%).

At the sports stage of higher achievements, the athlete himself joins the goal planning: he plans intermediate goals, which are already familiar to him, but new goals are always set by the coach. At this stage, most athletes have fairly clear goals; while only a little more than half of them fully trust the coach as a person who knows better what and how to do.

At the final stage of a sports career, the coach practically refuses to participate in setting goals. Thus, in the process of setting goals there are significant shortcomings that hinder the motivation of athletes to achieve high results. In particular, in team sports, where most players have a high level of harassment, intra-group conflicts may occur more often.

## **PRACTICAL ASPECT OF THE INDIVIDUAL TRAINING PROCESS OF A FOOTBALLER Nechyporuk Mykola**

*Association canadienne de soccer, Toronto, Canada*

Achieving success in modern football is not only based on a random result. This is the result of many years of joint work of athletes and coaches in mastering and acquiring technical and tactical skills, improving motor, mental and personal qualities in combination with the effective use of medical and biological means

to improve performance and boost recovery processes. Thus, in order to acquire a long-run achievement and a sense of sportsmanship, each stage of long-term preparation has high requirements, not only to the maintenance of training process, but also to the organization of activity of the children's trainer. In other words, the progress of modern football is determined by the system of long-term and qualified activities of the coach, and by this the effective functioning of the system of training the sportsmen.

Along the process of individual training one can solve various problems. The most important of these tasks, which can be solved most successfully with a single player or in groups of 2-3 people, include:

a) management of the functional state of football players. Individual preparation only for the games. b) improving physical qualities and technical skills, expanding the number of techniques.

c) instilling independence and maintaining high motivation of players.

d) involvement of more people who would be interested in the training of the athlete.

Let us focus on individual trainings. Individual training cannot be detrimental for the team, they must be short in time and not boring. Exercises must meet the objectives of physical and technical training, be as effective as possible and easily controlled in terms of volume and intensity. Therefore, one needs a careful selection of exercises for these exercises. Precisely, what are the most valuable physical qualities and technical skills required for the players that we want to develop and maintain during the week before the game?

1. Speed at start, speed, accuracy of strokes and passes.
2. Coordination, agility, strength, speed when chasing the ball.
3. Distance speed, endurance, frequency of movements, leg strength.
4. The force of blows, the strength and speed of muscles, ligaments involved in hitting the ball.

We have selected four exercises that, in our opinion, most accurately meet the set criteria. We will refer to them as exercise 1, exercise 2, exercise 3 and exercise 4. Now, we will consider them in great detail. When choosing exercises, we also maintained the principle of systematicity: in order to increase the starting speed, you

need to start as fast as possible; in order to learn to hit the ball, you need to hit the ball as often as possible; in order to learn how to fight for the ball, you need to take part in the fight for the ball.

All workouts are interval in nature. Rest breaks, heart rate, exercise duration and number of repetitions are strictly regulated in the weekly training plan. For constant control of heart rate during these exercises, players wear mobile heart rate monitors

Therefore, to develop and maintain the mentioned above physical qualities and technical skills, the following four exercises are proposed:

Exercise 1. Passing the ball in pairs

Objective: speed at start, speed, accuracy of strokes and passes.

Exercise 2 "Flying Ball"

Objective: coordination, agility, strength, speed in the fight for the ball.

Exercise 3 "Running uphill"

Objective: distance speed, endurance, frequency of movements, leg strength.

Exercise 4 "Scissors"

Objective: force of blows, force of speed of muscles and strengthening of the ligaments occupied at blows on a ball.

Working with your feet (scissors) on the water.

One can increase the individual skill of football players with the development of motor skills of football players (speed, coordination, etc.) to the required level; improvement of the leading techniques of football players; expansion of variability and reliability of application of tactical and technical reception and correction of shortcomings in functional and technical and tactical training.

## **CLASSICAL CULTURE AND PORTUGUESE SPORT**

**Tkachuk Evelina**

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

The idea of playing sports is not a modern one, since in ancient times there was already an understanding of exercising the body. Initially, games emerged as a form of fun, coexistence and a mark of culture. These games involved running, throwing and jumping.

However, with the evolution of civilizations, games started to have a connection with religion, culture and politics, which led to the definition of models and rules for their practice, and with that, to start competitions. Therefore, it was in Ancient Greece that physical exercises were first incorporated into the customs of a society, acquiring an educational, religious and aesthetic character.

It was also in Ancient Greece that for the first time there was an understanding of the sport, which became integrated into the education of the citizens of each city-state. The appearance of the body and physical exercise gained great importance for men, since, from a young age, the Greeks frequented Gumnásion, where they exercised their bodies for war, entertainment and adult life.

As sporting activities developed, competitions were created for celebrations, such as the Olympic Games, which took place every four years in Olympia, in honor of Zeus. The Olympic Games brought together people from various cities in Greece, not only for religious purposes but also as a form of entertainment, where running events, discus and javelin throw, fighting, long jump, obstacle racing and racing of horses.

In addition to the aforementioned sports practices, there were also ball games, which resemble today's rugby or baseball. These games were not so valued, to the point of not being integrated with shows or competitions, were only practiced in popular life.

In Ancient Rome, the situation starts to change, this is because physical exercise becomes for military preparation and for shows. This included gladiator fights, horse racing, jumping, military marches, gunfights and carrying weights. But, with the appearance of Christianity, sport and games began to lose their value, as they started to perform in the circus, releasing beasts for the prisoners. With that, the moment comes when the Olympic Games were banned.

When the Church begins to gain power, sport is no longer practiced, because it was the moment when the most importance was given to the soul and faith. But despite this, the lower classes kept the popular games and the bourgeoisie had horses, armor and weapons. This means that some practices created in antiquity remained, such as the fight, horse riding and ball games, which allowed its development.

Later, French and English philosophers started to defend the practice of physical exercise among young people, which allowed the ancient Greek ideas about the body and exercise to reappear. This happened when teaching started to evolve and young people spent many hours sitting. Therefore, in the 18th century, the expansion of sport began, which will grow in the following centuries. The Industrial Revolution also contributed to this, because with fewer hours of work, people started to practice sport as a form of leisure. Then boxing, fighting, gun fighting, horseback riding and racing are recovered. With this, sports clubs started to appear in European universities, which allowed more people to play sports.

In the 19th century, Modern Sports was expanded, which involved the construction of terrains for soccer and rugby, tracks for athletics with jump boxes and launch circles, as well as swimming pools and velodromes. Also, at that time, the place where the Ancient Olympic Games took place was discovered in Greece. This fact aroused interest in the sports circles of the various countries and motivated the idea of organizing the Modern Olympic Games, where several countries in the world would participate, practicing the various modalities, whose rules and codes were international.

About Portugal, compared to other countries in Europe, sport comes later. At the beginning of the twentieth century, an attempt was made to reform teaching, to promote education and integral, physical, moral and intellectual development. Later, Higher Schools were created attached to the Faculties of Letters and Sciences of the Universities of Lisbon and Coimbra, whose objective was to train Physical Education teachers to teach in schools. This idea of practicing and developing physical exercise in Portugal is an influence of European countries, which in turn, were influenced by the Greco-Roman world. This is because wanted to promote the participation and accountability of young people in school activities, to obtain training based on team spirit and respect for the opponent. It was, therefore, about using sports practices as a fundamental means of self-realization and the formation of personalities.

In summary, we can say that in Portugal, until 1834, training had no concrete definitions, being a basic education. From 1834 to 1910 is the first period of modern Physical Education, that is, the need for Physical Education in the military, medical and school environment

is addressed. And from 1910 to 1940 is the second period of modern Physical Education, it is the moment when conditions are created for the practice and teaching of physical exercise. Thus, the taste for the sport grew, being practiced not only in schools or clubs but also individually, as it is a way of leisure and to keep the body healthy.

At the moment, in Portugal, a large number of people practice sport, with football, running and cycling are the most prominent as competitive sports. Football is a collective sport practiced by people of various ages and the most important for the Portuguese, as it brings together several supporters from various clubs in the country. Running is something that has different modalities, it is the type of sport that can be practiced individually or collectively. Running is very present in Portuguese daily life because it is something easy and practical that allows us to keep our life healthy. So, if we pass through Portuguese streets, we will always see someone running. Also, many of those who run, participate in marathons or athletic competitions between clubs. Cycling is less frequent than football or running, but there are still many people who ride their bikes as a form of leisure with their family or professionally.

Also, many Portuguese people also attend gyms, which today are quite accessible, both in terms of their diversity and price. In gyms, we can find various modalities, such as exercising with equipment, swimming, dancing or fighting.

In all of this, young people always have easier access to the practice of physical exercise, since in schools there are mandatory classes in Physical Education, while university students have university stadiums, where they can practice various types of sports at very reasonable prices. For example, in the case of the University of Lisbon, which has at least two stadiums, where there are many sports, such as athletics, swimming, football, rugby, tennis, basketball, volleyball, badminton and fighting. Also, in the university stadium, there are gyms with specialized coaches to guide you in physical exercise. So, within these options, each one can choose and try a sport that pleases him the most, but it turns out that the most practiced categories in the university stadium are football, rugby, volleyball, swimming, running and gym.

Therefore, with great access to sport, many university students, and not only, take this opportunity to be distracted from studies or



work and lead an active life, as was my case, which I was enrolled in at the athletics club of the University of Lisbon. In this club, I had access to the athletics tracks and to a field where you could run long distances. Also, with guidance from the coach, I could participate in regional and national competitions. This type of sport helped me to stay healthier physically and mentally, learning to value individual and collective work. In addition, sport is a good way to socialize with people and learn from them, which creates an individual's well-being.

Therefore, we can conclude that sport has always been present in mankind, being one of the most practiced and assisted shows, which, despite the various ideologies, has been reborn and evolved with universal codes so that it manages to unite all countries in the world.

#### **Bibliography**

1. AGRE, Marco António Marinho Lira, A Educação Física e o Desporto em Portugal em 1927 e 1928, Faculty of Sport Sciences and Physical Education, University of Coimbra, 2003.
2. FERREIRA, Fernando, “Síntese da História do Desporto” (“Synthesis of the History of Sport”) in Povos e Culturas, n. 9, Catholic University of Portugal.
3. PEREIRA, Maria Helena da Rocha, Estudos de História da Cultura Clássica, I Volume - Greek Culture, Fundação Calouste Gulbenkian.
4. PEREIRA, Maria Helena da Rocha, Estudos de História da Cultura Clássica, II Volume - Roman Culture, Fundação Calouste Gulbenkian.

### **СУЧАСНІ РІЗНОВИДИ КЛАСИФІКАЦІЇ ФІТНЕС-ПРОГРАМ**

**Балацька Лариса, Білий Влад**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Фітнес-програма – це спеціально організована форма рухової активності переважно оздоровчої або спортивної спрямованості.

Фітнес-програми відрізняються інноваційністю, інтегративністю, модифікаційністю, варіативністю, адаптованістю до різного контингенту, що займається, естетичністю, доцільністю, оздоровчою ефективністю. Фітнес-програми класифікуються як аеробні, силові, змішані,

танцювальні, з елементами східних єдиноборств, «bodyMind» (розумне тіло) [3].

В цілому фітнес, його групові програми слід класифікувати як базові види фітнесу, аквафітнесу, ментальні види фітнесу, танцювальні, MartialArts і інші [1].

Аналіз розвитку системи фітнес також дозволив виділити наступні основні напрямки оздоровчого тренування: групові програми занять, тренажерні оздоровчі технології, водні програми, спортивні ігри, дитяча оздоровча фізкультура та інші програми.

Силові програми: силові заняття без предметів і обтяжень («фітнес-клас», присідання, сходження на платформи 40, 50, 60, 70 см, «планка» і ін.); силові уроки з медболами, набивними м'ячами, гантелями, еспандерами, «бодібарами», штангою (pump); колове тренування (кросфіт частково); інтервальне тренування (інтервали силового і комплексного спрямування різної інтенсивності, кросфіт); силові заняття на фітбол-м'ячі (у тому числі з гантелями, м'яч як обтяження); калланетика (на поєднанні силових і психорегулюючих програм), пілатес.

Програми розвитку спеціальної витривалості: слайд-тренування на спеціалізованій платформі (імітація ковзанярського спорту, відноситься до видів функціональної тренування); сайклінг (розвиток загальної витривалості, імітація велосипедної гонки, імітація їзди по рівнині, в гору, у вихідних положеннях сидячи і стоячи); інтервальне тренування (чергування інтервалів низької, середньої, високої інтенсивності, інтервали аеробного та силового навантаження, інтервалів на силових тренажерах і вправ з вільною вагою); колове тренування (функціональна, стрибкова спрямованість, на тренажерах, зміцнення певних м'язових груп, тренування статичної і статодинамічної спрямованості, тренування з короткими інтервалами відпочинку; з анаеробною спрямованістю; на фітболах для спеціальних медичних груп) [2].

Численні програми з оздоровчої аеробіки: аеробіка як функціональний тренінг (різновиди вистрибування, імітації ударів, вправ з гантелями 1-3 кг, присідань); базова (класична) аеробіка; степ-аеробіка; аеробіка з елементами єдиноборств («тай-бо»); танцювальна аеробіка (хіп-хоп, зумба, латина, модерн, фанк, стрип і ін.); рамп-аеробіка (з мініштангами); боді-

балет аеробіка (з елементами балету); міх-програми з аеробіки (змішані програми); слайд-аеробіка (на спеціалізованій слайд платформі) і ін.

Психорегулюючі програми: китайська гімнастика «тай-чи», оздоровча ушу; класична йога і «йогаробіка», фітнес-йога; комплекс вправ на розтягування (стретчинг); пілатес, калланетика. [3].

Змішані або комбіновані програми: частина заняття аеробіки і колове тренування локальної або фронтальної спрямованості, елементи функціонального тренінгу; атлетична гімнастика і елементи фітбол-гімнастики і кросфіту; спортивні ігри як частина заняття і атлетична гімнастика; міх-програми з гантелями, слайдами, core, Bosu, еспандерами і ін.

«Фітнес клас» (частково): 1/3 аеробіка, 2/3 силові вправи; бодіфлекс і стретчинг, елементи пілатесу; TRX - комплекс, елементи кросфіту, гирьового спорту; Sinerdgi 360 (комплексна силова установка, що дозволяє моделювати різноманітні заняття, з різновидами вистрибування; човникового бігу, розтягуючи спеціалізовану гуму; ударів по «мішку» з єдиноборств, стрибком на міні батуті, вправ з гирями 2-32 кг, канатами і ін.) . комплекси на bosu, core в спортивному тренуванні спортсменів; фітнес-йога з елементами гантельної гімнастики (0,5-3 кг), пілатесу; програми на вдосконалення рівноваги, балансу, зміцнення глибоких м'язів, корекцію фігури із застосуванням core, Bosu, спец. килимків; «супер прес», «ідеальні сідниці», «сильна спина», «груди і спина».

Реабілітаційні технології включають в себе аквафітнес, аквааеробіку, такі програми рекомендуються при відновленні після травм і захворювань, особливо опорно-рухового апарату, низький рівень фізичної підготовленості, і представникам спеціальних медичних груп. Пілатес, стретчинг, фітнес-йога, гімнастика, ізотон, фітбол-аеробіка, гантельная гімнастика (0,5-3 кг) локальної спрямованості, також відносяться до реабілітаційного напрямку.

### Список літератури

1. Рыбак К.Ю., Шумила М.Н. Совершенствование компетенций рекреационной направленности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры // Известия Запорожского

государственного университета. Физическая культура. Спорт. Вып. 9. Запорожье: Изд-во Заря, 2014. С. 70–74.

2. Сайкин Т.Г. Пономарева О.М. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. 2019. С. 890–894.

3. Скоревский К.Б. Теория и методика фитнес-тренировки / под ред. Б.Ю. Портнова. М.: Франтера, 2019. 209 с.

## **ЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ**

**Балацька Лариса, Королук Ярослав**

*Чернівецький національний університет*

*імені Юрія Федьковича*

Актуальність теми дослідження обумовлюється потребами вдосконалення та відточування координаційних навичок у футболістів. В першу чергу це потрібно для правильного аналізу ігрових ситуацій за мінімальний проміжок часу, швидко та доречно приймати розумні тактичні рішення та втілювати їх у дію завдяки своїм технічним можливостям.

Розвиток координаційних здібностей на високому рівні дозволяє майстерно демонструвати технічні здібності, як наприклад Ліонель Мессі. Не раз спостерігаючи за його високими координаційними здібностями, бачимо відмінне володіння ведення м'яча з фінтами, зупинками, розворотами. Блискавичне обведення суперників, часто навіть декількох. Такі футболісти цінні для команди, проте такі навички потрібно тренувати роками і дуже наполегливо.

Не всі можуть бути зірками, однак систематичний та компетентний тренінг повинен створити широку основу, необхідну для того, щоб дати найталановитішим можливість розвинути весь свій потенціал. Загальні та різноманітні координаційні вправи повинні бути частиною базової підготовки молодих футболістів, щоб дати можливість отримати високий рівень володіння даних показників.

Насамперед гравець повинен під час дриблінгу добре володіти ситуацією, що склалася на полі. Вміти візуально знаходити товаришів по команді, також важливо відчувати, як

м'яч поводить на траві, відчуття часу для можливих реальних дій. Всі ці дії залежать від тренуваних, в першу чергу, координаційних здібностей.

Основа для оптимального управління складними рухами часто вже закладена в ранньому дитинстві. У ході кількох досліджень Мейнел і Шнабель встановили, що діти у віці від 10 до 13 років можуть найкраще вчитися та розвивати рухові та координаційні навички. На відміну від загальних розмірів тіла, голова та мозок у цьому віці вже дуже розвинуті. Крім того, певні фактори, такі як мотивація, розумові здібності, рухливість, центральна нервова система, мають великий вплив на розвиток координаційних навичок. Відмічається, що гравці з низьким зростом володіють координацією краще, ніж високі. Тим не менше, кожен із компонентів координаційних навичок може бути суттєво вдосконалений за допомогою спеціальних вправ, пов'язаних з футболом.

По суті, це стосується навчання, контролю та використання різних рухів. Футболісти повинні постійно працювати над координаційними здібностями та вміти застосовувати їх у ситуаціях, які неможливо передбачити. Гравці, що володіють хорошою координацією, можуть контролювати свої рухи, коли їм доводиться діяти швидко, під тиском супротивника, у важких ситуаціях.

Отже, тренування та розвиток координаційної структури для молодих гравців, які займаються футболом, є необхідним елементом для вдосконалення та насолоди цим прекрасним видом спорту.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ**

**Балацька Лариса, Мотовилець Андрій**  
*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Підготовка футболістів підліткового віку відрізняється від підготовки дорослих футболістів. Ця різниця полягає в навчанні техніки і тактики, застосуванні методів підготовки, форм та ін. [1].

Основою для навчання та тренування юних футболістів є різностороння фізична підготовка і на цій основі важливий поступовий розвиток спеціальних фізичних якостей, а також засвоєння техніки і тактики гри.

У підготовці дорослих футболістів переважають спеціальні заняття, основне завдання яких - підтримка рівня вже засвоєних технічних і тактичних знань, зміцнення навичок змагальної боротьби. [2].

Навчально-тренувальний процес у дітей 13-14 років має плануватися відповідно до їх віку. Методи підготовки повинні знаходитись в тісному зв'язку з фізичним і психологічним розвитком дитини.

У фізичній підготовці підлітків, крім розвитку координації рухів і швидкості, поступово все більше уваги потрібно приділяти розвитку сили, а пізніше і витривалості [1].

При навчанні техніки гри підліткам необхідно засвоювати нові прийоми техніки (обманні рухи, удари головою, відбір м'яча у суперника) і разом з раніше вивченими прийомами відшліфувати їх в складних вправах ігрового характеру та в іграх. На засвоєння і вдосконалення техніки гри слід планувати 50% всього тренувального часу [4].

При відборі та розподілі тактичного матеріалу більшу роль відводити близьким до ігрових умов занять. Хлопчиків-підлітків необхідно в першу чергу навчити грати в футбол, а не компонентам гри. При цьому слід підтримувати прагнення хлопців до розумної індивідуальної техніки під час командних дій.

З метою формування командних та групових тактичних дій необхідно відшліфувати виконання різних рухів, атакуючого і захисного характеру.

При плануванні навантажень потрібно враховувати, що біологічний розвиток підлітків протікає швидше, ніж у футболістів дитячого віку. Не рідко за рік вони виростають на 10 см, а вага збільшується на 4-5 кг. А іноді ці показники ще вище [2].

У підлітків обсяг серця збільшується майже вдвічі, в той час, як органи дихання розвиваються порівняно повільно.

Артеріальний тиск нерідко підвищується. Сильні зміни зазнає і нервова система: вона нестійка, чутлива.

Непропорційний розвиток організму підлітків часто викликає спад спортивного розвитку. Тому підлітків-футболістів потрібно обережати від раптових і надмірних навантажень та значного стомлення. Вони повинні бути оптимальними, а виконувани хлопцями рухи слід підбирати з таким розрахунком, щоб допомогти зростаючому організму розвиватися пропорційно. Тренувальні заняття проводяться по 80-100 хв, 3-4 рази в тиждень. Кількість занять на рік коливається в межах 180-200. Протягом 1-2 разів на тиждень проводяться матчі (2 тайми по 30 хв.), поряд зі збільшенням навантажень, що виражається в подовженні тренувального часу з підвищенням числа і частоти вправ, необхідно також нарощувати вагу застосовуваних на заняттях спортивних снарядів [5].

#### Список літератури

1. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Л. : Штабар, 1997. 207 с.
2. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. М: Советский спорт, 2005. 2008 с.
3. Нечаев В.І. Методика розвитку швидкісно-силових якостей та витривалості в юних футболістів. *Слобожанський науково-спортивний вісник : збірник наукових статей*. Харків, 2006. Вип. 9. С. 66-69.
4. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: посіб. для футболістів і тренерів аматорського футболу. К. : Олімпійська література, 2005. 193 с.
5. Футбол : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. К. : Олімпійська література, 2005. 295 с.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ДИНАМІКИ РОЗВИТКУ МОТИВІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Белецька Анна

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Мотивація спортивної діяльності не лише спонукає людину до занять спортом, а й надає навчальній програмі суб'єктивного особистого значення. Необхідно враховувати, що мотиви спортсменів дуже динамічні за своїм змістом. У процесі вдосконалення спортивної майстерності вони змінюватимуть, трансформуватимуть та оцінюватимуть свою поведінку та поведінку під впливом їхнього оточення.

А. Ц. Пуні на підставі спеціальних досліджень встановив наступну динаміку розвитку мотивів спортивної діяльності [2]:

1) **Початковий етап.** У цей період люди вперше намагаються займатись спортом. Характеристиками, що мотивують є:

а) дифузія інтересу до фізичних вправ (підлітки, як правило, починають займатися багатьма видами спорту, і, як правило, не тими, які згодом можуть показати їх спортивні здібності);

б) безпосередністю («займаюся бо люблю спорт, фізкультуру»);

в) пов'язані з умовою середовища, придатними для занять цим видом спорту;

г) нерідко включають в себе елементи зобов'язань («треба було відвідувати уроки фізичної культури»).

Спільною рисою початкової мотивації є недостатня обізнаність про потенційні потреби, тобто нестабільність, невизначеність та взаємозамінність різних методів задоволення.

2) **Етап спеціалізації обраного виду спорту.** На цьому етапі мотивацією до фізичних навантажень є:

а) пробудження та розвиток особливого інтересу до певного виду спорту;

б) демонстрування здібностей цього виду спорту та прагнення до його розвитку;

в) емоційно багатий спортивний досвід та бажання закріпити успіх;



г) набуття досвіду, вдосконалення спортивних навичок та отримання вищого рівня підготовки.

**3) Етап спортивної майстерності.** Коли спортсмен досягає цього етапу, попередні мотиви зникають та замінюються іншими. Домінуючим, що визначає поведінку спортсмена стає мотив досягнення успіху. Спортсмен відчуває, що йому потрібно багато фізично працювати, йому доводиться переживати найбільший ступінь психічного напруження, він повинен долати своїх конкурентів, власні почуття, а головне, йому потрібно отримати більш високі спортивні показники. У сучасному спорті неможливо досягти високих спортивних результатів без мотивації [1].

Теоретичний аналіз проблеми мотивації спортивної діяльності дає змогу розглядати мотиваційну сферу особистості спортсмена як структуру, до складу якої можуть входити утворення, локалізовані на різних рівнях особистісної організації. У зв'язку з цим, її необхідно вважати системою з принципово варіативним змістом на різних етапах багаторічної підготовки. Найоптимальніший спосіб впливу на мотивацію до занять спортом лежить у площині вивчення взаємодії особистісних та ситуаційних факторів.

#### **Список літератури**

1. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2011. № 5. С. 3-5.

Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. *Молода спортивна наука України: збірник наукових праць із галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*. Львів, 2011. Вип. 15. Т. 2. С. 106-109.

## **ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**Білюк Сергій**

*Національний університет «Острозька академія»*

Актуальність питання забезпечення фізичного розвитку і здоров'я студентів завжди були важливими. Особливої уваги ці питання потребують саме зараз, коли через коронавірусну

пандемію вищі навчальні заклади почали використовувати дистанційну форму навчання, як результат заняття з фізичного виховання не стали виключенням. Малорухомий спосіб життя та пригнічений психічний стан студентів в умовах ізоляції актуалізують питання організації та оптимізації навчального процесу.

Останнім часом навчальний процес набуває змішаного характеру, що передбачає традиційне навчання з використанням онлайн-технологій. Зокрема, до таких можна віднести: інтернет-ресурси, ресурси для проходження тестів та виконання певних завдань. В останній рік у системі освіти час від часу впроваджують елементи дистанційного навчання, тому що так вимагає ситуація, але одночасно і завдяки своїй практичності та доступності. Варто зазначити, що дистанційне навчання дозволяє реалізувати права студента на отримання інформації і безперервної освіти, долати недоліки традиційних форм навчання.

Сучасна дистанційна освіта має свої переваги і може задовольняти потреби студентів в освіті та можливості для самореалізації. До переваг слід віднести зручність та можливість планування свого часу. До недоліків дистанційного навчання – певні складності проведення онлайн курсів та синхронізація взаємодій, що вимагають особисту присутність учасників освітнього процесу.

До проблеми фізичного виховання студентів різні науковці підходять в контексті різних дисциплін. В медичному: М. Амосов, Г. Апанасенко, Т. Бойченко, Л. Боярська та інші; валеологічному: І. Бабін, І. Брехман, М. Гончаренко, М. Гриньова; психологічному аспекті: І. Бех, О. Хухлаєва; педагогічному: Ю. Бойчук, О. Іонова.

Цікавим для нас є дослідження Е. Косинського, який аналізує стану здоров'я студентів та їхньої мотивації до занять фізичним вихованням. Він вказує на те, що основним мотивом є зміцнення здоров'я [2].

Зазначимо, що у працях Д. Дзензелюк аналізує рівень здоров'я молоді в студентському віці, умови формування мотивацій занять фізичними вправами, в тому числі самостійної роботи. Однак, одним з основних мотивуючих факторів

залишається контроль за цим видом діяльності студентів з боку викладача [1].

В умовах дистанційного навчання значно послаблюється зв'язок між викладачем та студентом. Як стверджує А.Крамаренко, реалізація завдань здоров'язберігаючого середовища залежить, насамперед, від викладача, який відіграє дуже важливу роль для здоров'язбереження студента. Досить важливо, щоб викладач був прикладом здорового способу життя. Водночас дані дослідження Ю. Бойчука свідчать, що більшість з педагогів (76,7 %) не до кінця усвідомлюють важливість своєї ролі у здоров'язберігаючому освітньому процесі, особливо зараз в умовах карантину.

Як зазначають І. Кривенцоваю В. Клименченко, О. Іванов, важливо забезпечувати індивідуальних підхід щодо участі студентів до спортивних занять. Вони пропонують давати студентам можливість обирати вид фізичної активності та, в умовах дистанційного навчання, місце виконання завдань та час для виконання завдань. Дані науковці провели дослідження на базі Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Для дослідження були вибрані 3 студентські групи студентів першого, другого та третього курсу та була порівняна успішність виконання завдань з фізичної культури та загальної успішності складання предмету на основі відвідуваності, участі в спортивних подіях та складання нормативів. Порівнювалися дані за два семестри, перший з яких проходив очно, а другий, дистанційно. Дослідження показало падіння успішності у всіх групах в середньому на 17%. Це показує необхідність оптимізації навчального процесу в умовах дистанційного навчання [3].

Результати показують, що використання гнучкого графіку виконання завдань, можливість вибору виду активності та індивідуальна робота в умовах дистанційного навчання змогли більше залучити до виконання вправ фізичним вихованням студентів.

Отже, проаналізувавши наявну літературу, можна сказати, що фізичне виховання є невід'ємною частиною навчального процесу навіть в умовах дистанційного навчання. Фізичне виховання, в таких умовах, стикається, перш за все, з проблемою відсутності

зв'язку між студентом та викладачем і відносній недоступності для студентів матеріально-технічної бази для занять спортом. Все це призводить до зменшення вмотивованості студентів до виконання завдань. Знівелювати це можна використовуючи віртуальні засоби комунікації, застосування індивідуального підходу до студентів, використовувати інтерактивні засоби та засоби візуалізації на заняттях.

#### **Список літератури**

1) Дзензелюк Д. Актуальність самостійних форм занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Молода спортивна наука України. 2011. №15. С. 47-51.

2) Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. Молода спортивна наука України. 2011. №15. С. 106–109.

3) Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Іванов О. В. Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2020. №5. С. 98-103.

### **ФІТНЕС В КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Вашук Людмила, Рода Ольга, Дем'янчук Олена, Колесник  
Світлана**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки*

**Вступ.** На основі аналізу літературних джерел досліджено, що існує проблема низької рухової активності школярів та незацікавленості їх до занять фізичними вправами [1;2;4]. Фізичне навантаження на уроках фізичної культури має розсіяний характер, і слід від нього зникає протягом 5-10 годин. [1;2]. Науковцями досліджено, що для покращення здоров'я молоді необхідно підвищити їхню рухову активність. Враховуючи соціальні й економічні умови в Україні це можливо здійснити переважно за рахунок формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів до занять фізичними вправами [2;3]. Одним із таких новітніх напрямів у побудові занять фізичними вправами є фітнес.

Важливо, що здоров'я населення значною мірою визначається рівнем рухової активності. Слідуючи за результатами великих популяційних досліджень, найбільш

прийнятним до застосування для широкого вікового діапазону людей у різних країнах є Міжнародний опитувальник фізичної активності (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ). 1995 року було створено Міжнародне об'єднання з представниками 20 країн, які опрацювали опитувальник IPAQ для оцінювання фізичної активності мешканців різних країн. Опитування проводилося згідно з впровадженими розробниками рекомендацій щодо методики й міжнародної термінології, які застосовуються при проведенні соціологічних досліджень. [1;5].

**Методи дослідження.** Дослідження проводилося протягом 2018 – 2019 років на випадково відібраній групі дівчат 16–17 років загальноосвітніх навчальних закладів м. Луцька. Школи були визначені також випадково, без врахування жодних критеріїв. Рівень фізичної активності дівчат визначався за Міжнародним опитувальником International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Середній час заповнення анкети становив 45 хвилин. Респондентам було роз'яснено, якою була мета обстеження та як завершити процедуру. У результаті аналізу з 487 заповнених анкет 34 було виконано не якісно (не завершена, неправдиві дані). Їх вилучено з подальшого аналізу. Тому остаточно вибірка фізичної активності охоплювала 450 старшокласниць. Всі питання стосуються попередніх 7 днів. Результати були представлені як оцінка витрат енергії в метаболічному еквіваленті-хвилини на тиждень. Статистичний аналіз зібраних даних виконувався програмним забезпеченням STATISTICA версії 10.

**Мета дослідження.** Дослідити рівень фізичної активності дівчат старшого шкільного віку та визначити відхилення у їх фізичному розвитку такі як: виснаження, дефіцит маси тіла, надлишок маси тіла та ожиріння.

**Результати дослідження.** В період навчального року було запроваджено моніторингове дослідження щодо визначення рівня рухової активності дівчат старшого шкільного віку. Інструментарієм для проведення цього дослідження були обрані анкети, які склалися із ключових питань. Встановлено, рівень рухової активності у дівчат 16 років є нижчим, ніж у дівчат 17 років. Так рівень низької рухової активності у дівчат 16 років становить близько 44%, а у дівчат 17 років – близько 33%.

Також бачимо незначний відсоток високого рівня рухової активності в обох групах. Отримані результати спонукали до визначення взаємозв'язку рівня рухової активності дівчат віку 16-17 років та їх відхилення у фізичному розвитку, а саме: виснаження, дефіцит маси тіла, надлишок маси тіла та ожиріння. Запропонована методика скринінг-оцінки відхилень у фізичному розвитку школярів за індексом Кетле дала змогу визначити дані відхилення. Виявлено, що показники відхилень у дівчат 16 років гірший, так дефіцит маси тіла становить близько 22%, а показник перевищення маси тіла – близько 12%, однак показник ожиріння майже 6%. Деяко відмінні результати отримано при визначенні аналогічних показників 17-річних школярок. Так перевищення маси тіла показник більший на 8% за дівчат 16 років, а ожиріння близько 5%, проте норма становить майже 70%.

Отже рівень фізичної активності у дівчат 17 років вищий, ніж у дівчат 16 років, і як наслідок за індексом Кетле відсоток нормальної маси тіла у дівчат 17 років вищий а відсоток ожиріння менший, що підтверджує важливість фізичної активності у житті молоді. Зважаючи на вік, стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, мотиваційні інтереси дівчат старшого шкільного віку, застосовувалися фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.

**Висновок.** Отримані результати дослідження буде застосовано для розробки програми підвищення рівня фізичної активності дівчат старшого шкільного віку, поліпшення їхньої функціональної і фізичної підготовленості, шляхом застосування фітнесу у фізичному вихованні.

#### Список літератури

1. Bergier J., Bergier B., Tsos A. Variations in physical activity of male and female students from the Ukraine in health-promoting life style. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2017; 24(2): 217–221. DOI: [10.5604/12321966.1230674](https://doi.org/10.5604/12321966.1230674)
2. Vashchuk L, Roda O., Kalytka S. The realization of the individual fitness programs in the physical education of high school girls. *Physical Activity Review*; Vol. 6; pp 144-150. DOI: [10.16926/PAR.2018.06.19](https://doi.org/10.16926/PAR.2018.06.19)
3. Vashchuk L. Programming fitness-program for senior pupils to do physical exercises independently. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016; 6(11): 368-382. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.168092>

4. Soroka A. Level of physical activity as a determinant of preparing students of tourism and recreation for promotion of healthy lifestyle. *Problemy Higieny i Epidemiologii*. 2014; 95(3): 646-652.

5. Tsos A., Sushchenko L., Bielikova N., Indyka S. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016; 16(3): 1008–1011. DOI: 10.7752/jpes.2016.03159

## **ДО ПИТАННЯ ТЕЗАУРУСУ АКТИВНОГО СТАРІННЯ В ПОХИЛОМУ ВІЦІ**

**Гакман Анна, Вершигора Каріна**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Тривалість життя населення в цивілізованих країнах світу за останнє сторіччя неухильно підвищується, виникає безліч соціальних проблем, пов'язаних з адаптацією людини похилого віку в сучасному суспільстві. Постійно проводяться комплексні дослідження процесу старіння організму людини.

Старіння пов'язане зі змінами, що відбуваються на всіх рівнях організації живої матерії – молекулярному, клітинному, системному, цілісного організму. Закономірні вікові зміни (гомеорезис) дозволяють прогнозувати темп старіння – природний, прискорений або уповільнений.

Період активного довголіття залежить від складного переплетення різного роду факторів, як внутрішніх, визначених спадковою структурою організму, так і зовнішніх, що залежать від властивостей навколишнього середовища. Зовнішні умови мають вирішальний вплив на розвиток організму і на тривалість життя.

Сучасні дані про зв'язок поведінки, емоцій, рухової активності з механізмами нейрогуморальної регуляції функцій організму обґрунтовують істинність, реальність впливу здорового способу життя на стан старіючого організму. Однак залишаються недостатньо вивченими закономірності зниження функціональних можливостей людини в періоді пізнього онтогенезу.

Проблема рухових можливостей при старінні послідовно вивчається у зв'язку з її значенням в системі оздоровчих заходів. Одним з найважливіших варіантів її вирішення вважають регулярне виконання фізичної роботи, раціонально спланованою за спрямованістю та підбором засобів. Між досягненнями науки в галузі проблем, пов'язаних зі здоров'ям, руховою активністю і повсякденною практикою залишається значний розрив, що породжується об'єктивними умовами і 'суб'єктивними факторами. Оздоровчо-рекреаційна діяльність являє собою вид праці, що включає в себе колективні та індивідуальні компоненти, сукупність яких можна розглядати з соціально-гуманітарних, психолого-педагогічних і медико-біологічних позицій.

Актуальність оздоровлення населення похилого віку засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності пов'язана з необхідністю застосування таких форм організації, які будуть враховувати рівень фізичної підготовленості, розвиток і стан здоров'я, сприяти формуванню ціннісного ставлення до здорового способу життя.

У ході нашого дослідження, нами виокремлено чотири детермінанти, що визначають активне довголіття людей похилого віку. Перша характеризує соціальний статус людини похилого віку. Вона залежить від двох параметрів, перший з яких полягає в збільшенні соціальної активності: участь у різних заходах, відвідування концертів, організація зустрічей і спільних туристських походів. Другий – в регулярному виконанні фізичної роботи помірної інтенсивності. При цьому інтенсивність виконуваної роботи не передбачає розвиток або підтримання фізичних якостей, а служить лише способом спілкування. Вона, як правило, виконується в групі, використовуються рухливі ігри, естафети.

Друга детермінанта характеризує здоров'я людей похилого віку, порушене напруженими тренуваннями в молоді роки. Відомо, що в результаті виконання великих тренувальних навантажень у спортсменів накопичується специфічна патологія (захворювання хребта і суглобів, серцево-судинна патологія та ін.) – проведення медичної реабілітації з використанням



спеціальних вправ дозволяє відновлювати порушені функції організму.

Третя детермінанта відображає стан фізичних якостей і рівень працездатності. У цьому випадку застосовуються навантажувальні фізичні вправи, що дозволяють підтримувати рівень розвитку фізичних якостей. Виконувана тренувальна робота може бути спрямована на підтримку витривалості або швидкісно-силових якостей. Інтенсивність тренувальної роботи з спрямованістю на вдосконалення витривалості виконується на рівні порога анаеробного обміну. Інтенсивність роботи, спрямованої на вдосконалення швидкісно-силових якостей, вибирається у відсотковому відношенні від максимальної для кожної групи м'язів.

Четверта детермінанта характеризує психічний стан людей похилого віку, що виконують фізичну роботу. Розглянуті положення показують, що далеко не завжди психічний стан залежить від величини фізичної роботи. Так, було встановлено, що у ветеранів спорту психічний стан буває значно кращий при роботі аеробного спрямування. Навіть в тих випадках, коли ветерани спорту виконували основну тренувальну роботу на вдосконалення швидкісно-силових якостей.

Таким чином, розглянувши чотири детермінанти активного довголіття людей похилого віку, було встановлено, що такий підхід до застосування засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності дозволяє збільшити соціальну активність, поліпшити стан здоров'я осіб похилого віку. Він підвищує їх фізичну працездатність і нормалізує психічний стан, що підтверджує актуальність теми дослідження.

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ АЕРОБНОГО СПРЯМОВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ**

**Гакман Анна, Корчак Олександр**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Багато дослідників вважають вправи аеробного спрямування найбільш адекватними для жінок зрілого віку, пов'язуючи це з тим, що з віком відбувається зниження аеробної

продуктивності, що в свою чергу є однією з причин розвитку характерних захворювань для даного віку (атеросклерозу, діабету, ожиріння).

Аеробне тренування істотно покращує діяльність дихальної і серцево-судинної систем: підвищується сила дихальних м'язів, збільшується життєва ємкість легень, знижується частота дихання і легенева вентиляція. В результаті занять вправами на витривалість відбувається збільшення маси і об'єму систоли серця, артеріальний тиск у спокої, як правило, знижується.

Головним джерелом енергії при тривалому фізичному навантаженні виступають жири, і чим більше тривалість вправ, тим більше жирів бере участь в енергозабезпеченні роботи. З цієї причини запаси жирів в організмі знижуються.

Під впливом аеробних вправ підвищуються функціональні можливості ендокринної системи, що дозволяє підтримувати і створювати високу концентрацію гормонів в крові протягом тривалого часу і, отже, виконувати і переносити великі навантаження.

На підставі результату ряду досліджень було зроблено висновок про те, що в результаті занять аеробними вправами тривалий час, концентрація в крові холестерину в середньому зменшується на 8-10%, а тригліцеридів – на 15- 16%, що сприяє профілактиці атеросклерозу.

Доведено, що правильно підібрані аеробні вправи є ефективним засобом розвитку і зміцнення серцево-судинної системи, профілактики і лікування цілого ряду захворювань (гіпертонії, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, ожиріння).

Систематичне виконання аеробних вправ удосконалює адаптаційні механізми, знімає нервово-психічне напруження, покращує процеси обміну речовин і кровопостачання тканин і органів, що в цілому позитивно позначається на загальному фізичному стані, самопочутті та працездатності жінок.

Як показують результати досліджень останніх років, для досягнення вираженого оздоровчого ефекту в зрілому віці слід дотримуватися кількох умов: участь в роботі великих м'язових груп, тривалий час виконання вправ переважно за рахунок аеробного енергозабезпечення роботи м'язів.

Ефект оздоровчої спрямованості занять аеробними вправами залежить від періодичності (частоти) занять, обсягу (тривалості) навантажень, спрямованості впливу, інтенсивності навантажень.

## **ОБГРУНТУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ**

**Гакман Анна, Максим'юк Павло**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Старіння населення стає державною проблемою практично у всіх країнах, в зв'язку, з чим суспільство зацікавлене в подовженні періоду активності в похилому і старечому віці. Для збереження здоров'я і фізичної працездатності осіб похилого віку та підвищення якості їх життя велике значення має рухова активність. Дослідження показують, що систематичні фізичні вправи позитивно впливають на стан організму осіб третього віку. Підвищення рухової активності сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, підвищенню адаптаційних можливостей їх організму, зниження частоти загострень хронічних захворювань і поліпшення психоемоційної сфери людини, при цьому знижується ризик небажаних наслідків, таких як зниження когнітивної дисфункції, падінь, погіршення психічного здоров'я, мобільності.

Існує думка, що з роками ефективність впливу тренування на організм знижується. Так, ряд авторів прийшли до висновку, що при виконанні однієї і тієї ж програми тренування її вплив на організм молодих людей буде більш ефективним в порівнянні з її впливом на організм 50-60-річних людей. Очевидно, тренування викликає розширення функціонального діапазону окремих систем органів і у людей 60-70-річного віку, проте явища адаптації при цьому протікають своєрідно.

В аспекті, що цікавить нас проблеми представляє інтерес дослідження фізіологічної реакції серцево-судинної системи на навантаження у жінок з підвищеною вагою: є дані, що показують, що огрядність в певних межах не виключає нормальної фізіологічної відповіді організму на фізичне навантаження.

Інтенсивність фізичного навантаження характеризується частотою серцевих скорочень (ЧСС): чим інтенсивніше навантаження, тим з більшою частотою скорочується серце. У практиці фізичного виховання прийнято умовно розподіляти навантаження в залежності від їх зони.

Якщо виконуються малоінтенсивні вправи (прискорена ходьба, біг підтюпцем, пересування на лижах в прогулянковому темпі і ін.) і ЧСС не перевищує 130 уд / хв, то такі навантаження відносять до «компенсаторної», або «відновлювальної» зони.

Якщо виконувати з вказаною інтенсивністю безперервну і щодо рівномірну фізичну роботу, наприклад, туристський похід, її тривалість може досягти 4-6 годин.

При цьому у жінок, які займаються руховою активністю з різним рівнем фізичної підготовленості обсяг споживання кисню становить 20-30% від максимального. Концентрація молочної кислоти в перший період роботи дещо підвищується по відношенню до максимального, але в подальшому знижується (приблизно до вихідного рівня).

Заняття, які виконуються при ЧСС 131-140 уд / хв, відносять до аеробної зони, що сприяють підвищенню аеробної продуктивності.

У фізично підготовлених жінок інтенсивність фізичного навантаження відповідає порогу анаеробного обміну (ПАНО), споживання кисню становить 50-60% від максимуму, у слабо підготовлених – тільки 35-45% МСК. На початку виконання роботи також спостерігається викид молочної кислоти в кров, але з більшою концентрацією, ніж в попередній зоні, у міру продовження навантаження концентрація молочної кислоти дещо підвищується. Величина систолічного об'єму крові під час виконання вправ досягає 85-90% від максимального.

Якщо виконувати безперервну і відносно рівномірну роботу, при якій ЧСС становить 130-150 уд./хв. (ходьба на лижах, біг і ін.), То її тривалість до стану сильного стомлення складе 1,5-3 ч.

До третьої зони відносяться фізичні навантаження з досягненням ЧСС 141-165 уд./хв., При цьому відбувається розвиток як аеробних, так і анаеробних можливостей організму.

Під час роботи в змішаній зоні споживання кисню становить 80-100% від максимального, хвилинний обсяг кровообігу

близький до гранично допустимого норми, концентрація молочної кислоти безперервно зростає. Під час виконання циклічних вправ частота дихання становить 38-65 дихальних циклів в хвилину, глибина дихання - близько 40-50% життєвої ємності легень. Біомеханічні параметри рухів (темп, довжина кроку і гребка, амплітуда і ін.) досягають граничного рівня.

Заняття, що проводяться при ЧСС понад 165 уд./хв., складають анаеробну зону. Вправи в даній зоні сприяють максимальному споживанню кисню, систолічного і хвилинного обсягу крові. Вентиляція легень становить понад 80 л/хв., частота дихання – 60-85 дихальних циклів в хвилину, глибина дихання - 35-45% життєвої ємності легень.

Даний вид роботи може використовуватися жінками старшого віку при достатній підготовці і великому досвіді занять руховою активністю.

Таким чином, в науковій і методичній літературі поки ще недостатньо даних про конкретні показники і механізми пристосування серцево-судинної і нервової системи до обмеження рухової активності осіб похилого віку. Тому подальші наші дослідження будуть спрямовані на обґрунтування та детальне програмування занять руховою активністю в похилому віці.

## **ВАЖЛИВІСТЬ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ В УКРАЇНІ ЗАСОБАМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ**

**Галан Ярослав, Мазяр Олег**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Національно-патріотичне виховання дітей – це складна систематична та цілеспрямована діяльність органів державної влади, навчальних закладів, громадських організацій та інших соціальних установ із формування в молодого покоління високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про добробут свого народу, готовності виконувати цивільний та конституційний обов'язок захищати національні інтереси, цілісність, незалежність України, допомоги в її формуванні як правової, демократичної,

соціальної держави. Найважливішим пріоритетом національно-патріотичного виховання є формування ціннісного ставлення особистості до українського народу, Батьківщини, держави, нації [1].

Патріотизм, як моральна та етична вища цінність не втратив своєї значущості і актуальності. Відчуття патріотизму є багатогранною діяльністю за своїм змістом, що не може бути описане кількома словами. Це і любов до рідних місць, і гордість за свій народ, і відчуття своєї нерозривності з тим, що навкруги оточує, і бажання зберігати, примножувати багатства своєї країни та безумовно гордість за своїх спортсменів.

Інтеграція олімпійської освіти в навчальний процес закладів освіти має велике практичне значення як один із засобів підвищення патріотичного виховання дітей. Олімпійська освіта здатна підвищити ефективність формування фізичної, патріотичної, стресостійкої, соціальної та духовно-здорової дитини. За допомогою засобів олімпійської освіти можна сформувати патріотичну свідомість підростаючого покоління.

#### **Список літератури**

1. Гакман А.В., Галан Я.П., Кошура А.В. Теоретичні засади патріотичного виховання в системі олімпійської освіти підростаючого покоління. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 27. С.186-189. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/27.37>

## **МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ У КАРАТЕ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Гнесь Наталія, Карась Олександр**  
*Чернівецький національний університет*  
*імені Юрія Федьковича*

Загальновідомо, що швидкість навчання дитини залежить від рівня її податливості дії зовнішніх впливів. У процесі індивідуального розвитку дітей спостерігаються так звані критичні, або сенситивні, періоди – етапи підвищеної чутливості до навантажень різної спрямованості. Саме у ці періоди можна досягнути найбільш швидкого, повного та стійкого ефекту навчання руховим діям та розвитку фізичних

здібностей. Так, у віці 7-9 років відзначається нарощування кількості та якості моторної активності учнів. Цей віковий період характеризується “особливим сприйняттям” рухових актів, пов’язаних із переміщеннями у просторі, зокрема технічно складних, але точність рухів у дітей молодшого шкільного віку розвинута слабо.

Знання учнями схеми власного тіла та відчуття себе у просторі є фундаментом, без якого важко починати заняття карате-до. Особливо часто у дітей початкових класів виникають проблеми із розрізненням лівої та правої сторін. Першочерговим завданням учителя карате-до є формування цих знань та відчуттів в учнів. Навчання потрібно починати з простих вправ на знання схеми власного тіла, наприклад підняти названу кінцівку або доторкнутися названою кінцівкою до певної частини тіла. Далі можна застосовувати вправи на знання схеми чужого тіла – доторкнутися правою рукою до лівого вуха партнера тощо. З метою формування у дітей здатності до орієнтування у просторі використовуються переміщення і виконання рухових дій у різні напрямки.

У єдиноборствах значну частину навантажень беруть на себе механізми сенсомоторних корекцій, знижуючи при цьому навантаження на вегетативні функції: чим вище техніко-тактична майстерність, тим менше потрібно перенапруження м’язових зусиль. Тому початковий етап навчання карате-до має на меті створення хорошої техніко-тактичної бази, що стане основою для подальшого спортивного вдосконалення.

Технічні дії карате-до не є природними (такими як біг, ходьба, стрибки) і потребують клопіткого відпрацювання. На етапі розучування техніко-тактичних дій доцільним є використання методу суворо регламентованої вправи, який дозволяє учню зосередити свою увагу на конкретній руховій дії, не відволікаючись на зовнішні подразнення, а педагогу нормувати навантаження, створювати оптимальні зовнішні умови, що сприятимуть досягненню бажаного результату. Логічно розпочинати вивчення нової рухової дії, застосовуючи стандартно-повторний метод. Причому складні вправи варто розучувати, розділяючи їх на частини, що полегшує засвоєння. Нескладні ж для сприйняття та виконання рухові дії можна

відразу виконувати повністю, оскільки це сприяє формуванню міцних умовно-рефлекторних зв'язків одночасно на всі рухи дії, що вивчаються.

Як допоміжний метод під час розучування застосовуються на практиці підвідні вправи, що відповідають за своєю структурою руховій дії загалом або її окремим рухам. Для кращого засвоєння навчального матеріалу учнями бажано також спрощувати умови виконання. Це спрямовуватиме увагу учня на конкретні рухи.

Одним із найважливіших методичних прийомів розучування технічних дій є безпосередня фізична допомога, що передбачає відтворення необхідної рухової дії учнем за допомогою м'язової сили вчителя. Це дає такі можливості: виконати недоступну вправу; створити уявлення про положення і рухи окремих частин тіла, про час і місце найбільших зусиль; уловити м'язові відчуття, що виникають під час виконання певної рухової дії; відчутти себе спроможним виконати нележку вправу; запобігти виникненню помилок і виправляти їх. Проте за всіх позитивних сторін цього методичного прийому його тривале застосування позбавляє учня впевненості у власних силах. Фізичну допомогу належить припиняти, як тільки з'являється мінімальна можливість самостійного відтворення рухів.

## **ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ КАРАТЕ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ**

**Гнесь Наталія, Стефанюк Віктор**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Під спортивною технікою потрібно розуміти сукупність прийомів та дій, що забезпечують найбільш ефективне виконання рухових завдань, зумовлених специфікою карате. Технічна підготовленість – ступінь освоєння системи рухів, яка спрямована на досягнення спортсменом високих спортивних результатів. Технічна підготовка спортсменів постійно змінюється, наслідуючи спортивні тренди та враховуючи зміни в правилах змагань.



На базовому (початковому) рівні підготовки в карате, найбільше уваги потрібно приділяти саме технічній підготовці дітей. В цей період завданням тренера є закладення міцного фундаменту технічних елементів у юних спортсменів, щоб на його основі у майбутньому можна було планувати вирішення важких як технічних, так і тактичних завдань. Недостатня увага до технічної підготовки безпосередньо буде впливати на спортивне життя спортсмена. Від неспромоги виконання спортивних завдань до хронічних травм, саме до цього призводить неналежна технічна підготовка спортсмена ще на базовому етапі підготовки [2].

У дитячому віці на етапі початкової базової підготовки набагато легше будувати технічний фундамент спортсмена в більшості єдиноборств, зокрема в карате. Проте багато фахівців на етапі початкової підготовки не створюють у юних спортсменів розуміння щодо виконуваної роботи, а одразу переходять до виконання загальнопідготовчих вправ. Надання спортсмену розуміння виконання технічних прийомів за рахунок демонстрації підготовчих вправ зробить технічну підготовку значно ефективнішою [3].

При освоєнні технічних елементів треба максимально збільшувати кількість ударів за одне тренування, що пришвидшить освоєння техніки. При виконанні ударів тренеру необхідно максимально сконцентрувати увагу спортсмена на виконанні власне удару. Для цього необхідно максимально спростити виконання руху [1].

Як приклад можна навести освоєння удару „гіаку цукі”. Для виконання цього технічного елемента необхідно не тільки вдало виконувати техніку удару рукою, а й поєднати його з рухами ніг та корпусу. Під час його освоєння потрібно максимально спростити виконання удару та обмежити кількість рухів, які спортсмен має контролювати. Для початку ставиться задача виконання тільки рухів руками, ізолюючи їх від рухів корпусу та ніг. Після того як спортсмен освоїв виконання цих рухів, можна ставити перед ним завдання поєднувати вивчені рухи з новими (рухами корпусу та ніг).

Те саме можна сказати й про освоєння ударів ногами, де варто аналогічним чином максимально спростити виконання

техніки. Наприклад, спортсмен може виконувати удар опираючись на стіну, для того щоб спростити утримання рівноваги. Після того як спортсмен достатньою мірою оволодіє цими навичками можна переходити до базового виконання техніки.

Важливо пам'ятати, що на початковому етапі оволодіння технікою карате необхідно, щоб юний спортсмен був звільнений від виконання тактичних задач, які можуть відволікати його увагу від правильного виконання технічних прийомів.

#### **Список літератури**

1. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. М. : ГРАНД-ФАИР, 2001. 544 с.
2. Микрюков В.Ю. Каратэ : учеб. Пособие. М. : изд. центр «Академия», 2003. 240 с.
3. Ояма М. Это каратэ. Пер. с англ. А. Куликова. М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. 320 с.

### **РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ МЕТОДИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ В ЄДИНОБОРСТВАХ**

**Дудіцька Світлана<sup>1</sup>, Кузик Павло<sup>1</sup>, Ковач Шандор<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup>Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

*<sup>2</sup>Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський  
національний університет»*

Успіх тхеквондистів на Олімпійських іграх та інших міжнародних змаганнях зумовлюють високу популярність даного виду спорту в нашій країні. Сучасне тхеквондо характеризується значною напруженістю змагальної діяльності та тренувального процесу, постійно підвищується координаційна складність виконуваних рухових дій, необхідністю формування стабільних і надійних технічних навичок [1]. У зв'язку з цим зростає значення контролю і оцінки антропометричних, функціональних і психологічних показників на різних етапах спортивного удосконалення. Аналіз спеціалізованої літератури та програмно-методичного забезпечення дитячо-юнацьких спортивних шкіл показав, що

тренери-фахівці недостатньо проінформовані і забезпечені матеріалом, що дозволяє проводити відбір і оцінку перспективності юних спортсменів.

Результати наукових досліджень і практична діяльність в спорті, вказують на те, що такий підхід до первісної орієнтації і тренуванні, як правило, призводить до різкого зростання результатів в юнацькому віці, однак потім результати, перестають прогресувати і багато спортсменів достроково припиняють спортивну кар'єру. Другий напрямок, що використовується при відборі дітей, представляють автори, що пропонують визначити здібності загального плану, пов'язані зі специфікою не одного, а декількох видів спорту, така орієнтація є гарантією від помилок у виборі спортивної спеціалізації і дозволяє уникнути передчасного відсіву дітей на стадії стійкого привикання їх до спорту.

Актуальність проблеми спортивного відбору на сучасному етапі розвитку спорту не тільки не знижується, а зростає з новою силою. Це пов'язано з тим, що існуюча практика відбору в спорті поки не може бути оцінена як досить ефективна і відповідна сучасним вимогам стрімко розвивається у спорті вищих досягнень. Гостроту цієї проблеми надає необхідність досягнення максимального соціально-гуманістичного ефекту як від розвитку масового дитячо-юнацького спорту, так і в контексті підготовки спортивного резерву для збірних команд України. Вирішення питань спортивного відбору покликане визначити більш ефективний розподіл цих напрямків, їх автономний розвиток з урахуванням специфічних завдань кожного. Потреба у створенні належної науково обґрунтованої системи спортивного відбору обумовлена комплексом чинників: соціально-економічних, педагогічних і медико-біологічних. очевидно, що успіх спортивного відбору в сучасних умовах багато в чому буде залежати від того, наскільки вірно будуть націлені кращі ідеї і можливості науково-технічного прогресу на діагностику природних здібностей, що визначають успішність спортивної спеціалізації в тому чи іншому вигляді спорту. Характеризовані вище положення дозволяють стверджувати, що потрібно обґрунтувати і створити систему комплексного відбору в тхеквондо на початковому етапі підготовки з урахуванням

антропометричних, функціональних і психологічних показників єдиноборців. Однак рішення цього завдання стає неможливим в силу відсутності знань про зміст і критерії відбору юних тхеквондистів. Таким чином, з'являється наукове протиріччя між соціальною потребою в створенні системи комплексного відбору в тхеквондо і неможливістю задоволення цієї потреби в силу відсутності знань про зміст і критерії відбору тхеквондистів на початковому етапі багаторічної підготовки. Виявлене протиріччя дозволяє сформулювати наукову проблему наступним чином: які напрями підготовленості та розвитку потенціальних можливостей повинні враховуватися при проведенні відбору на початковому етапі багаторічної підготовки тхеквондистів,

Спортивні задатки, успадковуються не однаково: в більшій мірі вони проявляється в показниках фізичних якостей - витривалості, сили, швидкості, морфологічних і психофізіологічних характеристик. Вплив спадковості в різні періоди розвитку людини відрізняється. Для більшості морфологічних ознак, вони поступово знижується в 10 - 15 років [1]. Імовірно, це пов'язано зі зростаючою роллю середовища та чинників, в першу чергу – адаптацією до тренувального процесу. Необхідно врахувати, що навіть ті властивості, які в значній мірі обумовлюються генетично, не обов'язково успадковуються. Інтелектуальні здібності, наприклад, багато в чому визначаються генотипом. Але ймовірність збереження успадкування у дитини практично дорівнює нулю, так як це залежить від величезного числа генів [1]. Даний факт повинен насторожити тих, хто орієнтує відбір на пошук дітей чиї батьки були або є спортсменами. Такий вид відбір мав би перспективи, лише тому, що в спортивних сім'ях процес виховання, домагань, інтересів, відносин благо приємний для розвитку спортивних здібностей. Але за статистикою: спортивних сімей відносно небагатий і практичний відбір не має цінності. На практиці зустрічаються випадки, коли підліток завзято намагається оволодіти вершинами спортивної майстерності, не володіючи природними якостями. Дана цілеспрямованість вітається тренером: його учень працьовитий, наполегливий, відданий спорту. Тим часом, спортсмен фактично через силу, ціною

прояви величезної сили волі, виконуючи спортивні нормативи, тягнеться за товаришами по групі. Найчастіше, в результаті цього патологічні зміни нервової або серцево-судинної систем розлучають назавжди юного спортсмена зі спортом. Необхідно мати на увазі, що придбані особливості особистості, які тренер використовує критерієм відбору, мають порівняно з спадковими особливостями, вищий характер. І як вищі, вони не можуть бути замінені нижчими. Ця важлива методологічна особливість відбору іноді не враховується не тільки практиками, а й авторами теоретичних і методичних робіт. Вищесказане підтверджує необхідність проведення відбору на основі вроджених і набутих ознак.

#### **Список літератури**

1. Villani, R. Elaboration of a circuit for the training and the evaluation of the specific endurance in taekwondo / R. Villani, M. Minotti. – Centro study e ricerche sport di combattimento, 2000.

## **ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ**

**Єднак Валерій**

*Тернопільський національний педагогічний університет імені  
Володимира Гнатюка*

**Актуальність.** Спорт є однією з найпотужніших платформ для просування гендерної рівності та розширення прав і можливостей жінок і дівчат у світі. Однією з найбільш важливих гендерних проблем, які були вирішені в ХХ столітті стала участь жінок в Олімпійських іграх.

Гендерна рівність є невід'ємним компонентом роботи Міжнародного олімпійського комітету. В останні 30 років МОК відіграв важливу роль в просуванні жінок в спорті і продовжує це робити надалі шляхом заохочення та підтримки їхньої діяльності на всіх рівнях та у всіх структурах, як це задекларовано в Олімпійській хартії. [1,4]

З приходом в 1980 р. до керівництва МОК Х. А. Самаранча участі жінок в олімпійському русі стало приділятися значно більше уваги, ніж в попередні роки. Це торкнулося усіх сторін олімпійського руху і, передусім, програм Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських ігор, в яких кількість жіночих видів

змагань, як і кількість їх учасниць, стала нестримно збільшуватися. [2]

Сьогодні всі учасники Олімпійського руху, як на спортивних аренах, так і за їх межами, невпинно працюють над поліпшенням гендерного балансу.

**Мета дослідження:** дослідити проблеми гендерної рівності в олімпійському спорті.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, узагальнення та систематизація існуючих наукових даних.

**Результати дослідження.** У Іграх I Олімпіади (1896 р.) в Афінах жінки участі не брали. Проте вже тоді були випадки протесту жінок проти їх ізоляції від Олімпійських ігор. У 1900 і 1904 рр. МОК (до цього повністю контролював підготовку і проведення Ігор) розширює можливості організаційних комітетів Парижа і Сент-Луїса і передає їм частину відповідальності. Завдяки цьому жінки були допущені до змагань без формального дозволу МОК. В програмі Ігор-1900 р. опинилися змагання жінок з тенісу (6 спортсменок) і гольфу (8 спортсменок. Першою олімпійською чемпіонкою стала швейцарська графиня Елен де Пуртале (вітрильний спорт). Офіційний допуск спортсменки отримали в 1908 р., коли Олімпійська асоціація Великобританії під свою відповідальність розширила жіночу програму до трьох видів. На Іграх IV Олімпіади в 1908 р в Лондоні жінки брали участь в змаганнях зі стрільби з лука, тенісу та фігурного катання. До 1924 р. жіночі змагання на Олімпійських іграх не мали офіційного статусу. Велику роль в розвитку жіночого спорту, в підвищенні інтересу жінок різних країн до фізичного виховання і спорту, у визнанні жіночого спорту в МОК зіграв фемінізм – суспільно-політичний жіночий рух, спрямований на забезпечення рівноправ'я жінок з чоловіками в різних сферах життя суспільства. [3]

Починаючи з Ігор 1908 року (м. Лондон) кількість жінок-учасниць змагань зростала. Динаміка цього зростання була низькою. Тільки аж у Сеулі (1988 р.) частка жінок-учасниць Олімпійських ігор перевищила 25%; 40 % – в Афінах-2004. Ігри-2012 у Лондоні стали першими, де жінки були представлені абсолютно в усіх видах спорту. На Олімпіаді в Токіо, яка запланована на 2021 рік, організатори очікують, що вона буде

найбільш гендерно збалансованою в історії – 48,8%. Планується, що в Парижі-2024, вперше на Олімпійських іграх, буде досягнута рівність спортсменів чоловічої і жіночої статі; зросте кількість заходів змішаного характеру за участю чоловіків і жінок з 18 до 22 в порівнянні з Токіо-2020. Однією з головних рушійних сил цих змін стало прагнення МОК створити більше можливостей для спортсменок, розширивши олімпійську програму і включаючи в неї більше жіночих змагань. З 1991 року нові види спорту, які претендують на потрапляння в олімпійську сім'ю, повинні були включати і жіночий розряд. [5]

Рішенням виконавчого комітету МОК рекомендується, що на Іграх в Токіо-2020 в складі команди кожного НОК вперше будуть присутні як мінімум один спортсмен-чоловік і одна спортсмен-жінка. Кожен НОК також може запропонувати одного спортсмена-чоловіка і одного спортсмена-жінку, щоб вони разом несли прапор під час церемонії відкриття. Ці нові заходи ґрунтуються на більш широкому зобов'язанні МОК для досягнення повної рівноправності статей на Олімпійських іграх. [5]

**Висновок.** Спорт є потужним інструментом, що сприяє забезпеченню гендерної рівності. МОК виступає за розширення участі жінок в спорті на всіх рівнях та заохочує до цього НОК і міжнародні спортивні федерації. На сьогодні жінки займаються найрізноманітнішими видами спорту, можуть самореалізуватись і конкурувати з чоловіками в цій галузі.

#### Список літератури

1. Єднак В.Д. Проблеми гендерної рівності в МОК / Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції, 24-25 жовтня 2019 р., Тернопіль. – Тернопіль, 2019. – С. 32-34.

2. Включення жінок в олімпійський рух / Єднак В.Д., Яковів В.І. // Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення // Матеріали регіонального науково-методичного семінару / За заг.ред. Огнистого А.В. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2017. – С. 35-37

3. <https://www.olympic.org/women-in-sport-commission>

4. OLYMPIC CHARTER. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:

<https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Gen>

## **ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (СОЦІАЛЬНА ПОЗИЦІЯ)**

**Кобилюк Христина, Киселиця Оксана,**  
*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Становлення особистості відбувається в процесі оволодіння нею суспільно-історичними формами діяльності, в її реалізації на суспільно-прийнятному рівні, в організації діяльності та власній активності. Організація особистістю своєї активності зводиться до її мобілізації, узгодженню з вимогами діяльності, сполученню з активністю інших людей. Ці моменти становлять найважливішу характеристику особистості як суб'єкта діяльності. Вони виявляють особистісний спосіб регуляції діяльності, психологічні якості, необхідні для її здійснення [3, с. 132].

У рамках виокремленої проблеми вітчизняна психологія має значний досвід дослідження проблеми особистості та її розвитку, зокрема дослідження науковців В. Бодрова [1], Н. Жигайло [2], М. Коця [3], І. Остополець та Л. Лисенко [5], А. Чепелюк [6] та ін..

Закономірності розвитку та прояву психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання вивчає галузь психологічної науки – психологія фізичного виховання, головне завдання якої – допомогти раціональному вирішенню практичних питань загальнооздоровчого, освітнього та виховного характеру на основі аналізу психологічних сторін діяльності у фізичному вихованні. Швидкий розвиток сучасних технологій, високий рівень вимог суспільства, гостра конкуренція вимагають від учителя фізичної культури постійного професійного зростання та оволодіння ним додатковими знаннями і вміннями [6, с. 188].

У зв'язку зі сказаним, метою нашого дослідження є теоретичне обґрунтування психологічної характеристики



вчителя фізичної культури крізь призму соціальної позиції педагога.

У процесі фізичного виховання дитина вчиться регулювати свої дії на основі зорових, дотикових, м'язово-рухових, вестибулярних відчуттів та сприймань, у неї розвивається рухова пам'ять, мислення, воля, здібність до саморегулювання психічних станів.

Творець наукової системи фізичного виховання П. Ф. Лесгафт зауважував, що «...органи чуття мають таке ж пряме та безпосереднє відношення до свідомої діяльності людини, що формування її є немислимим без якомога більшого вправлення цих органів...Тому наскільки розвинені палець (дотик), око, вухо та всі органи зовнішнього сприймання, настільки й розвинений і розум людини, і настільки людина в змозі самостійно діяти... Розвиток усіх вказаних здібностей є виключно вправленням і становить одне з головних завдань фізичної освіти. Звідси виникає необхідність для вчителя «познайомитись з психологією рухів» [4]. Науковець підкреслював, що науково освічений педагог неодмінно повинен бути психологом.

Рухову та психічну активність людини, що регулюється свідомістю, спрямовану на досягнення свідомо поставленої цілі, що має суспільне значення називають діяльністю. А в діяльності вчителя фізичної культури, зокрема, виділяють перцептивний компонент (пов'язаний із відчуттями та сприйманнями, наприклад, спостереження за учнями); мнемічний (пов'язаний із запам'ятовуванням та відтворенням інформації); мислительний (пов'язаний із вирішенням завдань, що виникають під час діяльності); імажитивний (пов'язаний з уявою, із придумуванням нових вправ); руховий (займає в діяльності вчителя фізичної культури особливе місце).

І якщо мета фізичного виховання школярів – сприяти формуванню гармонійно-розвиненої особистості – досягається у процесі навчання та виховання учнів і конкретизується у загальних завданнях: освітніх, виховних та оздоровчих, вирішення яких обумовлює різноманітність функцій, які виконує вчитель фізичної культури: виховних (формування морально вихованої, ідейно переконаної особистості школяра);

освітньо-просвітницьких (передача учням знань, умінь, які пов'язані з виконанням фізичних вправ, просвітницька робота в галузі фізичної культури з батьками учнів, які бажають займатись зі своїми дітьми фізичною культурою); управлінсько-організаторських (організація уроку та занять спортивних секцій, організація спортивних змагань, створення фізкультурного активу та управління ним); проектувальних (перспективне та поточне планування заходів із фізичної культури, навчальних навантажень, досягнення учнями певних результатів, конструювання уроку – підбір навчального матеріалу з врахуванням завдань уроку, віку учнів, специфіки класу, статевих особливостей); адміністративно-господарських (придбання та ремонт спортивного інвентарю, туристичного спорядження, створення та благоустрій шкільних спортивних майданчиків тощо), які визначають різні сторони його педагогічної діяльності. Отже, психологічна діяльність учителя включає уміння сприймати педагогічну реальність і діяти в ній системно; особистісно-гуманну орієнтацію; вільну орієнтацію у предметній галузі; оволодіння сучасними педагогічними технологіями.

#### Список літератури

1. Бодров В.А. Психологічні дослідження проблеми професіоналізації особистості / під ред. В.А. Бодрова. М., 1991. С. 3.
2. Жигайло Н. Психологічні проблеми адаптації студентів-першокурсників і шляхи їх вирішення. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2004. №4. С. 107-112.
3. Коць М. Особистісні орієнтації майбутнього педагога в контексті його інтеракційного становлення. *Соціальна психологія*. 2005. №4. С. 131-139.
4. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. Москва : Физкультура и спорт, 1951-1956.
5. Остополець І.Ю., Лисенко Л.Л. Психологія фізичного виховання: навчальний посібник з курсу. Слов'янськ : ДДПУ. 2015. 102 с.
6. Чепелюк А. Умови психолого-педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Физическая культура в школе*. 1995. Вип. 2. С. 187-193.

## ДИСТАНЦІЙНА ОСВІТА ЯК ЕЛЕМЕНТ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Логуш Леся

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

В умовах карантинних обмежень суспільство перейшло у іншу площину існування. За для попередження поширення коронавірусної інфекції більшість університетів прийняли рішення про перехід на дистанційне навчання. Викладачі змушені організовувати навчальний процес в онлайн-середовищі. Основними вимогами до дистанційної системи стали: надійність, пропускну здатність інтернет-каналів, простота створення та доступність сервісів і платформ для викладачів і студентів.

Актуальність впровадження системи дистанційного навчання в університетах аналізували різні науковці: С. Гончаренко, І. Зязюн, Н. Ничкало, Л. Виготський. Дистанційне навчання як інноваційний освітній процес допомагає студентам реалізовувати власні освітні цілі, спрямовані на розвиток особистості [2] навіть в період пандемії. При використанні дистанційної форми навчання важливими стають не тільки інформація, яку отримують студенти, але й вміння її застосовувати для вирішення конкретних питань, способи придбання знань і їх успішне використання в різних життєвих ситуаціях [1].

Термін «дистанційне навчання» у світі почав використовуватися офіційно з 1982 року. В Україні ж поняття дистанційного навчання належить до нових форм освітнього процесу, яке базується на принципі самостійного навчання, при якому студенти віддалені від викладача у просторі і часі, однак постійно мають змогу підтримувати з ним діалог у віртуальному просторі [2]. Специфікою дистанційної освіти є її здатність задовольнити потреби того, хто навчається, завдяки віртуальній формі навчання та потреби суспільства в системі безперервної освіти у зв'язку з необхідністю постійної динаміки знань, умінь і навичок.

Через нинішні реалії світової пандемії індивідуальна робота з електронними підручниками дає можливість самостійно

засвоїти матеріал, а електронна пошта найбільш ефективно забезпечує зв'язок студента з викладачем. Однак вона унеможлиблює проведення багатогранного діалогу між викладачем і студентами. При такому навчанні також важлива сильна мотивація до навчання і жорстка самодисципліна, оскільки результат навчання безпосередньо залежить від самостійності та здібностей студента. Навчальні електронні програми не завжди добре розроблені через недостатню кваліфікацію фахівців та якісного технічного оснащення. Крім того, практичне відпрацювання вмій і навичок, дистанційно складно організувати на високому рівні. Навіть найсучасніші тренажери не замінять слухачам «живу» практику. Адекватність контролю у підготовці до заняття, заліку чи іспиту також є сумнівним. Таким чином дистанційна освіта, як новітній процес, не являється апогеєм якісного навчання. Тому педагогічні технології дистанційного навчання дослідники розуміють як технології опосередкованого активного спілкування викладачів зі студентами з використанням телекомунікаційного зв'язку та методології індивідуальної роботи студентів зі структурованим навчальним матеріалом, представленим у електронному вигляді [3]. Головним завданням використання технологій дистанційного навчання у ВНЗ є забезпечення студентам вільного доступу до електронних освітніх ресурсів за допомогою використання сучасних інформаційних технологій і телекомунікаційних систем, таким чином забезпечуючи безперервність освіти у теперішніх реаліях життя.

#### **Список літератури**

1. Демина Н.В., Сабанова Л.В., Сабанова В.А. Видеоконференції і дистанційне навчання як основні види телемедицинських послуг. Концепт. 2019. № V2.
2. Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні : постанова від 20 грудня 2000 року. Міністерство освіти і науки України. URL: <http://www.osvita.org.ua/distance/pravo/00.html>.
3. Кухаренко В.М. Дистанційне навчання та умови застосування. Харків, 2002. 320 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

**Мороз Олена, Рибак Артур**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

**Актуальність.** Сучасний напрям оптимізації фізичного виховання студентської молоді полягає у підвищенні мотивації студентів до занять оздоровчою фізичною культурою та їх відповідальності за власне здоров'я. Важливим кроком у вирішенні цієї проблеми вважається застосування в процесі занять з фізичного виховання зі студентами популярних видів рухової активності, та залучення їх до позанавчальних занять, які можуть проводитися у різних організаційних формах і мати певні переваги, щодо стимулювання активності студентів у досягненні оздоровчої мети [3].

В процесі проведення оздоровчих занять зі студентською молоддю традиційно провідні позиції за рейтингом популярності займають різновиди оздоровчої аеробіки. Що в свою чергу сприяє появі інтересу у науковців до розробки організаційно-методичних аспектів їх використання в навчальному процесі зі студентками, та вивченні особливостей їх впливу на організм [1,3].

Аналіз існуючих підходів, що стосуються дозування фізичних навантажень на заняттях з аеробіки виявило, що критерієм для їх диференціації стають різноманітні параметри – рівень фізичного стану, особистий рівень здоров'я, рівень максимальної працездатності. Безперечно, усі ці методики є ефективні але слід зауважити, що в процесі їх застосування не враховуються показники, які залежать від індивідуальних властивостей організму, що зумовлені особливостями нервової системи, функціональних ознак і обумовлюють індивідуально типологічні особливості тілобудови людини [2]. Визначений рядом досліджень тісний взаємозв'язок між ознаками тілобудови і функціональними параметрами організму дає можливість прогнозувати особливості його реакції на різні за величиною і спрямованістю фізичні навантаження, які використовуються при підборі і організації оздоровчо-

тренувального процесу [1,2]. На персональні типологічні ознаки тілобудови орієнтуються і при організації і проведенні оздоровчих тренувань силової спрямованості – з бодібіндингу, атлетичної гімнастики. Застосування індивідуально-типологічних ознак як орієнтиру для визначення фізичних навантажень на заняттях аеробікою залишається обмеженим [1].

**ВИСНОВКИ.** Процес програмування фізичного навантаження зі студентами полягає у моделюванні занять аеробікою, що передбачає, за індивідуально-типологічними особливостями морфологічного стану, визначити приналежність студентів до групи з ознаками певного типу тіло будови і формування на підставі цього рекомендацій стосовно раціонального співвідношення тривалості інтенсивності та кратності оздоровчих занять аеробікою.

#### **Список літератури**

1. Грибан Г.П. Нормування фізичних навантажень шляхом самооцінки студентами рівня фізичного стану і працездатності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 7. С.47–50.

2. Губіна І.Ю., Гусяєва О.Ю., Шахов В.Р. *Моделювання процесу фізичного виховання студентів* вищих навчальних педагогічних закладів засобами аеробіки. Теорія та методика фіз. виховання. 2011. № 06. С. 7–10.

3. Кашуба В.А., Футорный С.М., Андреева Е.В. *Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания.* Физическое воспитание студентов. 2012. №5. С. 50–54.

## **ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З ГРЕПЛІНГУ**

**Наконецний Ігор, Данілеску Марку**  
*Чернівецький національний університет і  
мені Юрія Федьковича*

Греплінг – вид спортивного єдиноборства, який поєднує в собі техніку всіх борцівських дисциплін з мінімальними обмеженнями по використанню больових і задушливих прийомів [1]. Для досягнення високих результатів борець

повинен проводити поєдинки у «своєму стилі». Такий стиль визначається, головним чином, природженими індивідуальними особливостями (задатками) спортсмена. Система індивідуальних здібностей у процесі спортивної діяльності дозволяє спортсменові виробити свій стиль протиборства, боротися «своєю боротьбою», і лише тоді він добивається високих результатів.

На основі аналізу змагальної діяльності кращих борців світу і досвіду провідних фахівців вільної боротьби змагальної діяльності або стилів виділено сім варіантів ведення поєдинку. Поведінка кожного із спортсменів високого класу у змагальній сутичці (нарівні призерів чемпіонатів світу і Європи) може бути віднесена до одного з наступних стилів: 1) темповик на дистанції; 2) темповик у захваті; 3) силовик; 4) ігровик; 5) зав'язочник; 6) високонадійний; 7) рівнорозвинутий

Якісний аналіз стилів кращих борців світу показує, що спортсмен стійко оволодіває одним, а іноді двома стилями протиборства: при цьому перший стає основним, а другий – таким, що доповнює. Лише в окремих випадках виключно обдарований спортсмен може боротися у декількох стилях залежно від стилю ведення боротьби суперника.



Рис. 1. Система індивідуалізації підготовки спортсменів [3,4]

Якщо на етапах базової підготовки вдало обраний саме свій стиль протиборства (адекватний власним природним задаткам), то далі успішність його формування і корекції визначається цілеспрямованістю і раціональністю тренувальних програм, які, зокрема, повинна враховувати індивідуальність сенситивних періодів розвитку фізичних і інтелектуально-психологічних якостей спортсмена [2].

Техніка грепплінгу представлена широким спектром методів, таких як: клінч, кидок і звальювання, больовий прийом і удушання, позиційна боротьба, вислизання, перевороти (свіп) [1].

Завданнями тактичної підготовки борців-греплерів високої кваліфікації є удосконалення навичок ведення поєдинків з різними суперниками і формування навичок участі у

У групах підготовки до вищих досягнень відбувається оволодіння новими підготовками та підвищення ефективності «коронних» техніко-тактичних дій. Відбувається розширення арсеналу тактичної підготовки, проведення прийомів, контрприйомів і комбінацій з урахуванням індивідуальних особливостей підготовленості можливих суперників [2].

Система індивідуалізації процесу підготовки, аналогічно трьох аспектів системного підходу, тобто структурності, динамічності і цілепокладання [3, 4].

#### **Список літератури**

1. Грепплінг – боротьба на підкорення : веб сайт. URL: <http://mixfight.if.ua/articles/1924.htm> (дата звернення: 09.02.2021).

2. Козина Ж. Л. Математическое моделирование индивидуальных особенностей спортсменов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХП). 2008. №4. С. 56–59.

3. Козіна Ж. Л. Анализ и обобщение результатов практической реализации концепции индивидуального подхода в тренировочном процессе в спортивных играх. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. трудов под ред. Єрмакова С.С. Харьков : ХГАДИ (ХХПИ). 2009. № 2. С. 34–47.

4. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ : АСБУ. 2012. 95 с.



## **ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БІЙЦІВ У ММА**

**Наконечний Ігор, Коваленко Олександр**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Підвищення вимог до адаптаційних можливостей людини дає підстави фахівцям з різних видів спорту стверджувати, що все більшої популярності набувають неолімпійські види змагальної діяльності. Змішані єдиноборства можна вважати однією із найстаріших груп видів спорту. ММА – вид спорту і категорія бойових мистецтв, що включає в себе різноманітні засоби і способи ведення оборони й нападу в рукопашному бою. Головним чинником результативності підготовки спортсмена до змагань є знаходження взаємозв'язку фізичної та психологічної підготовки, створення правильного педагогічного підходу і системи різних методів та засобів тренування.

Фізична підготовка посідає центральне місце в системі тренування спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Це зумовлюється тим, що різні сторони підготовленості (технічну, тактичну, фізичну, психічну) спортсмен зрештою реалізує одночасно з проявом фізичних якостей – сили, швидкості, координації, витривалості та гнучкості. Найбільшою мірою це стосується спортсменів високого класу, проте й на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення фізична підготовка займає чільне місце в структурі тренувального процесу [3].

Розширення функціональних та рухових можливостей організму, формування структури підготовленості, яка відповідає вимогам конкретних змагальних дисциплін і дає змогу досягнути запланованого спортивного результату, здійснюється шляхом управління тренувальним процесом спортсмена, що є дуже складним завданням [1]. Ця проблема стосується широкого спектра запитань – починаючи від вибору засобів та індивідуального дозування навантажень до характеру їх розподілу в різних структурних утвореннях тренувального процесу.

Дискусійним є також положення щодо пріоритетного спрямування фізичної підготовки на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення. Так, існує думка, що

на початкових етапах підготовки спортсменів перевагу слід надавати акцентованому розвитку недостатньо розвинутих фізичних якостей кожного спортсмена, а на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження високих досягнень навпаки – розвитку найбільш сильних сторін у структурі підготовленості кожного конкретного спортсмена [2].

Однак є наукові роботи, в яких експериментально доведено, що навіть у кваліфікованих спортсменів і спортсменок, які спеціалізуються в єдиноборствах, більш ефективною є диференційована фізична підготовка, в якій поєднано комплексний розвиток важливих для змагальної діяльності фізичних якостей з акцентованим розвитком недостатньо розвинутих якостей кожного спортсмена.

Суперечним є і той факт, що окремі дослідники ставлять під сумнів доцільність акцентованого розвитку тих фізичних якостей, до яких спортсмен не має генетичної схильності (ті, що недостатньо розвинуті порівняно з іншими в структурі фізичної підготовленості конкретного спортсмена), оскільки це може негативно позначитися на динаміці його тренуваності впродовж багаторічної підготовки.

Отже, побудова фізичної підготовки спортсменів різної кваліфікації потребує удосконалення щодо раціонального поєднання тренувальних впливів з урахуванням структури і змісту змагальної діяльності та профілів їхньої фізичної підготовленості. Численні фахівці в галузі спортивної науки [3] наголошують і на тому, що розвиток фізичних якостей слід здійснювати шляхом: використання вправ, адекватних за своїми динамічними, просторовими і часовими характеристиками до структури змагальних вправ; забезпечення перенесення координаційних механізмів від елементарних рухів до вправ щораз більшої складності з подальшим переходом до застосування змагальних вправ; застосування вправ з розвитку конкретних м'язових груп, на які припадає основне навантаження при виконанні змагальних вправ. Це збігається з концепцією Л.П. Матвеева про цілісність усіх складових частин системи підготовки спортсменів, які в змагальній діяльності завжди реалізуються одночасно.

Щодо змісту фізичної підготовки, то в спортивній практиці прийнято вирізняти загальну і спеціальну її складові частини. Проте такі фахівці, як В.М. Платонов, К.П. Сахновський, Л.В. Волков, рекомендують також виокремлювати допоміжну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей організму спортсмена, досягнення високого рівня працездатності. Її високі показники є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів – технічної, тактичної, психічної [1]. За допомогою ЗФП створюють передумови до максимального розвитку спеціальної підготовленості спортсмена, підвищення тренувальних навантажень, зростання спортивних результатів. Оскільки ЗФП має на меті всебічний розвиток, то її засобами є різноманітні фізичні вправи, тренувальний вплив яких не має прямого перенесення на ефективність змагальної діяльності.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на розвиток фізичних якостей спортсмена відповідно до вимог, зумовлених специфікою конкретного виду змагальної діяльності, особливостями її структури та змісту. Засобами СФП є, насамперед, змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, а також спеціально-підготовчі вправи з вибіркового розвитку певних груп м'язів та функціональних систем, на які припадає основне навантаження в процесі змагальної діяльності.

Допоміжна фізична підготовка, на думку В.М. Платонова, К.П. Сахновського, Л.В. Волкова, базується на загальній фізичній підготовленості. Вона створює передумови для ефективного виконання необхідних обсягів роботи з розвитку спеціальних фізичних якостей, а також сприяє підвищенню функціональних можливостей органів і систем організму, на які припадає основне навантаження у змаганнях. При цьому ставиться мета поліпшити нервово-м'язову координацію, удосконалити здатність спортсменів витримувати великі навантаження і ефективно відновлюватися після них. Власне, М.Г. Озолін, ще 1970 р. в межах спеціальної виокремив так звану попередню фізичну підготовку, метою якої є

цілеспрямована побудова фундаменту для подальшої спеціальної фізичної підготовки.

Підготовка спортсменів – це цілісна система, що об'єднує велику кількість чинників, котрі тісно взаємодіють, і з кожним роком вимоги до їх якісного рівня зростають. Високі вимоги до рівня і стабільності підготовленості кваліфікованих спортсменів, граничні обсяги тренувальних і змагальних навантажень та посилена боротьба із застосуванням етично й валеологічно неприйнятних способів підвищення рівня спортивної працездатності значною мірою зумовили останніми роками потребу пошуку нових шляхів розв'язання цих проблем у теорії і методиці підготовки спортсменів. Саме тому стає очевидним, що фундаментом побудови і практичної реалізації програм підготовки спортсменів бійців ММА повинна бути прерогатива індивідуально запрограмованих рухових дій та отримання тренувальних ефектів, а не спрямованість до виконання необґрунтованих (переважно спрямованих на максимум) параметрів заданих навантажень, що багато в чому характерно для сучасного спорту.

#### **Список літератури**

1. Наконечний І. Ю. Роль саморегуляції поведінки підлітків в процесі бойового мистецтва – панкратіон. Теорія і методика фізичного виховання. 2008. С. 606–611.

2. Чередніченко С. В. Використання єдиноборств античної культури в процесі виховання студентів педагогічних університетів (на прикладі панкратіону). Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118. С. 219–221.

3. Федерація змішаних єдиноборств ММА України: Історія ММА : веб сайт. URL: <http://mma.org.ua/istoria-mma> (Дата звернення: 16.09.2016).

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У СТРІЛЬБІ З ЛУКА

**Орлик Яна, Лясота Тетяна**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Психологічна підготовка – це одна з основних частин у тренувального процесу, що включає розвиток специфічних вольових якостей: сили волі, швидкості рухових реакцій, кмітливості та сміливості, рішучості, наполегливості, емоційної стійкості. Отже, психологічна підготовка – це формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, які потрібні для успішної діяльності спортсменів.

Беззаперечним фактом є те, що стрільба з лука – це психологічний вид спорту, тобто на рівні з фізичними якостями лучника стоять його психологічні особливості.

Під час виконання прицільного пострілу відбувається висока та тривала концентрація всіх психічних сил спортсмена на його діях. Психічна напруженість зберігається протягом усієї змагальної (стрілкової) вправи, що виконується, швидко втомлюючи лучника, а як наслідок – виникнення технічних помилок. Необхідність протистояти стомленню, зберігати психічну стійкість та спортивну агресивність протягом всього часу тренувальної та змагальної стрільби є важливою відмінною рисою цього виду спорту.

Метою психологічної підготовки – є реалізація потенційних можливостей спортсмена, які забезпечують ефективну змагальну діяльність, а отже, у повсякденному тренувальному процесі зі стрільби з лука психологічна спрямованість є обов'язковою складовою частиною і в інших видах підготовки (фізичної, технічної, тактичної). Виходячи з цього, у стрільбі з лука відбувається взаємодія всіх видів тренувальної підготовки, і будь-який тренувальний засіб в той чи іншій мірі сприяє розв'язанню головних задач психологічної підготовки:

- формуванню мотиваційних настанов;
- вихованню вольових якостей, вдосконаленню рухових навичок;
- розвиненню інтелекту;

– досягненню психічної стійкості до застосування тренувальних та змагальних навантажень.

До основних спеціальних прийомів, що активно використовуються провідними тренерами України зі стрільби з лука щодо психологічної підготовки спортсменів під час тренувального процесу, можна віднести:

- 1) стрільба на результат;
- 2) стрільба з максимальним скороченням часу, виділеним на одну серію;
- 3) проведення скорочених турнірів та спарингів;
- 4) проведення різних вправ з фіксацією результатів в ігровій формі;
- 5) контрольна стрільба за різних метеорологічних умов;
- 6) ідеомоторне та аутогенне тренування;
- 7) моделювання змагальних умов на тренуваннях.

У нерозривній єдності з вище перерахованими прийомами знаходяться наступні засоби психологічної підготовки: формування світогляду; навіювання та самонавіювання; підготовка в діяльності; контроль та самоконтроль. Сукупність прийомів і засобів являє собою один з варіантів удосконалення спортсмена, що сконцентрований на здоровому способі життя.

Можна зробити висновок, що в цілому психологічна підготовка є необхідним фактором ефективності розвитку стрільця з лука як спортсмена. А також як особистості. Вона допомагає сформувати такий психічний стан, який сприяє найбільшому використанню фізичної та технічної підготованості та водночас дозволяє протистояти передзмагальним та змагальним подразникам, що збивають впевненість у власних силах, надають скутість, Perezбудження, страх перед можливою поразкою та інші негативні почуття.

## СТРУКТУРА ТА ПАРАМЕТРИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Павлова Юлія<sup>1</sup>, Наливайко Наталя<sup>2</sup>, Левків Лілія<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського*

<sup>2</sup> *Львівський національний університет імені Івана Франка*

Оцінювання, моніторинг та відслідковування змін у якості життя різних груп населення залишається одним із актуальних завдань, що мають соціальне значення. На сьогодні для вивчення рівня благополуччя активно використовують підходи, які передбачають аналіз якості життя крізь призму здоров'я. Якість життя, пов'язана зі здоров'ям дозволяє кількісно та якісно охарактеризувати фізичний та психічних складник благополуччя, соціальну активність людини та виявити вплив різних чинників на ці параметри. Особливе зацікавлення викликає зв'язок між фізичними та психічними параметрами благополуччя, вплив на них таких чинників як щоденна активність, емоційний стан, самооцінка, взаємодія з іншими, освіта та здобуті навички, цінності тощо.

Метою роботи було проаналізувати структуру якості життя студентської молоді, виявити її кількісні та якісні параметри.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь студенти (n=86, 84,9 % жінок, вік – 19–21 рік) Львівського національного університету імені Івана Франка, які навчалися на філологічному, механіко-математичному та фізичному факультетах за спеціальністю середня освіта (різні предметні спеціальності). Аналізували соціально-демографічні дані, якість життя, окремі антропометричні дані, показники серцево-судинної системи. Для оцінювання рівня функціонування системи кровообігу і визначення її адаптаційного потенціалу було обчислено індекс функціональних змін за Р. М. Баєвським.

Якість життя визначали за допомогою анкети MOS SF-36 за такими шкалами: «Фізична активність» (ФА), «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності» (РФ), «Біль» (Б), «Життєздатність» (ЖЗ), «Соціальна активність» (СА), «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності» (РЕ), «Загальний стан здоров'я» (ЗЗ) «Психічне здоров'я» (ПЗ).

Результати дослідження. Показники якості життя за шкалою ФА перевищували 90 балів. На високому рівні були значення шкал РФ та Б. Інші показники відповідали середньому рівню, або наближалися до низьких значень. Якість життя за шкалою РЕ та ЗЗ була на рівні 55–58 балів. Якість життя чоловіків та жінок практично не відрізнялася. Особи чоловічої статі мали вищі показники благополуччя на 14,59 бала лише за шкалою Б ( $p=0,05$ ).

Виявлено достовірні ( $p < 0,01$ ) середні за величиною кореляційні зв'язки між фізичним компонентом якості життя жінок та показниками шкал ФА ( $r = 0,424$ ), РФ ( $r = 0,310$ ), РЕ ( $r = -0,459$ ) та ПЗ ( $r = -0,551$ ). Також достовірні ( $p < 0,01$ ) середні та тісні кореляції були між загальним психічним компонентом у жінок та значеннями шкал ЗЗ ( $r = 0,398$ ), ЖЗ ( $r = 0,579$ ), СА ( $r = 0,638$ ), РЕ ( $r = 0,818$ ) і ПЗ ( $r = 0,852$ ). У чоловіків показники шкал Б, ЗЗ, ЖЗ та СА тісно пов'язані із психічним компонентом якості життя ( $r = 0,657-0,814$ ). Подібно, як і у жінок, психічний компонент якості життя чоловіків пов'язаний зі значеннями шкал РЕ ( $r = 0,849$ ) та ПЗ ( $r = 0,897$ ).

Виявлено середній за величиною кореляційний зв'язок між індексом маси тіла чоловіків та шкалою ЗЗ ( $r = 0,655$ ,  $p < 0,01$ ). Для жінок встановлено негативний кореляційний зв'язок слабкої сили між адаптаційним потенціалом серцево-судинної системи і шкалами РФ ( $r = -0,313$ ,  $p < 0,01$ ) та ЗЗ ( $r = -0,245$ ,  $p < 0,05$ ). Оскільки адаптаційний потенціал відображає пристосувальні процеси в організмі людини, що пов'язані з різними функціональними системами, а найбільше з серцево-судинною, то він слугує одним із маркерів фізичного здоров'я. Перенапруження систем регуляції може призвести до зриву адаптації з неадекватним функціонуванням серця і судин, а також до появи різних патологічних синдромів і захворювань. Отримані результати свідчать про те, що у молодих жінок проблеми з роботою через погане здоров'я, а також погіршення самопочуття корелюють із напруженням систем регуляції серця і судин.



## ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Паламарюк Альона

*Вчитель фізичної культури Чернівецької ЗОШ I-III ст №31*

Психологія фізичного виховання та спорту – це галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності прояву, розвитку та формування психіки людини у специфічних умовах фізичного виховання та спорту під впливом учбової, учбово-тренувальної та змагальної діяльності.

Основне призначення психології фізичного вихованню – оптимізація освітньовиховного процесу, здійснюваного в типових формах фізичної культури з урахуванням закономірностей і особливостей психічного розвитку в процесі формування особистості людини. Психологія фізичного виховання тісно пов'язана з педагогікою, а її зміст включає вивчення психологічних особливостей як учителя фізичної культури, так і учнів, а також організацію педагогічного процесу [1, с. 4, 6].

Предметом психології спорту є об'єктивні закони виявів психіки особистості та їх розвитку й удосконалення в психомоторній активності людини. Ці закони описуються системою понять, що відображають взаємний зв'язок і відносини, які розкривають психологічну сутність навчального предмета, розгортаючи його у систему суджень, характеризують окремі аспекти предметної діяльності і є функціональними органами спортсмена [2, с. 8].

Виділяють шість основних завдань психології спорту та фізичної культури:

1. Вивчення соціально-психологічних умов спортивної діяльності. Тобто вивчення поведінки спортсмена в зв'язку з його соціальним оточенням.

2. Вивчення особливостей формування та розвитку особистості спортсмена, тренера, спортивного арбітра.

3. Вивчення психологічних основ удосконалення рухових навичок та якостей. Сюди входить вивчення психологічної специфіки різних видів тренування (фізичного, технічного, тактичного); вивчення спеціалізованих сприймань у спорті; вивчення методів управління психічними станами

(психорегулююче, психо-м'язове, ідеомоторне тренування) при засвоєнні рухів.

4. Вивчення факторів, які забезпечують успішність змагальної діяльності.

5. Вивчення основ психологічного забезпечення спортивної діяльності. Сюди входить: розробка психоспортограм видів спорту; вивчення методів управління станами в змагальній діяльності; вивчення психологічних основ відбору в спорті; вивчення ефективності методів психодіагностики в спорті.

6. Вивчення шляхів інтеграції спортивної психології в системі наук і використання її досягнень у практиці спортивної діяльності [3, с. 15-17].

Зміст психології спорту детермінований двома науками: психологічною і спортивною. Він базується на знаннях основних положень загальної психології (теорії розвитку особистості, формуванні уваги, мислення, пам'яті тощо) та загальної теорії підготовки спортсменів в олімпійському спорті (основних положень фізичної, технічної, тактичної підготовки, закономірностях підготовки спортсменів до змагань). Психологія спорту має тісний зв'язок з педагогікою, психогігієною, психотерапією, теорією дитячого та юнацького спорту.

Щодо методів, то це засіб осягнення сутності предмета пізнання. У наукових дослідженнях з психології спорту часто використовують методи спостереження, анкетування і тестування. Коротко про ці методи.

У дослідницькій практиці розрізняють декілька видів спостережень. За характером контакту розрізняють безпосередні (коли спостерігач і об'єкт знаходяться у безпосередньому контакті і взаємодії) і опосередковані (коли дослідник знайомиться з суб'єктами через документи або відеозапис) спостереження. За умовами спостереження може бути польовим (відбувається в умовах навчання або спортивного тренування), чи лабораторним (суб'єкти знаходяться в спеціально створених умовах). За характером взаємодії з об'єктом розрізняють включене (дослідник стає членом досліджуваної групи) і невключене (зі сторони) спостереження. Розрізняють відкрите (коли дослідник відкриває контингенту

досліджуваних свою мету) і закриті (інкогніто) спостереження. Вірно виконане психологічне спостереження має цінну інформацію в дослідженнях [4, с. 6, 10]. Зробивши висновки, можемо сказати, що психологія фізичного виховання та спорту є надзвичайно корисним та важливим явищем, яке потрібно впроваджувати в повсякденне життя.

### **Список літератури**

1. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
2. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2006. 4С. 423–424.
3. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія»/Редагування та упорядкування О.В.Федик.-Івано-Франківськ:Інін,2013.-226 с.
4. Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: «ОВС», 2008. 256 с.

## **МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС ПРОГРАМ**

**Слобожанінов Андрій**

*Чернівецькій національній університет  
імені Юрія Федьковича*

Останнім часом великої популярності набуває оздоровчий фітнес, спрямований на досягнення й підтримання оптимального фізичного стану та зниження ризику розвитку захворювань кардіореспіраторної, імунної, ендокринної й інших систем. У системі фізичного виховання студентів назріла потреба проведення занять, спираючись на можливості та схильності до різних видів оздоровчої діяльності. Різноманітність занять, що проводяться, у багатьох випадках зумовлює зацікавленість і бажання студентів займатися фізичними вправами з використанням фітнес програм. Як відомо, під впливом систематичних занять фізичною культурою

настає низка позитивних змін в організмі: поліпшуються обмін речовин, діяльність серцево-судинної й дихальної систем, підвищується рівень фізичної підготовленості, підвищується працездатність та якість життя. Регулярні заняття покращують поставу та ходу; стабілізують кров'яний тиск, пульс, допомагають організму справлятися з перенапругою й стресами, а також значно покращують загальну фізичну підготовленість.

Незважаючи на численні дослідження фахівців В. Давидова, А. Шамардіна, Г. Краснова, Д. Джонсона, Т. Івчатова, Ю. Соболева, І. Карпова, актуальною залишається проблема пошуку ефективних програм, методик і технологій підвищення рухової активності студентів із метою покращення стану їхнього здоров'я та вдосконалення фізичної підготовленості за рахунок упровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих фітнес технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою у системі освіти у вищому навчальному закладі.

У нашому дослідженні використано анкетування А. Шаболтаса «Мотиви, які спонукають займатися спортом» [6]. Це пов'язано з тим, що контрольна група займалася за загальноприйнятим напрямом, а експериментально застосовувала фітнес програми різної спрямованості.

Обране анкетування пропонує виявити домінуючі цілі під час занять фізичної культури і включає 10 мотивів-категорій, які належать до конкретних висловів в опитуванні. Дуже цікавий результат отримано під час анкетування обох груп. За анкетною А. Шаболтаса «Мотиви які спонукають займатися спортом», що включала 10 питань (Табл. 1).

*Таблиця 1*

**Мотиви до занять фізичної культури студентів**

№ п/п	Тема	Конт р. група	Експе р. група
1.	Мотив емоційного задоволення (ЕЗ)	23,1%	14,8%
2.	Мотив соціально самоствердження (СС)	19,6%	13,6%
3.	Мотив фізичного самоствердження (ФС)	11,8%	15,7%

4.	Соціально-емоційний мотив (СЕ)	8,6%	10,4%
5.	Соціально-моральний мотив (СМ)	5,7%	8,8%
6.	Мотив досягнення успіху в спорті (ДУ)	9,7%	16,2%
7.	Спортивно-пізнавальний мотив (СП)	9,4%	10,7%
8.	Раціонально-вольовий мотив (РВ)	2,4%	3,1%
9.	Мотиви підготовки до професійної діяльності (ПД)	5,5%,	2,2%
10.	Цивільно-патріотичний мотив (ЦП)	4,2%	4,5%

Згідно нашого дослідження встановлено, велику різницю контрольної та експериментальної груп. Наприклад, мотив соціально самоствердження: контрольна група – 19,6 %; експериментальна – 13,6 %; соціально-емоційний мотив: контрольна група – 8,6 % експериментальна – 10,4 %; соціально-моральний мотив: контрольна група – 5,7 %, експериментальна – 8,8 %; мотив емоційного задоволення контрольна група – 23,1 % експериментальна – 14,8%; мотив досягнення успіху в спорті контрольна група -9,7% експериментальна – 16,2 %. Мотиви експериментальної групи направлені на фізичне самоствердження, спортивно-пізнавальний мотив та досягнення успіхів в спорті. Мотиви контрольної групи направлені на емоційне задоволення, мотиви соціального самоствердження, мотиви підготовки до професійної діяльності. За анкетуванням А. Шаболтаса «Мотиви, які спонукають займатися спортом» виявлено, що впровадження фітнес програм у навчальний процес студентської молоді більш позитивно впливає на мотиваційну сферу дівчат 17–20 років. Ураховано низку важливих чинників: тип тілобудови, рівень фізичної підготовленості та соматичного здоров'я студентів. Залежно від них здійснювали планування компонентів навантаження за такими показниками, як вид і характер вправ, обсяг та інтенсивність занять, кількість повторень і величина обтяження, частота навчальних занять та тривалість роботи, інтервали відпочинку, кількість і почерговість виконання вправ тощо.

Результати проведеного експерименту показали ефективність використання фітнес програм у навчальному процесі для

студенток 17–20 років. Аналіз сучасного стану вітчизняної й закордонної науково-методичної літератури засвідчив різновиди теоретико-методичного підходу до використання різновидів фітнесу для студенток 17–20 років. Ураховано низку важливих чинників: тип тілобудови, рівень фізичної підготовленості та соматичного здоров'я студентів. Залежно від них здійснювали планування компонентів навантаження за такими показниками, як вид і характер вправ, обсяг та інтенсивність занять, кількість повторень і величина обтяження, частота навчальних занять та тривалість роботи, інтервали відпочинку, кількість і почерговість виконання вправ тощо. Сучасні тенденції у сфері оздоровчої фізичної культури приводять до появи нових, більш сучасних напрямів. Одним із них є «фітнес», що останнім часом стає популярнішим серед різноманітних видів оздоровлення населення та оздоровчих програм.

#### **Список літератури**

1. Булатова М.М., Усачов Ю.О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320-354.
2. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень ВУЗу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 3-4. С. 103–107.

## **ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-РАПРИСТАВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Смирновський Сергій, Ковач Олександра**

*Львівський державний університет фізичної культури імені  
Івана Боберського*

Сучасний юнацький спорт характеризується, з одного боку, оздоровчою спрямованістю, з іншого – наявністю ранньої спеціалізації. Неадекватні фізичні навантаження, без урахування вікових особливостей фізіологічного розвитку, можуть викликати в спортсменів погіршення функціонування основних фізіологічних систем організму, що негативно впливає на стан здоров'я. У зв'язку із цим виникає потреба пошуку

альтернативних шляхів до підвищення результативності змагальної діяльності у спорті. Одними із актуальних напрямів сучасних досліджень у спорті є дослідження психофізіологічних характеристик спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки, та створення модельних характеристик спортсменів різної кваліфікації з урахуванням їх психофізіологічних характеристик.

Мета дослідження: визначити психофізіологічні характеристики фехтувальників на рапірах на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У ході дослідження нами було здійснено вимірювання простої зорово-моторної реакції. Для визначення часу реакції ми застосовували пристрій для психофізіологічного тестування «Нейрософт-психотест». Середній результат дослідження становить 288.9мс з похибкою  $\pm 49$ мс. Кількість помилок = 2.3

Поряд із тим у ході дослідження, нами було проведено вимірювання за методикою «реакція на рухомий об'єкт». Спортсменові необхідно біло відреагувати на рухомий об'єкт у визначеній точці, для цього ми використовували комп'ютер та спеціальний пульт комплексу «психотест». Кількість точних реакцій становить 53%, кількість випереджень – 31% та кількість запізнь – 16%.

Визначення показників реакції розрізнення було здійснене з метою вимірювання рухливості нервових процесів у центральній нервовій системі фехтувальників. Середня реакція розрізнення становить 419.5мс з похибкою  $\pm 89,6$ мс. Кількість помилок – 4,4 із 50-ти спроб.

Також для дослідження рухливості нервових процесів у центральній нервовій системі було визначено показник за методикою «реакція вибору». Середній результат дослідження становить 358,5мс з похибкою  $\pm 80,5$ мс. Кількість помилок – 4,3 із 50-ти

Стійкість до перешкод – це властивість уваги котра відображає властивості людини протистояти впливу фонових подразників (перешкод) при сприйнятті певного об'єкта. Нами було здійснене вимірювання стійкості до перешкод фехтувальників на рапірах із застосуванням комплексу «психотест». Спортсменові необхідно було реагувати на

подразник натисненням кнопки в умовах відсутності перешкод, а також повторити тест з перешкодами. Середній показник тестування в умовах перешкод у фехтувальників на рапірах становить 315,6мс з похибкою  $\pm 47,8$ . Кількість випереджень – 3,5, а кількість запізнь – 0,1.

В методиках вивчення і оцінки уваги хотілося б виділити методику «Червоно-чорних таблиць Шульте-Платонова». Ця методика призначена для вивчення обсягу, переключення і розподілу уваги. Піддослідному пред'являється таблиця, на якій зображені кілька рядів безладно розкиданих червоних і чорних цифр від 1 до 25. Тест складається з трьох проб: двох простих і однієї складної. Середній результат оцінки обсягу уваги за даними нашого дослідження становить 19,0, (при нормі у 20 секунд)

У результаті дослідження встановлено, що фехтувальники на рапірах на етапі спеціалізованої базової підготовки володіють високим рівнем простої зорово-моторної реакції 288 мс. (для їх вікової категорії), реакції вибору (358 мс.) та реакції розрізнення (419 мс.), також для них характерна висока концентрація уваги.

#### Список літератури

1. Александров Ю.И. Введение в системную психофизиологию / Ю.И. Александров. - М.: ПерСе, 2003. – 356 с.
2. Бретз К. Діагностика координаційних компонентів цілеспрямованих рухів руки людини / К. Бретз, Б. Виноградський, А. А. Лопатьев [та ін.] // ТМФВ. – 2008. - №6. – С. 8-10.
3. Бріскін Ю. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки [Електронний ресурс] / Ю.А. Бріскін, О.Ф. Товстоног, М.С. Розторгуй. – Режим доступу <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2009/Fiz-vosp-1-2009/020-025.pdf>
4. Бріскін Ю. Спеціальні тренажерні пристрої у техніко-тактичній підготовці фехтувальників / Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин, Зоряна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Зб. наук. праць. – Вінниця, 2013. – Вип. 16. – С. 93–100.
5. Булочко К.Т. Фехтование: Методическое пособие для студентов отделения заочной учебы институтов физической культуры / К. Т. Булочко // . - М.; Физкультура и спорт, 1984. - 84 с.
6. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
7. Гамалий В. В. Количественная оценка технических действий фехтовальщиков-рапиристов высокой квалификации [Електронний



ресурс] / Гамалий В. В., Бакум А.В. – Режим доступу : <http://www.nbuiv.gov.ua>

8. Губа В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов / В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, П.В. Кващук. – Смоленск: Спорт, 1997. – 219 с.

9. Жежель Е. Н. Компьютерное моделирование фехтовальных схваток / Е. Н. Жежель, В. В. Гамалий // XII Междунар. науч. конгресс «Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех»: тез докл. – М., 2008. – Т. 2. – С. 137–138.

10. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях/В.С. Келлер. Киев: Здоров'я, 1977. - 184 с.

## **ІННОВАЦІЙНІ БРЕНД-ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ**

**Файвішенко Діана, Гайдай Світлана**

*Київський національний*

*торговельно-економічний університет*

Розробка наукового підґрунтя спортивного резерву є однією з провідних задач фізичної культури та спорту. Основна та провідна роль відведена стратегії розвитку спорту вищих досягнень в основу яких покладено розробка та впровадження інноваційної системи спортивної підготовки, яка забезпечить перспективи розвитку та лідируючі позиції на основі реалізації нових підходів до формування системи підготовки спортсменів.

Постійний контроль за станом здоров'я у період тренувань, спортивних змагань, контроль фізичного та психологічної навантаження, пошук інноваційних й альтернативних технологій до підвищення ефективності спортивних змагань є сьогодні досить актуальними.

Серед основних інноваційних підходів на сьогодні можна виокремити пристрої міжнародні компанії Apple, що пропонує інноваційні системи у спорті, монітори для вимірювання серцевого ритму під час тренувань, попередження спортсменів від зневоднення та втоми [1].

З іншого боку, на виставці CES 2020 компанія Intel оголосила про перехід до великомасштабної потокової передачі об'ємного відео для підвищення інтерактивної взаємодії з усіма видами спорту та запропонувала впровадження імерсивних відео-

моніторів з ефектом присутності у реальному часі. У свою чергу компанія для відстеження очей SyncThink потрапила у світ спортивних когнітивних тренувань у рамках нового партнерства з Magic Leap. На сьогодні, SyncThink активно використовує цю технологію для оцінки стану здоров'я, реабілітації та фіксації спортивних результатів за допомогою таких функцій, як відображення реального світу в 3D, а також більш широкого набору майбутніх функцій, таких як хода і положення тіла. В умовах карантину досить актуальним стає система домашнього боксу та фітнес-трекерів FightCamp [2].

В цілому, розробка, впровадження та імплементація інноваційних підходів у фізичну культуру, наукове обґрунтування новітніх підходів має принципове значення для підвищення ефективності системи фізичної культури та спорту, зростання надійності прогнозу успішності фізичної діяльності та досягнення високих результатів.

#### **Список літератури**

1. Top -10 Technological Innovations in Sports (2021). Вилучено з: <https://bleacherreport.com/articles/725642-top-ten-technological-innovations-in-sports> (дата звернення 15.02.2021).
2. SyncThink Announces Collaboration with Magic Leap for Eye Tracking Applications Related to User's Brain Health (2021) Вилучено з: <https://syncthink.com/2019/01/08/syncthink-announces-collaboration-with-magic-leap-for-eye-tracking-applications-related-to-users-brainhealth/> (дата звернення 15.02.2021).

## **ОПТИМАЛЬНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Ячнюк Ірина, Ячнюк Юрій**

*Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича*

Провідною умовою фізичного розвитку людини є досягнення успіхів в здоровому способі життя. Здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, профілактику хвороб, підвищують продуктивність праці. Це відповідні форми і способи щоденного життя, відмова від шкідливих звичок, загартовування, оптимальний руховий режим. До рухового

режиму відносять види рухів, що спрямовані на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, приймання їжі, зусилля, витрачені на її приготування), а спеціально організована рухова активність поєднує різноманітні за своєю структурою форми занять фізичними вправами.

Оптимальна рухова активність є основою методики формування здорового способу життя сучасної людини, яка впливає на різні сфери її життєдіяльності.

Пояснюється це тим, що при фізичній активності підвищується неспецифічна стійкість організму до негативних впливів – охолодження, перегріву, опромінення, обсягу інформації.

Потреба в руховій активності у різних людей одного і того ж віку різна й залежить від багатьох факторів типологічних особливостей нервової системи, статі. Врахування індивідуальних потреб в руховій активності вимагає диференційованого підходу до визначення оптимальних обсягів рухових навантажень, які необхідні кожній людині для нормальної життєдіяльності. В кількісному відношенні добова рухова активність може бути оцінена за величиною основних локомоцій (кількість кроків) і обсягом виконаної при цьому роботи (в кг/м) у співвідношенні динамічного і статичного компонентів в режимі дня (у %) і у часі, який витрачений на виконання окремих фізичних вправ (в годинах).

**Секція 2**

*Напрямок:* **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП  
НАСЕЛЕННЯ**

## **ORTHOBIOTICS - MODERN IDEOLOGY OF EDUCATION OF HEALTHY POPULATION: GENESIS OF CONCEPTUAL APPARATUS**

**Caressa Salvatore**

*ANFFAS Foundation, Giovanni Caressa, Salerno, Italy*

*Fondazione Anffas Salerno Giovanni Caressa Onlus*

The ancient Greek philosopher Simonides Keosky once said: "The best blessing a person has is health, then beauty, wealth acquired in an honest way and, finally, the opportunity to enjoy youth in the circle of friends". The preamble to the World Health Organization (WHO) Charter defines health as not only the absence of disease or physical defect, but the state of complete physical, mental and social well-being. This is a state of a person when they are not sick, and therefore they have the ability to fully perform various vital functions. A healthy human body has an amazing ability to extract new reserves of life.

According to Mechnikov's beliefs, a sensible lifestyle implies "self-care", human development to live long and achieve an active and vigorous old age, which leads to a sense of satiety and humble desire for death. Theoretical and methodological principles of orthobiotics are examined by Ilya Mechnikov in the works "Etudes of optimism" and "Etudes on human nature".

The basics of orthobiotics are presented in the book "The pleasure of life" written by John Lubbock, in which he proves the term "orthobiotics" is originated from the word "optimism" meaning "the best" in latin.

Orthobiotics is a science that studies self-preservation of human health and how to fill life with vital optimism. Modern principles of orthobiotics are:

Careful self-care compliance with individual conditions for the effective functioning of the organism; conscious interest in life in general, and people in particular.

Orthobiotics includes a variety of traditional and non-traditional approaches to forcing a reasonable lifestyle.

In order to stimulate the integration of orthobiotics into our mentality, it takes a lot of effort to overcome the stereotype of carelessness in mind and develop critical thinking: one can be wise enough, however not know what he/she really needs. And, of course, the habit of self-monitoring one's health is essential.

Now, let us consider the particular distinction of orthobiotics from medicine and gerontology. Is there any possibility that there is no special expediency in the theoretical-methodological and applied development of orthobiotics as an independent scientific and technological discipline? As a rule, in such epistemological rhetoric, the argumentation that the newly emerged discipline has its own object and subject of study is crucial.

In contrast to medicine, the object of which is the disease, and gerontology, the object of which is the aging process of the human body, the object of orthobiotics is the aspect of self-preservation of health and filling the people with life optimism.

Apart from the mentioned above, the notion “health” is seen as a unity of three factors: physical, mental and moral health.

The perspective of health preservation mostly depends on the developmental level of medicine science, gerontology and other disciplines, object of which is a human body. Fostered by their achievements, orthobiotics will firmly take the first place of significance among them. Such an assumption is based on the prioritized lifestyle in people’s daily life, attitude to their body and themselves, which is claimed in the international statistics in the European and worldwide health systems. According to factorial analysis, the lifestyle we choose is 60-70% of the overall survival factors of people in the modern world.

The purpose of orthobiotics is to give scientifically clear recommendations in this regard and develop approaches for each age target group. It has a preventative nature: its achievements and works are designed to prevent people from any unwanted processes in their physical or mental health. In this matter, mental as well as psychological problems are of great importance and paid a lot of attention to.

## **THE INFLUENCE OF FITNESS FOR HEALTH ON WOMEN WHO ARE ON THEIR FIRST STAGE OF ADULTHOOD**

**Czarny Oksana**

*Berufskolleg Fuer Teshnik, Luedenscheid, Germany*

Summarizing the data of the special literature focused on the organization of physical culture and health classes with women of the first mature age, Yury Furman states that fitness for health is the most balanced program of physical culture, aimed at achieving and maintaining optimal physical condition in modern civilization.

Further in the study, an overview of certain types of fitness was performed in terms of its impact on the physical condition of those who exercise.

According to the results concerning the physical condition of mature women who take fitness and aqua aerobics programs, Osipov concludes that the program of fitness training using aqua aerobics has led to an increase in absolute and relative performance and aerobic capacity of participants in the experiment comparing to the land-based training. The results are explained by the facilitation of the heart working due to the horizontal position of the body, which a person takes during exercises in water, and the facilitation of blood flow to the heart due to water pressure. The effects on health of aqua fitness, according to experts [1], resulted also in the activation of the most important functional systems of the body, the high energy cost of the work performed and the presence of hardening effect.

Trying to establish the nature of the impact of rhythmic gymnastics on the body of women, Savitskaya focused on improving efficiency, well-being and weight loss of those who train, provided the reduction of the rate of exercise for the age group 25-35 years and the inclusion of rest intervals with relaxation exercises.

The method of health fitness classes developed by Valery Kashuba helped to correct the physique of women of the first mature age and increase the level of development of their physical qualities.

According to Maslyak, the parameters of physical health, including body weight, vital capacity of the lungs, the recovery time of heart rate after exercise are the most susceptible to the effects of step aerobics exercises in women of the first adult age.

Studying the features of the physical condition of women of the first mature age who practice Pilates, Tomilina discovered that in the

process of training women manage to normalize body weight and increase the level of psycho-emotional indicators. Doing Pilates exercises, the participants of the experiment improved their respiratory system and physical performance, and the level of pain in the neck and back was reduced. Along with various forms of physical activity in this period of the human life cycle, it is necessary to pay attention to hardening procedures, mental self-regulation, massage and other aspects of a healthy lifestyle. Optimization an exercise regimes is achieved by systematically changing the types of exercise and achieving a training effect with limited volume and intensity of exercise. In this age period, it is recommended to seasonally change the types of exercise at least - two, maximum - four times a year. It is believed that with the first adult age, fitness training should be conducted no more than three times a week with additional recreational activities.

#### **Bibliography:**

1. Ershkova E.V. Ozdorovy`tel`naya fy`zy`cheskaya kul`tura zhenshhy`n pervogo zrelogo vozrasta na osnove pry`meneny`ya uprazhneny`j s lokal`nymi` otyagoshheny`yamy`. (Health-improving physical culture of women of the first mature age based on the use of exercises with local weights: author. dis. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.04 /Ershkova E.V., 2015. p.25)
2. Zhuk G. Vply`v zanyat` akvafitnesom na fizy`chny`j stan zhinok drugogo zrilogo viku. (The impact of aqua fitness on the physical condition of women of the second mature age) / Zhuk G., Habinets. T. // Young sports science of Ukraine. - 2015. - Vol. 4. - p. 34.

## **THE ISSUE OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF MIDDLE-AGED WOMEN**

**Krzysztof Koscianski**

*Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza  
w Częstochowie, Poland*

*(The Jan Długosz University in Czestochowa, Poland)*

The level of physical development is determined by a set of morphological and functional features, such as height, body weight, chest circumference, lung vital capacity, hand and back dynamometry, body weight composition, body part circumference, limb length, and so on.



In comparison to men, female limbs are shorter, the torso is longer, the width of the pelvis is bigger, and the shoulders are narrower. These features of the body cause a low location of the total center of mass of the body, which contributes to a better balance.

Moreover, the large width of the pelvis reduces the efficiency of movements during locomotion. Women are more likely to have a high arch of the foot and less often flat feet, which contributes to the aesthetics and biomechanical efficiency of movements. Women have an average body length of 10 cm less than men and 10 less kg in weight. The average length and weight of mature women are 161 cm and 61 kg, respectively. Individual fluctuations in body weight relative to the average value are in the range from -18 to +25kg.

Body mass index in average women is 325-375 g per 1 cm of height. However, with age there is an increase in body weight, and the Quetelet index increases from 375 to 450 g per 1 cm of height.

Among the main factors in assessing the body posture, body composition, as well as the ratio of muscle and adipose tissue are considered. Normally, the proportion of muscle is 30-35%, and adipose tissue equals to 20-30% of body weight.

With age, women have a deterioration in these indicators of physical development due to a decrease in the transverse size of muscle fibers, their atrophy, as well as an increase in body weight and accumulated fats. This happens due to a decrease in motor activity. Studies show that by the age of 30-40 the mass fraction of adipose tissue is averagely 33%, and by the age of 50 reaches a maximum of 42%.

The distribution of fat changes with age. At a young age, the distribution of fat throughout the body is even. At the age of 30-40 years, the localization of adipose tissue is mainly observed in the thighs, buttocks, and at the age of 50-60 years, predominates in the abdominal area. Many authors connect these changes to the dynamical changes in the female hormonal system.

The circumferential sizes of body parts also change with age. According to Wilmore and Kostill, an increase in the number of segments of the body are observed in the chest, abdomen, upper thigh, i.e., in places with the greatest localization of fat.

According to the type of physique, people can be divided into three categories: asthenics, normosthenics and hyperstenics. Asthenic

women are tall, slender, with a flat chest, thin waist, narrow shoulders, long arms and legs. Normobost female figure is the most proportional. The female figure of broad-boned type differs in wide hips, a big bust, wider parameters and body weight. Very often there are mixed types of physique, for example, the shoulder girdle belongs to the asthenic type, and the girdle of the lower extremities to the hypertensive type.

With age, as mentioned above, the percentage of muscle mass decreases and body weight increases due to the fat component, which leads to a deterioration in the dynamics of dynamometry of the hand, as well as indices of strength of the hand, as they are determined by body weight.

## **САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

**Бамбурак Володимир, Паньків Іван, Тодераш Віталій,  
Кошура Андрій, Рудь Артур**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича,*

*Чернівецький медичний фаховий коледж,*

*Педагогічний фаховий коледж ім. Ю. Федьковича*

**Постановка проблеми.** Регулярні заняття фізичною культурою та спортом призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям студентів, як з боку викладача з фізичного виховання чи тренера, так і з боку самого студента, який займається фізичними вправами чи будь-яким видом спорту. Організм людини розвивається в постійному русі. При регулярних заняттях фізичними вправами дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям та загальним станом здоров'я [2]. Самопочуття після занять фізичними вправами повинне бути бадьорим, настрої гарним. Той, що займається не повинен відчувати головного болю, розбитості й відчуття перевтоми. При наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття та звернутися за консультацією до фахівців. Застосовувані навантаження повинні відповідати фізичній

підготовленості та віку. Велике практичне значення для тих, що займаються фізичними вправами, має самоконтроль.

**Вклад основного матеріалу.** Під самоконтролем розуміється спостереження за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним станом, переносимістю тренувальних та змагальних навантажень. Він включає в себе спостереження й аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних та суб'єктивних прийомів. Самоконтроль необхідно вести регулярно кожен день в усі періоди тренування, а також під час відпочинку. Під час проведення самоконтролю визначається відповідність або міра відхилення індивідуальних показників фізичного розвитку від середніх стандартних. У окремих випадках відхилення фактичного показника фізичного розвитку від середнього може свідчити про захворювання. До об'єктивних належать прийоми, використовуючи які можна виміряти і виразити кількісно: антропометричні показники (довжина тіла і його маса, окружність грудної клітки та інше), спортивні результати, силові показники окремих груп м'язів [1]. Кращою формою самоконтролю є ведення щоденника. У ньому рекомендується фіксувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, результати змагань, деякі об'єктивні та суб'єктивні показники стану організму в період занять фізичними вправами. В щоденнику самоконтролю треба відображати як дані спокою, так і певну інформацію про характер виконаної м'язової роботи та про реакцію на неї організму (на підставі найпростіших фізіологічних показників). Те ж саме можна сказати й про результати проведення найпростіших функціональних проб [3]. Дані, одержані за допомогою крокоміра, також слід заносити у щоденник самоконтролю.

Найбільшу складність при самоконтролі представляє проведення функціональних проб. З найбільш доступних є ортостатична проба (реєстрація ЧСС на променевій артерії в горизонтальному та вертикальному положеннях), а також тест Руф'є, в якому основна інформація виходить за даними вимірювання частоти серцевих скорочень. Динаміка обох проб дозволяє судити про ефективність тренувальної роботи [4]. Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити

ефективність занять, засоби та методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження та відпочинку в окремому занятті. У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму й те, як вони відбиваються на заняттях та загальній працездатності. До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами. Загально визнано, що достовірним показником тренуваності є пульс. Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження можна провести методом зіставлення дані частоти серцевих скорочень у спокої (до навантаження) й після навантаження, тобто визначити відсоток частішання пульсу. Але не тільки пульсу варто приділяти увагу. Бажано, якщо є можливість, вимірювати також артеріальний тиск до і після навантаження. На початку навантажень максимальний тиск підвищується, потім стабілізується на певному рівні. Після припинення роботи (перші 10-15 хвилин) - знижується нижче вихідного рівня, а потім приходиться у початковий стан [2]. Мінімальний ж тиск при легкому або помірному навантаженні не змінюється, а при напруженій важкій роботі небагато підвищується.

**Висновок.** Потрібно пам'ятати, що при виконанні фізичних навантажень різко зростає споживання кисню працюючими м'язами і мозком, у зв'язку з чим зростає функція органів дихання. За частотою дихання можна судити про величину фізичного навантаження. Регулярні заняття фізичними вправами призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям. Самоконтроль сприяє фіксуванню зміни, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі.

#### Список літератури

1. Алексєва Э.Н., Мельников В.С. Самоконтроль котрі займаються фізичними вправами і спортом: методичні вказівки. Оренбург: ГОУ ОДУ, 2003. 37 с.

2. Столярів В.І. Спорт і сучасна культура: методологічний аспект .Теорія і практика фізичної культури. 1997. №7. С. 2–5.

3. Загузов Н.И. Еволюція наукової спеціальності "Теорія і методика фізичного виховання і спортивного тренування" у педагогіці. Теорія і практика фізкультури. 1997. С. 56–57.

4. Андрощук Н., Андрощук Мю Фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль : Підруч. і посіб., 2009. 160 с.

## **СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

**Богданюк Василь**

*Фаховий коледж*

**Богданюк Антоніна**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Серед сучасної учнівської молоді останнім часом надзвичайно загострилася проблема насильства, довготривалих агресивних проявів та зневажання у взаємостосунках підлітків, здійснюваних самими дітьми одне до одного. За своєю сутністю зневажання – це специфічна форма агресивної поведінки, при якій сильніший (авторитетний) учень (або учні) систематично переслідує іншого (слабкого, аутсайдера). Ситуація зневажання не обмежується лише ролями «агресора» та «жертви», вона залучає інших однокласників, роблячи їх активними або пасивними учасниками цих відносин. Такі стосунки отримали назву шкільний булінг, розповсюдження якого впродовж останніх років визнано в освітній практиці та є соціально-педагогічною та психологічною проблемою [1].

Явище булінгу надзвичайно поширене у сучасній школі. Педагоги багато роблять для того, щоб запобігати знущанню та своєчасно усівати його, але цю проблему іноді замовчують, не афішують випадки знущань, її не заведено обговорювати. За таких умов проблема не усувається, навпаки, вона набуває більших обсягів і жорстокіших проявів. Запобігання та профілактика випадків шкільного насильства є найважливішим завданням педагогів та психологів, оскільки жорстоке ставлення до дитини неминуче призводить до низки руйнівних наслідків, зокрема: педагогічних наслідків: шкільна дезадаптація,

академічна неуспішність; психологічних наслідків: психологічні розлади, закріплення у свідомості негативних уявлень про себе, зниження самооцінки, порушення соціалізації, соціальна дезадаптація; медичних наслідків: травматизація або суїцид.

Нами виявлено, що булінг характеризують чотири головні компоненти, такі як: агресивна і негативна поведінка; булінг здійснюється систематично; булінг відбувається у взаємостосунках, учасники яких мають неоднакову владу та фізичні можливості; булінгова поведінка є навмисною.

На основі проаналізованих досліджень узагальнюємо, що мотивацією до булінгу стають: заздрість, помста, відчуття неприязні до жертви, прагнення підкорювати собі, боротьба за лідерство, потреба у підпорядкуванні лідерові або нейтралізації суперника; зіткнення різних субкультур, цінностей, поглядів і невміння толерантно ставитися до них; агресивність і віктимність; наявність у дитини-жертви психічних і фізичних вад; відсутність предметного дозвілля; бажання принизити заради задоволення, розваги чи самоствердження; потреба у самоствердженні та навіть у задоволенні садистських потреб окремих осіб. Булінг також може виникати як компенсація за невдачі у навчанні, суспільному житті, а також від тиску та жорстокого поводження батьків чи інших дорослих, при недостатній увазі з боку дорослих тощо; як крайня міра, коли учень вичерпав всі інші можливості для задоволення своїх потреб, і у випадках, коли учні протестують проти певних правил, виражаючи невдоволення, прагнучи зруйнувати дещо в своєму оточенні. Булінг у шкільному середовищі може виникати і тоді, коли відбувається боротьба між учнями за вищий статус у груповій ієрархії, задоволення своїх соціальних потреб та як інструмент маніпулювання та контролю учнем свого мікросоціуму [2, 4].

Виходячи із практичних спостережень, дослідниками визначені наступні форми шкільного булінгу: фізичний шкільний боулінг – умисні поштовхи, удари, стусани, побої нанесення інших тілесних ушкоджень, різного виду знущання, образливі жести або дії, пошкодження особистих речей та інші дії з майном (крадіжка, грабїж, ховання особистих речей жертви), фізичні приниження та ін.; сексуальний боулінг є підвидом фізичного та

означає дії сексуального характеру [3, с. 44]. Вважають, що його важко розпізнати, тому що жертва сексуального булінгу панічно боїться розповісти про це дорослим, замикається у собі, постійно плаче на самоті, категорично відмовляється надавати будь-яку інформацію, може вчиняти спроби суїциду; психологічний шкільний боулінг – насильство, пов'язане з дією на психіку, що завдає дитині психологічного травмування шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно заподіюється емоційна невпевненість жертви. До цієї форми можна віднести: вербальний булінг: образливе ім'я, з яким постійно звертаються до жертви, обзивання, поширення образливих чуток, словесне залякування, використання агресивних жестів та інтонацій голосу для примушування жертви до здійснення певних дій, ігнорування або ізоляція (жертва навмисне ізолюється, виганяється або ігнорується частиною учнів або всім класом), психологічне приниження, погрожування тощо; вимагання (грошей, коштовних або інших речей, їжі, примус щонебудь вкрасти); кібербулінг – приниження та цькування за допомогою мобільних телефонів, гаджетів, Інтернету (пересилання неоднозначних зображень і фотографій, обзивання, поширення чуток, та ін.).

Говорячи про форми прояву булінгу, найбільш типові для хлопчиків і дівчаток, слід зазначити, що хлопчики частіше вдаються до фізичного булінгу (бійки, стусани, поштовхи тощо), а от дівчатка більш охоче користуються вербальними формами тиску. Хоча, вважаємо, ця різниця є дуже відносною.

#### Список літератури

1. Барліт А.Ю., Барліт О.О. Форми і методи подолання (мінімізації) соціально-педагогічної та психологічної проблеми булінгу в освітньому середовищі. *Горизонти освіти*. 2012. №2. С. 44-46.
2. Булінг: ми всі можемо допомогти це зупинити. Посібник для батьків учнів початкових і середніх шкіл. Весна 2013. 10 с.
3. Король А. Причини та наслідки дослідження явища булінгу. *Відновне правосуддя в Україні*. 2009. № 1 – 2. 190 с.
4. Скажи булінгу «ні»: ігри та вправи для розвитку емоційного інтелекту. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/post/skazhi-bulingu-ni-igri-ta-vpravi-dlya-rozvitku-emociynogo-intelektu?fbclid=IwAR1GWbGrvXZW5n-mnwXEkM0jxaM y7bKumLJbjEOX8xLqSbnw34M 34l3OCw>.

## ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

**Ванжурак Ірина**

*Ужгородська ЗОШ 1-3 ступенів №19*

При оцінці значення фізичної культури у шкільному віці важливо враховувати її необхідність при вирішенні завдань загальної фізкультурної освіти і фізичного розвитку.

Необхідно виходити з того, що рухова активність - природна потреба організму, що росте, неодмінна умова фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і підвищення опірності організму несприятливим умовам. Проте спеціальні дослідження змісту загальної фізкультурної освіти, рухового режиму школярів переконливо свідчать про недостатнє задоволення цих потреб. Недолік осмисленої рухової активності (гіподинамія) неминуче призводить до непоправних втрат у фізичному розвитку, ослаблення захисних сил організму і серйозних порушень здоров'я.

Фізична культура в шкільному віці має особливо велике значення для формування необхідних в житті рухових умінь, навичок, оволодіння основами їх практичного використання в різноманітних умовах рухової діяльності. У навчанні руховим діям в цьому віці можна виділити етапи, сприятливі для швидкого та повноцінного освоєння нових рухових дій. У процесі спрямованого використання цієї особливості створюються найкращі умови для всебічного розвитку рухових якостей. Придбані в шкільному віці рухові вміння та навички, а також фізичні, інтелектуальні, вольові та інші якості стають базою для швидкого та повноцінного оволодіння спеціальними руховими діями, подальшого фізичного вдосконалення у зрілому віці. Різноманітна практика використання фізичної культури в шкільному віці спрямована на фізичне вдосконалення підростаючого покоління. Разом з тим вона повинна служити цілям забезпечення здорового способу життя, побуту, культурного відпочинку, підтримки високого рівня працездатності в навчальних заняттях та успішного здійснення інших видів діяльності. Весь процес досягнення цих цілей необхідно пов'язувати з усебічним розвитком особистості.



Навчальний процес з фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи будується на основі програми з фізичної культури у відповідності з існуючими вимогами. Програма з фізичної культури в загальноосвітній школі має різнобічну спрямованість засобів і методів фізичного виховання. Крім загальної програми з фізичної культури мають оздоровчу, лікувальну спрямованість, що визначає зміст занять з учнями різного віку. Як зазначається в Цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання - здоров'я нації”, в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення, а особливо дітей і підлітків. Майже 90 % школярів мають відхилення у здоров'ї, понад 50 відсотків - незадовільну фізичну підготовку. Зміцнення та збереження здоров'я дітей, підвищення рівня їх фізичної підготовленості є найактуальнішими з головних завдань, які гостро стоять перед українським суспільством.

Наукові дослідження в галузі педагогіки і психології виявили найсильніше бажання у дитини - це бажання ігрової діяльності (Л.С. Виготський). Дитина рухається під час гри, вона вкладає в неї свою енергію, виявляє творчість та наполегливість. Рухливі ігри створюють найкращі умови для формування та удосконалення рухових умінь і навичок, сприяють розвитку тілесних і духовних сил, виховують позитивні риси характеру. У педагогічній практиці широко використовувалися такі засоби фізичного виховання як прогулянки, ігри, гімнастика, спорт, праця.

У дослідженнях багатьох учених відзначається, що рухливі ігри - це природна біологічна необхідність, ступінь задоволення якої багато в чому визначає структурний та функціональний розвиток організму дітей. Адже правильно організована рухова активність в дитинстві створює передумови для нормальної життєдіяльності організму людини в дорослому віці. Вона виконує роль регулятора росту молодого організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти і соціального суб'єкта (В.К. Бальсевич, 1987; Г.П. Апанасенко, 1989, В.П.Войтенко, 1991; Е.С. Вільчковський, 1998).

Рухова діяльність - це один із основних стимулів розвитку структур і функцій дитячого організму та розвитку резервних

механізмів фізіологічних систем. Рухи в значній мірі впливають на стан здоров'я і працездатність дітей шкільного віку. У грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання. Процес становлення освіти й виховання в Україні створюють умови збереження і розвитку національної культури, зокрема, впровадження і застосування рухливих ігор у системі фізичного виховання школярів. Будучи важливим засобом надбання і передачі соціального досвіду, ігри повинні увійти сьогодні у всі сфери виховної роботи, емоційно збагачуючи особистість, викликаючи потребу до творчої діяльності та підвищення фізичної працездатності.

Активна рухова діяльність рухового характеру і позитивні емоції, викликані нею, підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, поліпшують роботу усіх органів і систем.

У рухливих іграх створюються найсприятливіші умови для виховання фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості). При правильній організації гри діти набувають навичок культурної поведінки, у них формуються поняття про взаємини людей і почуття високої відповідальності за свої вчинки. Гра є також одним з найкращих засобів відпочинку, тобто виконує основні завдання рекреації.

Гра моделює багато видів спортивної діяльності, дає простір для розвитку основних природних рухів, а тому і є ефективним засобом засвоєння таких розділів шкільної програми, як легка атлетика, гімнастика, лижі, плавання, спортивні ігри.

Позитивні сторони рухливих ігор:

- велика емоційність;
- відносна самостійність у вирішенні поставлених завдань;
- максимально розкриваються функціональні і психічні можливості учнів.

Узагальнюючи думки видатних науковців, погляди сучасних спеціалістів, можна констатувати, що рухлива гра розглядається як певна діяльність дитини, спрямована на задоволення її інтересів та потреб, а також - на ефективність фізичного розвитку та розвитку гармонійно розвиненої особистості.

**МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
В НАРОДНИХ ШКОЛАХ БУКОВИНИ  
ДРУГОЇ ПОЛОВИНИ ХІХ - ПОЧАТКУ ХХ СТОЛІТТЯ**

**Гнесь Наталія**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Народна освіта Австро-Угорської імперії, зокрема її окремого краю – Буковини, пройшла складний у своєму розвитку шлях. До другої половини ХІХ ст. ця ланка освіти перебувала під порядкуванням католицького духовенства, яке свідомо підтримувало неграмотність серед народу. Загальнодержавний Закон від 25 травня 1868 р. вивів школу з-під юрисдикції церкви. Керівництво і нагляд за діяльністю шкіл почали здійснювати Міністерство віросповідань та освіти, Крайові і Повітові Шкільні Ради.

Логічним продовженням загальнодержавних освітніх реформ на Буковині стали крайові закони: Закон стосовно шкільного нагляду від 8 лютого 1869 р. та Закон щодо організації й регламентування діяльності крайової і повітових шкільних рад від 26 березня 1869 р. Крайові Шкільні Ради мали взяти на себе відповідальність за матеріальну базу шкіл, за відповідність крайових навчальних програм державним, за виконання вчителями своїх обов'язків [1].

Визначальним для народної освіти у державному шкільному законодавстві став Закон від 14 травня 1869 р., який декларував право всім громадянам навчатися в державних школах, а особливе місце відводилося початковій ланці – народним школам. Чільне місце в законі відводилося положенню про відвідування шкіл, заборонялося позбавляти дітей освіти [4]. Таким чином, створювалася структурна система освіти, яка повинна була забезпечити швидкий поступальний розвиток суспільства.

У змісті вищезазначеного закону вперше знаходимо офіційне визнання „тілесних вправ” як обов'язкового предмета викладання в народних школах. Назву шкільного предмету „тїлесні упражненія” німецькомовні джерела, що публікували шкільний Закон 1869 р., подавали як „turnen”, українськомовні –

як „гімнастику” [1]. Вочевидь уведення гімнастики до шкільної освіти передусім повинно було сприяти формуванню здорової генерації майбутніх воїнів монархії.

У тогочасному законодавстві знаходимо вимоги до місць занять гімнастикою в народних школах: „При каждой школь прискати треба площадь для тьлесного упруженія...”; „Каждая школа повинна мати мьстце для гимнастики и водою до питія...” [4]. Докладнішу інформацію знаходимо в Указі міністра культури і освіти від 9 червня 1873 р. про „Затвердження вимог до обладнання шкільних будівель у державних народних і громадських школах і про охорону здоров'я в цих школах” [5].

Так, у § 17 читаємо: „В кожному шкільному будинку має бути обладнаний зал для гімнастики належних розмірів (висота не менше – 4,4 м) ... із необхідними гімнастичними снарядами. Відкриті гімнастичні майданчики слід розташовувати так, щоб їх було видно з вікон школи ... майданчики потрібно огородити і по периметру обсадити деревами...” [5].

Указом Міністра культури і освіти Австро-Угорщини від 27 червня 1878 р. була направлена директива Крайовій шкільній Раді щодо спроб зменшення фінансових навантажень на ресурси громад, спрямованих на шкільне будівництво. В ній визначались засоби і шляхи уникнення дорогого будівництва для шкільних потреб і допускалось будівництво тимчасових дерев'яних споруд, які раніше дозволялись для використання лише за виключної необхідності та у гірських місцевостях, зокрема застосування транспортабельних розкладних гімнастичних павільйонів (криті спортивні майданчики), що вже тривалий час використовувались армією на службі санітарного обслуговування, на курортах тощо. Наголошувалось на позитивному досвіді використання означених фізкультурних споруд у школах Германії.

Відзначалась також їх універсальність: „Потреба в такому павільйоні стане й тоді, коли справа дійде до необхідності розділення класів в одній школі, або у разі виникнення аварійних ситуацій (пожежа, паводок, град тощо), або коли постане питання місця для проведення перерв або організації професійного навчання. Такі павільйони можуть служити також різним потребам громади. Вони встановлюються протягом

декількох тижнів і при раціональній експлуатації можуть використовуватися до 50 років” [2].

У фондах Державного архіву Чернівецької області знаходимо матеріали про використання дерев'яних шкільних павільйонів для занять гімнастикою у народних школах Буковини [3] виробництва відомої на той час чеської фірми „Christoph & Unmack” м. Буцендорф (за свідченням департаменту з будівництва Міністерства внутрішніх справ, фірма була лідером у виробництві транспортбельних павільйонів широкого призначення). Також деякі народні школи на Буковині мали можливість обладнати відкриті майданчики гімнастичними помостами [2].

Таким чином, матеріально-технічне забезпечення фізичного виховання учнів народних шкіл Буковини другої половини ХІХ – початку ХХ ст., яке створювалось переважно коштом повіту або громади, було представлено відкритими (літніми) спортивними майданчиками та закритими гімнастичними залами, зокрема облаштованими у дерев'яних розкладних павільйонах.

#### Список літератури

1. Гнесь Н.О. Становлення і розвиток фізичного виховання учнів народних школах Буковини (1869-1918): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 „Педагогіка. Історія педагогіки” / Гнесь Наталія Олександрівна. – Ів-Франківськ, 2007. – 19 с.

2. Державний архів Чернівецької області (далі ДАЧО) // Ф. 211, оп. 1, спр. 7663 (Переписка с уездными школьными советами школ на Буковине об устройстве школьных спортивных площадок и оборудовании их спортивными снарядами, 1904-1906 гг.), на 145 арк.

3. ДАЧО // Ф. 211, оп. 1, спр. 7777 (Переписка с Министерством Культов и Просвещения и уездными школьными советами о выдаче из производства фирмы Кристоф Инмок в г. Бунзедорф передвижных гимнастических залов для школ, 1905-1914 гг.), на 58 арк.

4. Законъ изъ дня 14 Мая 1869, которымъ установляють ся засады ученія дотычно школь народныхъ // Хронологичный список законовъ, розпоряженій и пр., которія помьщени суть въ рочнику 1869 переводовъ зъ встника законовъ державныхъ для Буковины. – Черновцы: Зъ Печатнь Рудольфа Екгарта, 1870. – С. 373-395.

5. Die Reichsgesetze und Verordnungen über das Volksschulwesen und die damit zusammenhängenden Materien erläutert aus den Erlässen des Ministeriums für Cultus und Unterricht und der Schulbehörden nebft den das Unterrichtswesen betreffenden Bestimmungen der Staatsgrundgesere. – Prag: Druck und Verlag von heinr. Merch, 1874. – 256 S.

## МОТИВАЦІЯ КУРСАНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

**Зубченко Людмила**

*Донецький юридичний інститут МВС України*

Одним із важливих складових у підготовці висококваліфікованого працівника Національної поліції України є фізична підготовка. Згідно наказу МВС України від 26.01.2016 №50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України», основними завданнями фізичної підготовки є: підвищення всебічної фізичної підготовленості шляхом розвитку та вдосконалення фізичних якостей та навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій; розвиток витривалості, швидкісних та силових якостей, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні при його затриманні, у тому числі з подоланням природних та штучних перешкод; формування навичок самоконтролю за фізичним станом та станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ, практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу; виховання психологічної стійкості, упевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості і рішучості, ініціативи і винахідливості, витримки і самовладання; зміцнення здоров'я, загартування, гармонійний фізичний і духовний розвиток та ведення здорового способу життя [3].

Як відомо, фізична підготовка є невід'ємною частиною сучасної фізичної культури. Завжди підкреслювалося, що фізична підготовка є не тільки способом фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і найважливішим виховним цивільним чинником, що підвищує творчий громадський потенціал. На жаль, в нашій країні не створені достатні (ні матеріальні, ні психологічні) причини для широкого залучення населення до занять фізичною підготовкою. Понад три чверті населення України не займається фізичною підготовкою самостійно.

І справа не тільки в тому, що у людей дуже мало вільного часу, що поруч з будинком відсутні спортивні майданчики (а ті,

що функціонують, знаходяться далеко від місця проживання). Це лише верхівка айсберга даної проблеми.

Набагато гірші справи з психологічним настроєм на заняття фізичною підготовкою. Як наслідок - відсутність звички до систематичного виконання комплексів фізичних вправ. Крім того, в якості, може бути, найважливішою з причин, слід зазначити масову «фізкультурну безграмотність»: майже повна відсутність знань, умінь і навичок занять фізичною підготовкою [6, с. 275].

Чи не є секретом вкрай низька загальна фізична підготовка майбутніх курсантів. Йдеться про те, що в школі (яка просто зобов'язана давати ґрунтовну початкову фізичну підготовку) рівень фізичного розвитку учнів катастрофічно падає за рахунок різкого скорочення різних спортивних гуртків і секцій. Багато дослідників вважають цей процес прямим наслідком неостаточного фінансування шкіл з боку держави, відзначають постійно погіршується матеріально-технічну базу. Як негативний моменту, відзначається і проблема випередження фізіологічним розвитком фізичної (т. ч. бурхлива акселерація підлітків). Крім того, навіть в школах, де фізичній підготовці приділяється достатня увага, заняття із загальної та спеціальної фізичної підготовки проводяться, в основному, при низьких (в кращому випадку - середніх) фізичних навантаженнях. Це яскраво проявляється на вступних іспитах з фізичної підготовки [2, с.27].

Що ж робити, зауважите Ви? Для усунення даного феномена деякими дослідниками (К. Протненко, О.Радкевич) пропонується такий варіант: під час підготовки курсантів для підрозділів Національної поліції України для подальшого проходження служби у практичних підрозділах велике значення має мотивація у заняттях з фізичної підготовки.

Якщо з самого початку сформувавши у курсантів стимул щодо занять зі спеціальної та загальної фізичної підготовки, то цих негативних наслідків можна уникнути [2, с.56].

Проблема мотивації розглядалась в різних аспектах багатьма дослідниками. Особливості мотивації поведінки та проблему інтересів розглядали у своїх працях А. Бондаренко, Л. Виготський, Д. Ельконін, О.Кульчицька, О.Леонтьєв,

С. Рубінштейн та ін. Наприклад, О. Кульчицька в ході дослідження мотиваційної сфери молодих людей зазначала, що вивчення мотивації студентської молоді має справу з особливостями індивідуального характеру і з тими процесами, що розкривають фізкультурну діяльність індивіда при її адаптації до вимог педагогічного середовища [1, с.120].

Мотивація до занять з фізичної підготовки розглядається як один з видів психічної регуляції, що керує й організує діяльність людини, інтегрує спонукання в цілісні мотиваційні установки, що детермінують поведінку, діяльність у певній ситуації. Мотивація – це один з важливих факторів підвищення ефективності діяльності усього колективу [1, 2, 4, 6].

Загально відомо, що досягнувши необхідного рівня фізичної підготовки, курсант іноді втрачає інтерес до занять та припиняє регулярні тренування, тим самим погіршує стан власного здоров'я та рівень особистої фізичної підготовленості [2, с.19].

Тому, для формування мотивації курсантської молоді ДЮО на заняття з фізичної підготовки, а також на здоровий спосіб життя в цілому, викладачами кафедри спеціальних дисциплін та фізичного виховання було використано елементи Кросфіту (силового фітнесу) як одного з нових напрямків фізкультурно-оздоровчої діяльності. Даний вид фітнесу прийшов в Україну із США. Перші офіційні змагання з Кросфіту відбулися в окрузі Корсон (США) в 2007 році. Змагання стали потужним фактором популяризації Кросфіту серед власників клубів і різних спортивних фірм. Щорічно проходить велика кількість турнірів з Кросфіту, в тому числі чемпіонати Світу та Європи [5, с. 15].

Кросфіт - це колове тренування, сутність якого полягає у виконанні певного комплексу вправ за мінімальний час. Тренування включають в себе елементи з інтервальної роботи високої інтенсивності, в комплексі використовуються навантаження, спрямовані на розвиток одразу декількох фізичних якостей, таких як сила, витривалість і спритність.

Тому, у режим відпочинку курсантів Донецького юридичного інституту МВС України для стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності, для формування мотивації в цілому до занять з фізичної підготовки було включено змагання з Крос фіту. Такі змагання проводяться регулярно,



почитаючи з травня 2017 року на спортивному майданчику біля навчального корпусу, де мають змогу прийняти участь всі навчальні взводи. Кожен взвод повинен був представити команду у складі: чотири хлопця та три дівчини. Сутність змагань заключається в тому, що необхідно за певний фіксований період часу виконати якомога більшу кількість повторень вправ: хлопці – підтягування на перекладині, дівчата – вис на прямих руках (у той час, коли хлопець виконує вправу підтягування на перекладині). Виграє та команда, яка зробить як найбільшу кількість повторень за одну хвилину.

Після виконання програми всі курсанти відмітили основні переваги Кросфіту: а) універсальність – змагання-тренування сприяли як розвитку сили, так і силової витривалості; б) доступність - робота не потребувала спеціалізованих спортивних залів; в) різноманітність та варіативність - Кросфіт включає максимальне розмаїття вправ, причому не лише за наявності снарядів і тренажерів, але й зі своїм власним тілом. Можна включати додатково будь-які спеціалізовані навантаження (наприклад, такі як скакалка, біг); г) оздоровлення - за допомогою Кросфіту можна скласти помірну програму тренувань в стилі ЗФП і така програм ніколи не зашкодить здоров'ю; за одне тренування спалюється до 1000 ккал, що сприяє схудненню; д) колективізм - Кросфіт вимагав роботи у злагодженому колективі, створювався змагальний дух у взводі, що мотивував до регулярних занять фізичними вправами і сприяв покращенню спортивного результату [4, с. 175].

Таким чином, по-перше, стає очевидним, що використання засобів Кросфіту при мотивованому ставленні курсантів до занять новим видом спорту, які проводяться на високому емоційному рівні, є дуже ефективними, а також різний зміст занять в кожній серії створюють адекватні режими рухової активності та позитивно впливають на темпи розвитку основних фізичних здібностей.

#### **Список літератури:**

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособ. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.

2. Зарічанський О. А. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів ВНЗ освіти I–II рівня акредитації МВС України: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Зарічанський Олег Анатолійович. – Тернопіль, 2002. – 165 с.

3. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26.01.2016 № 50 // Офіційний вісник України. – 2016. – № 22.

4. Романюк О. А. Кросфіт – система тренувань // Матеріали II Міжнародної наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 14-15 лютого 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 175–176.

5. Руководство по тренировкам CrossFit: учебник /Greg Glassman, перевод Е.Богачев, И.Карягин. – М.: 2012. – 115 с.

6. Ягодзінський В. П. Перспективи використання системи кросфіту як основи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України /В.П.Ягодзінський, А.А.Балдецький // Матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 21-22 листопада 2019 р., К. : НУОУ, 2019. С. 274–276.

## **РІВЕНЬ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЗВО ІЗ СОЦІАЛЬНО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я**

**Іщук Олена, Пантік Василь, Іванюк Ольга**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки*

**Вступ.** На сьогоднішній день рівень теоретичної підготовленості студентів ЗВО із основ збереження та зміцнення власного здоров'я знаходиться на низькому рівні. Одним із головних компонентів формування здоров'язбережувальної компетенції є когнітивний компонент, який передбачає сформованість у студентів системи знань, умінь і навичок, що забезпечують міцний стан здоров'я. Важливою складовою формування здоров'язбережувальної компетенції студентів ЗВО є знання у галузі фізичної культури, медико-біологічних основ фізичного виховання та гігієни [1; 2].

Когнітивний компонент здоров'язбережувальної компетенції студентів має містити знання, для яких характерне світоглядне розуміння ними їхнього природного та соціального оточення; загальні професійні знання про культуру здоров'я як складову загальної культури особистості; психолого-педагогічні знання про закономірності всебічного розвитку особистості; інтегровані предметні знання про цінності здоров'я та здорового способу життя як основи активної життєдіяльності й особистісного розвитку людини; методичні знання про застосування здоров'язбережувальних технологій у соціальній роботі й ефективні заходи щодо особистої безпеки життєдіяльності та навколишнього середовища.

Одна з особливостей знань з фізичної культури полягає в їх високому ступені прикладності. Вони покликані допомогти студентам раціонально застосовувати практичні вміння та навички для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, освоєння різноманітних рухових дій. Поряд із цим, вони також сприяють підвищенню рівня загальної освіченості й ерудиції сучасної студентської молоді.

**Методи дослідження:** вивчення психолого-педагогічних і медико-біологічних літературних джерел із проблеми здоров'я та фізичного виховання в системі вищої освіти, анкетування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Результати проведених досліджень [2; 3] дозволили констатувати, що значення теоретичного матеріалу зі здоров'язбереження зумовлено тим, що він, хоча не робить прямого та безпосереднього впливу на підвищення рухової активності, фізичного вдосконалення студентів ЗВО, проте сприяє суттєвому підвищенню їхньої цілеспрямованості й ефективності процесу фізичного виховання, яке спрямовується на збереження та зміцнення власного здоров'я. У третьому розділі знань "Реакція організму на фізичні та психологічні навантаження", виявлено середній бал успішності студентів, який становить 2,3 – 2,64. Вищі показники ми спостерігаємо з розділів, що стосуються гігієни життєдіяльності та основ здорового способу життя. Тут середній бал успішності – від 3,5 до 3,74. [3; 4; 5; 7]

**Висновки.** Отже, для засвоєння реально наявного, взаємопов'язаного, надзвичайно широкого спектру знань із різних галузей науки про людину; для формування уявлень про його фізичний потенціал як матеріальної основи ефективної рухової, інтелектуальної та духовної діяльності, потрібен високий рівень теоретичної підготовленості студентів ЗВО із основ збереження та зміцнення здоров'я.

#### **Список літератури**

1. Горашук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук: 13.00.01 "Загальна педагогіка та історія педагогіки" / В. П. Горашук. – Х., 2004. – 40 с.
2. Дубогай А. Д. Управлять здоров'єм смолоду / А.Д. Дубогай. – Киев : Молодь, 1985 – 111с.
3. Іщук О.А. Формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" / О. А. Іщук. – Луцьк, 2015. – 20 с.
4. Іщук О. А. Інтерес студенток вищих навчальних закладів до фізичного виховання / О. А. Іщук, А. П. Гаврилюк, О.П. Панасюк // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – Вип. 22. – С. 16-20.
5. Іщук О.А. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання / О.А. Іщук, О.А. Іванюк, О. О. Малімон, А. В. Бухвал // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, 2017. Серія: Педагогічні науки Вип. 143. – С. 277-280.
6. Олена Іщук. Аналіз фізичного стану студенток закладів вищої освіти на заняттях фізичного виховання / Василь Пантік, Ольга Іванюк, Ірина Кліш, Олександр Панасюк // Фізична активність і якість життя людини: збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, 2020. – Луцьк.
7. Olena Ishchuk. Theoretical and Methodological Basics of Students' Health Retaining Competence Formation of Higher Educational Institutions / Ishchuk Olena, Tsos Anatolii // Journal of Physical Education and Sport, 2018. – Vol. 4 (44). – P. 21 – 28.

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ОСВІТИ**

**Клюс Олена, Скавронський Олександр, Гуска Марія**

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

В розробленій новій Концепції в системі освіти України однією з вимог до фізичного виховання у вищих навчальних закладах є організація занять із студентами протягом всього періоду навчання за виключенням останнього семестру, а у нових навчальних планах, які формуються за спеціальностями в Міносвіті України обсяг годин з фізичного виховання за останні роки скорочується і становить лише 2 години на тиждень протягом двох років або лише одного року. Таким чином, проведений аналіз законодавчих та програмно-нормативних документів, виявив ряд проблем, які суперечать національній Стратегії розвитку фізичної культури та спорту на період до 2028 року, як засобу зміцнення здоров'я і фізичного розвитку учнівської та студентської молоді, що реалізуються у практичній діяльності.

Аналіз останніх досліджень вказує, що традиційний зміст занять фізичного виховання у закладах вищої освіти є не ефективним та не привабливим для сучасно молоді, а отже потребує його вивчення та модернізації. (Рибалко , Гриб, Клименченко – 2017; Лясота, Левицька – 2017)

Так, дивлячись на європейські країни ми можемо побачити що там не має такого утилітарного предмета як “Фізичне виховання”. Студенти на власний розсуд обирають вид рухової активності, час і місце її отримання. Необхідною передумовою таких занять є достатня спортивна база (стадіони, спортивні зали, майданчики, корти, басейни), а також достатня мотивація до таких занять.

Козіна (2012) рекомендує для більш ефективного процесу фізичного виховання розподіляти студентів по спортивних секціях і при побудові навчального процесу з фізичного виховання враховувати їх функціональну підготовленість, психофізіологічні можливості і рівень розвитку фізичних якостей.

Організація занять із фізичного виховання студентської молоді на основі самостійного вибору студентом спортивної

спеціалізації, на думку Л. Барібіної (2013), є найбільш прогресивною формою. Вільний вибір фізкультурно-спортивних занять свідчить про наявність у людини усвідомленого інтересу. Однак деякі фахівці висловлюють аргументи «проти» спортизації фізичного виховання секційний спорт забезпечує вузькоспеціалізовану фізичну підготовку в рамках певного виду спорту та перешкоджає всебічному фізичному розвитку молоді. (Довгань, Гаєва –2020)

Згідно із Законом України «Про вищу освіту» на сучасному етапі можна застосувати фітнес-технології, що відповідають державній політиці у сфері фізичної культури, створення умов для задоволення потреб кожного громадянина у зміцненні свого здоров'я, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань, що дає змогу оптимізувати прогноз розвитку фітнесу в Україні.

Фітнес-технології виступають сьогодні як нові форми фізкультурно-оздоровчих занять населення всіх вікових груп. Її основу складають загальнорозвиваючі вправи, елементи танцю, які гармонійно поєднані емоційно-ритмічною музикою, рухливими та спортивними іграми (Гаєва, Гаєвий, Коцербуба–2019)

Впровадження інновацій у сфері фізичного виховання у повному обсязі можуть задовольняти потреби студентської молоді, сприяючи підвищенню не тільки рухової, а й загальної культури, розширенню світогляду.

Використанню фітнес-технологій з фізичного виховання у ЗВО характерні такі особливості:

- оздоровча спрямованість;
- привабливість занять, висока емоційність;
- педагогічний моніторинг. (Довгань, Гаєва –2020)

Це дозволяє розглядати ці технології, як високоефективну систему оздоровчих занять, спрямованих на покращання фізичних кондицій, зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток. На нашу думку, саме сучасні фітнес-технології можуть ефективно забезпечувати попит молоді до новітніх засобів фізичної культури та формувати в них навички до здорового способу життя, і до самостійних систематичних занять фізичними вправами.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кошура Андрій, Палашевські Юрій-Маріуш

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

**Постановка проблеми.** У сучасній незалежній Україні соціокультурна ситуація стала вимагати від учителя фізичної культури високого професіоналізму. Це зумовлено об'єктивними чинниками, для гармонійного духовного та фізичного розвитку особистості й суспільства, зміцнення здоров'я людини як найвищої цінності, виховання в різних груп населення відповідних мотивів та поведінкових характеристик активної соціальної позиції на здоровий спосіб життя [1, с. 19].

**Виклад основного матеріалу.** Проблему розвитку фізичних здібностей підростаючого покоління досліджували деякі вітчизняні вчені, а саме: Б.П. Ашмарін, М.М. Булатова, О.Д. Дубогай, В.М. Заціорський, Т.Ю. Круцевич, Л.П. Матвєєв, І.В. Осіпова, В.Н. Платонов, В.О. Романенко, Б.Г. Шеремет та інші. Діяльність вчителя фізичної культури, незважаючи на велике значення для неї рухового компонента, є розумовою. Результати його праці залежать, як і у вчителів інших дисциплін, головним чином, від широти й гнучкості розуму. Для того, щоб стати професіоналом, учитель фізичної культури повинен мати багато знань, умінь та навичок. Зокрема, він має оволодіти теорією навчання і виховання, знаннями предметів медико-біологічного спрямування, теорією і методикою фізичного виховання, комп'ютерних технологій та ін. Мета фізичного виховання школярів – сприяння формуванню гармонійно розвиненої особистості. Ця мета досягається в процесі навчання та виховання учнів і конкретизується в загальних завданнях: освітніх, виховних та оздоровчих [2]. Педагогічна діяльність учителя реалізується сукупністю дій в певних педагогічних ситуаціях, які підпорядковані навчально-виховним цілям і спрямовані на вирішення конкретних педагогічних завдань. Сукупність таких дій визначає виконання педагогічних функцій вчителя. Усі педагогічні функції поділяють на дві групи. До першої входять орієнтаційна, розвиваюча, мобілізуюча (стимулювання розвитку) та

інформаційна функції, основою яких є дидактичні, академічні, авторитарні, комунікативні здібності людини. До другої групи входять такі педагогічні функції: конструктивна, організаторська, комунікативна, гностична (дослідницька). Вчитель фізичної культури, відповідно до навчальних нормативів з фізичної підготовленості, повинен дотримуватись наступних вимог: 1) навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на той момент не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я; 2) кожній заліковій вправі передую спеціальна фізична підготовка (не менше, як на двох заняттях); 3) перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після – відновлювальні вправи; 4) учні мають можливість перездати норматив на визначеному вчителем занятті; 5) учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів [3].

**Висновок.** Отже, вимоги до професійного рівня фахівців у галузі фізичної культури і спорту постійно зростають. Для успішного здійснення професійної діяльності фахівець із фізичного виховання повинен володіти глибокою підготовкою широкого спектру предметів, знати особливості розвитку дитини, а також застосовувати методи і матеріали для результативного впровадження оздоровчих програм.

#### Список літератури

1. Гуменюк О. Є. Модульно-розвивальне навчання: соціально-психологічний аспект. К. : Школяр, 1998. 112 с.
2. Гуменюк Н. П., Клименко В. В. Психологія фізического воспитания и спорта. К. : Вища школа, 1985.

## СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Кошура Андрій, Райлян Іван

*Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича*

**Постановка проблеми.** Здоров'я – стан живого організму, при якому організм у цілому і всі органи здатні виконувати свої життєві функції. Здоров'я багато в чому залежить від способу життя, однак, говорячи про здоровий спосіб життя, у першу



чергу мають на увазі відсутність шкідливих звичок. Здоров'я залежить від багатьох факторів, які об'єднуються в одне інтегральне поняття – здоровий спосіб життя. Для збереження і відновлення здоров'я недостатньо пасивного очікування, коли природа організму раніше чи пізніше зробить свою справу. Людині самій необхідно здійснювати певні дії в даному напрямку. Але, на жаль, більшістю людей цінність здоров'я усвідомлюється тільки тоді, коли виникає серйозна загроза для здоров'я або воно в значній мірі втрачено, внаслідок чого виникає мотивація вилікувати хворобу, повернути здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.** До основних складових здорового способу життя належать:

Спосіб життя має велике значення для здоров'я людини і складається з чотирьох категорій:

- економічної (рівень життя);
- соціологічної (якість життя);
- соціально-психологічної (стиль життя);
- соціально-економічної (устрій життя).

Слід пам'ятати, що людина – суб'єкт і одночасно – головний результат своєї діяльності. Культура з цієї точки зору – це самосвідоме ставлення до самого себе. Однак люди дуже часто нехтують своїм здоров'ям, ведуть неправильний спосіб життя, не дотримуються режиму, переїдають, курять. Тому для здоров'я потрібні знання, які б увійшли у повсякденну звичку людини. Здоров'я в ієрархії потреб.

Здоров'я у ієрархії потреб людини займає не завжди перше місце, яке часто відведене іншим речам і матеріальним благам життя, кар'єрі, успіху. У результаті це приводить до шкоди не лише своєму здоров'ю, а й здоров'ю майбутніх поколінь. Отже, здоров'я повинно займати перше місце в ієрархії потреб людини. Для збереження і відновлення здоров'я не достатньо пасивного очікування, коли природа рано чи пізно зробить свою справу. Людина має сама здійснювати якісь дії. Для кожної дії потрібен мотив – усвідомлене спонукання, яке обумовлює дію для задоволення якої-небудь потреби людини, тобто для збереження здоров'я дуже важлива мотивація здорового способу життя. Цінність здоров'я більшістю людей усвідомлюється тоді, коли воно під загрозою або втрачене.

Тільки тоді і виникає мотивація – вилікувати хворобу, стати здоровим. Зворотні зв'язки – нерозумне і довге випробовування стійкості свого організму (неправильне харчування, алкоголь, паління). Через певний час спрацьовують зворотні зв'язки – наслідки нездорового способу життя. Часто людина відмовляється від шкідливих звичок, коли це запізно. Настанова на довге життя. У повсякденному житті треба вміло мобілізувати резерви свого організму на подолання негараздів життєвого характеру. Таким чином, поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режим праці і відпочинку, система харчування, різні вправи, що гартують і розвивають; у нього також входить система відносин до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєві цілі і цінності і т.д.

**Висновок.** раціональне харчування; оптимальний руховий режим; загартування організму; особиста гігієна; відсутність шкідливих звичок; позитивні емоції; інтелектуальний розвиток; моральний і духовний розвиток; формування розвиток вольових якостей. Здоровий спосіб життя передбачає звичайного виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття.

## **СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ**

**Павлова Юлія, Швець Вадим, Крижановський Валерій**

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського*

**Постановка проблеми.** Служба у Національній поліції України є надзвичайно специфічним та відповідальним різновидом професійної діяльності, що визначає її особливе значення та підвищені вимоги до фізичної підготовки особового складу. Результати дослідження [2] свідчать, що 57,1% працівників правоохоронних органів мають рівень здоров'я

"нижчий від середнього", у 24,8% рівень оцінюється як "низький", і лише 16,3% правоохоронців характеризуються "середнім" рівнем здоров'я. Фізична підготовленість у понад 40% абітурієнтів вишів військового спрямування є незадовільною, і з роками відслідковується негативна динаміка, лише 47% курсантів відвідують секції у позаурочний час. Досвід правоохоронної діяльності свідчить про те, що недооцінка важливості фізичної готовності особового складу нерідко призводить до травмувань, поранень та загибелі правоохоронців під час виконання службових завдань. Тому питання досягнення і підтримання необхідного рівня фізичної підготовленості є актуальним.

**Виклад основного матеріалу.** Для ефективної професійної підготовки фахівців різних військових спеціальностей велике значення має спеціальна фізична підготовка, яка враховує особливості оволодіння конкретними руховими навичками військовослужбовцями. Аналіз змісту фізичної підготовки армій провідних країн світу (США, Німеччина, Велика Британія) та стрімко прогресуючих країн НАТО (Румунія, Польща, Литва, Латвія) доводить необхідність використання засобів військово-прикладних видів спорту (кросфіт, бойовий хортинг, багатоборства та ін.) в системі військової освіти [3].

Особливо актуальним є включення кросфіту в офіційну підготовку військовослужбовців різних спеціальностей. У програмі кросфіту комбінуються: біг (спринтерські забіги), веслування (на спеціальних тренажерах), стрибки (зі скакалкою або на перешкоди), лазіння по канатах, робота з обтяженнями (гантелі, гири, штанга), перенесення речей (медбол), вправи на кільцях, перевертання покришок та ін.

Єрмоєнко Е.А. [4] пропонує військово-прикладний хортинг, який складається з медичного курсу підготовки, психологічної та тактико-спеціальної підготовки. Основними завданнями військово-прикладного хортингу є навчання різним способам самозахисту та забезпечення гармонійного фізичного розвитку особистості. Важлива роль приділяється силовій нейтралізації противника в екстремальних умовах війни та у мирний час.

Серед професійно важливих фізичних якостей офіцера, які розвиваються в процесі фізичної підготовки, більшість

дослідників особливе значення відводять витривалості, влучності та спритності [5]. Інші фахівці пов'язують спритність із швидкістю і точністю складних рухових реакцій, здатністю до логічного мислення та високою руховою активністю. На думку автора [1] діяльність правоохоронних органів в умовах збройних сутичок передбачає необхідність гранично можливого розвитку швидкості рухової реакції та окремих рухів, точності рухів, витривалості, спритності, м'язової сили, високої координації рухів та просторової орієнтації.

**Висновки.** Встановлено велику кількість напрацювань щодо покращення організації фізичної підготовки правоохоронців. Однак, не в повній мірі вирішуються завдання фізичної підготовки майбутніх правоохоронців. Практика свідчить про негативну динаміку фізичної підготовленості курсантів. Потребують детального вивчення шляхів удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів. Стабільне зростання показників фізичної підготовленості й у цілому готовності майбутніх поліцейських до виконання оперативно-службових завдань можливе за умов комплексного спрямування засобів фізичної підготовки та використання в навчальному процесі непередбачуваних екстремальних ситуацій, а також відпрацьовувати алгоритми дій та поведінку поліцейського в цих умовах.

### Список літератури

1. Бондаренко В. В. Формування рухових умінь та навичок курсантів вищих навчальних закладів МВС України у процесі занять зі спеціальної фізичної підготовки: дис.... канд. пед. наук: 13.00.02 / Бондаренко Валентин Володимирович, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; Ч., 2012. – 219 с.
2. Вереньга Ю. В. Удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. В. Вереньга. – Львів, 2015. – 19 с.
3. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів [Текст] : аналіт. огляд / [В. В. Бондаренко, В. А. Дідковський, Н. Ю. Худякова та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. – 64 с.

4. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців / Е. А. Єрмоєнко, С. С. Полторацький // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С.527–533.

5. Хміляр О. Ф. Психомоторний розвиток особистості офіцера / О. Ф. Хміляр // Матеріали міжнародної науково-практичної конференції 29–30 листопада 2017 року / Національний університет оборони України імені Івана Черняховського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. – К.: НУОУ, С. 344 – 346.

## ПРОГРАМИ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ

Петрусенко Олександра, Боднар Іванна

*Львівський державний університет фізичної культури імені  
Івана Боберського*

**Вступ.** У зв'язку з тим, що за останні роки в навчальні заклади України (і усього світу) поступає на навчання все більше дітей з розладами аутичного спектра (РАС) і тенденція їх кількості іде до зростання, стає важливим питанням включення дітей з РАС у процес шкільного ФВ. В Україні 13 жовтня 2018 року набув чинності Закон щодо організації інклюзивного навчання. Інклюзивне навчання дає змогу дітям з особливими освітніми потребами налагодити дружні стосунки з однолітками в школі та за її межами, сприяє розвитку відносин в колективі. Але таких особливих дітей треба готувати до інклюзії. І лише тоді вони зможуть розвивати свої інтереси і таланти, а головне – інтегруватись в суспільство. Для деяких, навіть, будуть відкриті двері до професійних і вищих навчальних закладів. Тому фахівці розробляють різноспрямовані програми втручання, які спрямовані на полегшення процесу інтеграції дітей з аутизмом до загальних закладів середньої освіти.

**Мета:** систематизувати програми втручання адаптивності дітей з аутизмом.

**Методи дослідження.** Аналіз літературних джерел. Добирали наукові статті 2000-2020 рр, які містили опис програм втручання з метою покращення адаптивних показників дітей з аутизмом.

**Результати.** У спеціальній літературі можна знайти низку досліджень, присвячених вивченню ефекту застосування різних форм терапії (голко-, музико- LEGO- гідро- та іпо-терапії) [1, 2, 3, 5, 6, 10]. Серед них можна виокремити неспецифічні для фізичного виховання засоби, наприклад голковколонування, чи LEGO-терапія [1, 6]. Але також є нетрадиційні засоби, які, проте можна застосовувати в уроках з фізичної культури: вправи під музичний супровід, вправи у воді, катання на конях [2, 10, 3, 5, 7] Існує велика група досліджень ефективності впливу програм із пріоритетним застосуванням специфічних засобів фізичного виховання. Так, автори [4, 8, 9, 7] вивчали наслідки застосування

різних засобів фізичного виховання: бойових мистецтв, плавання, йоги, танців, настільного тенісу, верхової їзди.

Як бачимо, велика група із вказаних видів рухової активності пов'язані з розвитком координованості рухів: точності дрібних рухів пальцями чи кистю (LEGO-терапія, настільний теніс), координованості рухів у просторі (ката, танці, теніс, йога), формування ритму (танці, іпотерапія, плавання), рівноваги (йога, катання на конях), спритність (теніс).

Існує також група досліджень [11, 12], які доводять переваги вправ на витривалість для розвитку адаптивності дітей з РАС. Програми з переважанням яких засобів будуть більш ефективними ми намагатимемося встановити у наших подальших дослідженнях.

### Література

1. Cheuk DKL, Wong V, Chen W. Acupuncture for autism spectrum disorders (ASD). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2011, Issue 9. Art. No.: CD007849. DOI: 10.1002/14651858.CD007849.pub2
2. Geretsegger M, Elefant C, Mössler KA, Gold C. Music therapy for people with autism spectrum disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2014, Issue 6. Art. No.: CD004381. DOI: 10.1002/14651858.CD004381.pub3
3. Gabriels, R. L., Agnew, J. A., Holt, K. D., Shoffner, A., Pan, Z., Ruzzano, S., et al. Pilot study measuring the effects of therapeutic horseback riding on school-age children and adolescents with autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 2012, 6, 578–588.
4. Bremer E, Crozier M, Lloyd M. A systematic review of the behavioural outcomes following exercise interventions for children and youth with autism spectrum disorder. *Autism*. 2016 Nov;20(8):899-915. Epub 2016 Jan 28. Review.
5. Gabriels, R. L., Agnew, J. A., Holt, K. D., Shoffner, A., Pan, Z., Ruzzano, S., et al. Randomized Controlled Trial of Therapeutic Horseback Riding in Children and Adolescents With Autism Spectrum Disorder. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2015 Jul;54(7):541-9.
6. Lindsay S, Hounsell KG, Cassiani C. A scoping review of the role of LEGO® therapy for improving inclusion and social skills among children and youth with autism. *Disabil Health J.*, 2017 10(2):173-182. doi: 10.1016/j.dhjo.2016.10.010.
7. Pan CY, Chu CH, Tsai CL, Sung MC, Huang CY, Ma WY. The impacts of physical activity intervention on physical and cognitive

outcomes in children with autism spectrum disorder. *Autism*, 2017;21(2):190-202. doi: 10.1177/1362361316633562

8. Bahrami F, Movahedi A, Marandi SM, Sorensen C. The Effect of Karate Techniques Training on Communication Deficit of Children with Autism Spectrum Disorders. *J Autism Dev Disord*. 2016;46(3):978-86. doi: 10.1007/s10803-015-2643-y.

9. Bahrami F, Movahedi A, Marandi SM, Abedi A. Kata techniques training consistently decreases stereotypy in children with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 2012; 33: 1183–1193. doi: 10.1016/j.ridd.2012.01.018.

10. Bumin G, Uyanik M, Yilmaz I, Kayihan H, Topcu M. Hydrotherapy for Rett syndrome. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 2003, 35(1), 44–45. doi: 10.1080/16501970306107

11. Kern, L., Koegel, R. L., & Dunlap, G. (1984). The influence of vigorous versus mild exercise on autistic stereotyped behaviors. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 14, 57–67. PubMedCrossRefGoogle Scholar

12. Pitetti KH, Rendoff AD, Grover T, Beets MW. The Efficacy of a 9-Month Treadmill Walking Program on the Exercise Capacity and Weight Reduction for Adolescents with Severe Autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 2007, 37(6):997–1006. doi:10.1007/s10803-006-0238-3

## АНАЛІЗ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Прекурат Олег, Ткач Роксолана**

*Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича*

**Постановка проблеми.** У статті розглядається питання розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури, значення їх в руховій діяльності, а також питання розробки та впровадження методики формування координаційних здібностей з урахуванням вікових особливостей.

**Вклад основного матеріалу.** Актуальність проблеми розвитку координаційних здібностей зумовлена національною доктриною розвитку освіти, яка вказує на необхідність використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення для збереження здоров'я громадян як найбільшої суспільної цінності. Одним із



перспективних напрямків удосконалення системи фізичного виховання в школі є пошук і ефективних засобів та методів розвитку рухових якостей, особливо координаційних здібностей дітей [2]. Основне завдання фізичної культури у школі – виховання здорових молодих людей, які будуть готові до майбутньої трудової діяльності та до військової служби. Як було визначено раніше, за результатами аналізу літературних джерел, розвиток координації з одного боку дозволяє розв'язувати таке завдання, а з іншого не вимагає високоінтенсивної та виснажливої роботи. Вправи для розвитку координації завжди цікаві своєю новизною і підвищеною складністю виконання засвоєних раніше технічних прийомів [1].

**Висновок.** Аналіз рівня розвитку координаційних здібностей школярів дає можливість раціональніше підібрати засоби і методи їх розвитку і комплексно планувати їх в шкільному курсі фізичного виховання.

#### Список літератури

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні – К., 1994. – 26 с.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» – К., 1994. – 22 с.

## РОЛЬ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ПОКРАЩЕННІ СТАНУ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

**Прекуррат Олег, Тоненький Петро**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

**Постановка проблеми.** Одним з важливих питань поліпшення фізичного виховання є пошук ефективних засобів і методів, що сприяють прискореному розвитку фізичних якостей дітей. На думку фахівців, з цією метою варто широко використовувати різні види спорту, рухливі й спортивні ігри [1]. У цьому плані заняття з волейболу варто назвати одним з найефективніших засобів покращення фізичної підготовки та стану здоров'я учнів.

**Виклад основного матеріалу.** Вправи на розвиток швидкості юних волейболістів мають бути різноманітними і охоплювати різні групи м'язів. Вони повинні сприяти вдосконаленню

регуляторної діяльності центральної нервової системи, підвищенню координаційних здібностей учнів [2]. Дослідження показали, що такі вправи стають ефективнішими, коли їх використовувати у відповідному співвідношенні із стрибковими. Вправи на розвиток швидкості широко застосовуються під час занять з дітьми усіх вікових груп. Засобами розвитку швидкості насамперед є ігри та вправи, які вимагають своєчасної рухової відповіді на зорові, тактильні, звукові сигнали. Вправи, спеціально спрямовані на розвиток швидкості, проводяться на початку основної частини заняття.

**Висновок.** Отже, систематичне, раціональне та цілеспрямоване застосування різноманітних комплексів фізичних вправ у волейболі позитивно впливає на організм. У результаті занять підвищується працездатність як серцевого м'яза, так і всього організму.

#### **Список літератури**

1. Аверин И. В. Специальная подготовка волейболиста. Спорт в школе. 2000. №11. С. 9–16.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник. К.: Олимпийская литература, 2002. 296 с.

## **МОЖЛИВІСТЬ УПРОВАДЖЕННЯ ГРОМАДЯНСЬКИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

**Сороколіт Наталія**

*Львівський державний університет фізичної культури імені  
Івана Боберського*

Сучасний етап розвитку шкільної освіти характеризується як період освітніх змін, ключовим елементом якого – є розроблення, затвердження та впровадження нового стандарту початкової освіти в рамках реформи «Нова українська школа». Характерною особливістю нового стандарту освіти є запровадження низки освітніх нововведень, основна з яких – компетентнісне навчання в закладах загальної середньої освіти. Відповідно до стандарту фізкультурної освітньої галузі, основна мета – формування соціальної та інших ключових компетентностей, стійкої мотивації здобувачів освіти до занять

фізичною культурою і спортом для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок. Оскільки соціальна компетентність в стандарті початкової освіти розглядається як складова громадянської компетентності, то постає потреба у дослідженні думки фахівців з фізичного виховання щодо можливостей реалізації як громадянської так і соціальної компетентностей.

На основі опитування учителів фізичної культури семи областей України: Львівської, Тернопільської, Івано-Франківської, Хмельницької, Вінницької, Дніпропетровської та Херсонської (341 фахівець, з них 227 чоловіків, що становить 66,2% та 132 жінки, що становить 33,8% від опитаних педагогів. До опитування залучені 175 осіб (44,8%), мають вищу кваліфікаційну категорію; 100 осіб (25,6%) – першу; 62 особи (15,9%) – другу та 54 особи (13,8%) – категорію «спеціаліст») ми виявили, що 58,9% учителів можуть легко реалізувати цю компетентність у фізичному вихованні. При цьому, виявлена статистично істотна різниця у відповідях респондентів Івано-Франківської області ( $p=0,002$ ) від середнього показника. Про легкість реалізації цієї ключової компетентності стверджують 81,1% респондентів Івано-Франківської області, що відповідає високому рівню. У решти областях думка респондентів з цього питання статистично не відрізняється від середнього показника та становить: у Вінницькій – 68,0%; Львівській – 58,0%; Тернопільській – 55,6%; Хмельницькій – 52,1%; Херсонській – 50,0% та Дніпропетровській – 47,2%.

Про складність реалізації цієї ключової компетентності стверджують 34,0% респондентів. Статистично істотна різниця у відповідях респондентів від середнього показника виявлена у представників Івано-Франківської області – 17,0% ( $p=0,01$ ). В інших областях думка респондентів статистично однакова, різниця не істотна ( $p>0,05$ ). Вище за середній показник виявлено в представників Хмельницької області (47,9%), Тернопільської (40,7%) та Дніпропетровської (36,1%). У Львівській та Херсонській областях відсоток респондентів, які переконані що реалізувати цю компетентність складно, збігається із середнім

показником і становить 34,0%; нижче за середній показник – у представників Вінницької області – 28,0%.

Ми виявили, що для 2,8% респондентів реалізувати громадянські та соціальні компетентності у фізичному вихованні не можливо. Виняток становлять учителі фізичної культури Хмельницької, Дніпропетровської та Івано-Франківської областей, де не має таких думок у респондентів. У решти областях різниця у відповідях респондентів статистично не істотна. Так, у Львівській та Херсонській областях цей показник вище за середній і становить 8,0%; а у Вінницькій – 2,0%; Тернопільській – 1,9% нижче за середній (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Можливість впровадження «Громадянських та соціальних компетентностей» у фізичному вихованні**

Область	% відповіді «легко»	p	% відповіді «складно»	p	% відповіді «не можливо»	p
Львівська	58,0%	0,9	34,0%	1	8,0%	0,06
Тернопільська	55,6%	0,65	40,7%	0,34	1,9%	0,7
Хмельницька	52,1%	0,37	47,9%	0,06	0,0%	0,24
Вінницька	68,0%	0,22	28,0%	0,4	2,0%	0,74
Дніпропетровська	47,2%	0,18	36,1%	0,8	0,0%	0,3
Івано-Франківська	81,1%*	0,002	17,0%*	0,01	0,0%	0,22
Херсонська	50,0%	0,23	34,0%	1	8,0%	0,06
% середнього показника	58,9%		34,0%		2,8%	

Примітка: \* – статистично істотна різниця у відповідях респондентів від середнього показника ( $p < 0,05$ ) за формулою  $\chi^2$  Пірсона.

Таким чином, проведене нами опитування показало, що більше половини респондентів в кожній області, крім Дніпропетровської, вважають, що такі основні характеристики цієї ключової компетентності, як співпраця з іншими особами для досягнення спільної мети, активність у житті класу і школи, повага до прав інших осіб, вміння діяти в конфліктних ситуаціях, пов'язаних із різними проявами дискримінації, цінувати культурне розмаїття різних народів та ідентифікувати себе як громадянина України, а також дбайливе ставлення до власного здоров'я і збереження здоров'я інших людей,

дотримання здорового способу життя можуть бути легко досягнуті засобами фізичного виховання. На нашу думку, це можна зробити через формування здатності учнів до організації гри чи іншого виду командної рухової діяльності; нівелювання конфліктних ситуацій, які можуть виникати у процесі спортивної діяльності; спілкування в різних ситуаціях на засадах поваги та товарищескості; дотримання правил чесної гри (Fair Play); повагу суперника; перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки; формування здатності приймати поразку. Однак, для 36,8% респондентів це складає труднощі і, припускаємо, що вони потребують додаткового навчання у вигляді спецкурсу під час курсової перепідготовки в системі післядипломної педагогічної освіти.

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ МІЖ РІВНЯМИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ**

**Хамаде Алі**

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського*

**Вступ.** Кількість дітей з розладами аутичного спектру (РАС) зростає щорічно. В Україні з 2008 по 2013 рік за даними МОЗ України захворюваність на РАС зросла в 3,8 разів з 2,4 до 9,1 на 100 000 дитячого населення.

Фізичні вправи вважають недорогим безпечним і корисним засобом профілактики захворювань, розвитку психомоторної, когнітивної та емоційної сфер дітей з РАС. У наукових дослідженнях вивчають взаємозв'язки рухової активності (РА) з іншими показниками, як можуть на неї впливати. Так, встановлено [1] залежність між обсягами РА і захворюванням на РАС. між рівнем дрібної та грубої моторики і ступенем аутизму [2].

Знання взаємозв'язків фізичної підготовленості з показниками поінформованості у царині РА школярів з РАС дозволило б цілеспрямовано застосовувати відповідні фізичні вправи для корегування теоретичного наповнення навчальної програми дисципліни фізична культура, яке імовірно, спонукає

до оптимальних об'ємів РА. Така інформація також дозволила б дібрати тести, які у найбільшій мірі свідчили б про фізкультурну грамотність школярів з РАС.

**Метою** дослідження було з'ясувати ступінь взаємовпливу теоретичної та фізичної підготовленості у дітей з розладами аутичного спектру.

**Методи.** Фізичну підготовленість визначали за результатами низки тестових вправ [3]. Оцінювання теоретичної підготовленості проводили відповідно системи оцінювання фізкультурної грамотності *Canadian Assessment of Physical Literacy – Second Edition (CAPL-2)* [4]. Учасникам пропонували відповісти на 4 запитання анкети. Учасниками були школярі (11-13 років) Львівського навчально-реабілітаційного центру «Довіра» з діагнозом розлади аутичного спектру.

**Результати.** Між рівнем теоретичної підготовленості і результатами тестової вправи Стрибки з кола в коло зафіксовано суттєвий ( $r=0,760$ ) коефіцієнт кореляції. Таким чином наші результати підтвердили, що результат тестової вправи Стрибки з кола в коло слугує інформативним критерієм визначення фізкультурної грамотності школярів з РАС.

Таблиця 1

**Тіснота взаємозв'язків між показниками фізичної і теоретичної підготовленості дітей з РАС**

№ з/п	Тестові вправи	Коефіцієнти кореляції з теоретичною підготовленістю
1	НТW	-0,368
2	Біг 20 м	–
3	Проба Ромберга	<b>-0,541</b>
4	Стрибок у довжину з місця	-0,390
5	«4 м'ячі»	-0,392
6	Штовхання медбола (1 кг) від грудей	–
7	«Фламінго» на лаві	0,433
8	Стрибки з кола в коло	<b>0,760</b>
9	Написання літери "О" /10с	–
10	Плескання у долоні /10с	–

11	Передача і ловіння м'яча біля стіни /30с	–
12	Присідання на 2-х ногах /10с	–
13	«Планка»	–

Умовні позначки:

1. В таблиці представлені лише достовірні коефіцієнти (критичні значення: при рівні значущості  $p < 0,05$  – 0,361;  $p < 0,01$  – 0,463;  $p < 0,001$  – 0,570);

2. Напівжирним шрифтом позначено **суттєві** взаємозв'язки (помірна – 0,30–0,49, значна – 0,50–0,69, суттєва – 0,70–0,89, дуже суттєва – 0,90–0,99)

Значний взаємозв'язок ( $r = -0,541$ ) спостерігали між результатами складання тестової вправи Проба Ромберга і рівнем теоретичної обізнаності дітей РАС. Ще ціла низка тестових вправ проявляють середнього ступеня взаємозв'язки з теоретичною підготовленістю школярів з РАС: результат НТВ (Heel to toe walking) ходьби приставляючи п'ятку до пальців по лінії 4,5 м. ( $r = -0,368$ ), Стрибок у довжину з місця ( $r = -0,390$ ), Удари по м'ячам у «ворота» (4 м'ячі,  $r = -0,392$ ), утримання пози «Фламінго» на лаві ( $r = -0,433$ ).

Зауважимо, що жодна з тестових вправ на моторну готовність до шкільного навчання (тести №№8–12), а також результат утримання «планки» в упорі на ліктях не проявляють достовірних кореляційних взаємозв'язків з рівнем теоретичної підготовленості школярів з РАС.

**Висновки.** Теоретична підготовленість школярів з РАС взаємопов'язана з рівнями розвитку у них динамічної (НТВ) і статичної (проба Ромберга, «Фламінго») рівноваги, швидкісної сили ніг (стрибок у довжину з місця) і координованості рухів («4 м'ячі» та Стрибки з кола в коло). Це дозволяє рекомендувати включати вправи для розвитку цих фізичних якостей до програми занять. Ці тестові вправи є інформативними для прогнозування рівня теоретичної підготовленості школярів з РАС і показаними для включення їх до батареї для тестування фізичної підготовленості школярів з РАС.

#### Список літератури

1. Pan C.-Y., Tsai C.-L., Chu C.-H., & Hsie, K.-W. Physical activity and self-determined motivation of adolescents with and without autism spectrum disorders in inclusive physical education. *Research in Autism*

*Spectrum Disorders*, 2011. – 5(2). – p.733–741.  
<https://doi.org/10.1016/j.rasd.2010.08.007>

2. Barrodi Sedehi, A. A., Ghasemi, A., Kashi, A., & Azimzadeh, E. The relationship between the motor skills level and the severity of autism disorder in children with autism. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2021. – 25(1). – p. 58-65.  
<https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0108>

3. Хамаде А.Ф., Боднар І.Р. Фізична працездатність, фізична підготовленість та фізична активність школярів з розладами аутичного спектру // Спортивний вісник Придніпров'я, 2020. – №1. – С.414-422.  
<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2020-01/2020-01-43.pdf>

4. Longmuir P.E., Boyer C., Lloyd M., Borghese M.M., Knight E., Saunders T.J., et al. Canadian agility and movement skill assessment: validity, objectivity, and reliability evidence for children 8-12 years of age. *J Sport Health Sci.* – 2017. –6(2). –p. 231–240.

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ**

**Храмцова Вікторія, Латишев Микола**

*Київський університет імені Бориса Грінченка*

Питання рухової активності та здоров'я людини було актуальним ще за часів Арістотеля (IV ст. до н.е.), який говорив про те, що ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність. Рух є основним стимулятором життєдіяльності організму людини. При недостатній кількості рухів спостерігаються, як правило, ослаблення фізичних функцій, знижується тонус і життєдіяльність організму. Рухова активність впливають на усі групи м'язів, суглоби, зв'язки, які стають міцними, збільшується об'єм м'язу, їх еластичність, сила і швидкість скорочення (Грибан Г., 2009; Цось А., 2015).

Мета роботи – дослідити рівень рухової активності студентської молоді.

У роботі використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики. Проведено онлайн анкетування за допомогою Google Forms, у якому прийняло участь 167 студента (38,3 % чоловіків та 61,7 % жінок). Середній вік студентів склав  $19,4 \pm 1,9$  років. Анкета складалася з чотирьох питань стосовно рухової активності студентів.



Серед опитаних студентів: 59,8 % вважають що у них достатній рівень рухової активності, 17,4 % – не достатній та 22,8 % – не завжди підтримують достатній рівень рухової активності. Друге питання: «Скільки разів на тиждень молодь займається інтенсивною та помірної інтенсивністю?» Тільки 9,0 % студентів не займаються, в той час як більшість (74,8 %) займаються від 1 до 4 разів на тиждень. Більшість студентів (53,7 %) приділяють ходьби не менш 15 хвилин на день 5 та більші днів на тиждень. Це підтверджує достатній рівень рухової активності студентської молоді.

Серед студентів найбільш популярними видами рухової активності є заняття у спортивних залах, оздоровча ходьба та біг, плавання, спортивні ігри, танці та інше.

## **СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

**Ячнюк Максим, Гладюк Адам**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

З метою організації дозвілля школярів застосовуються спеціальні заходи рекреаційно-оздоровчого спрямування, серед яких: фестивалі, конкурси, фізкультурно-масові заходи, туристсько-спортивні змагання, зльоти, квести з використанням елементів пішохідного, водного, велосипедного, гірського туризму та інших видів спорту. Всі вказані заходи покликані сприяти зміцненню здоров'я та дозволяють виявити рівень фізичної підготовленості учасників до мандрівок та змагань, допомагають школярам ефективно налагоджувати комунікації та змістовно проводити вихідні дні та канікули.

Здійснення рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів відбувається за рахунок впровадження технологій рекреаційно-оздоровчої рухової активності, а серед основних форм її реалізації слід вказати спортивні, рекреаційні, оздоровчі програми та фітнес-програми.

Оздоровчі програми застосовуються з метою зміцнення здоров'я, для профілактики захворювань та відновлення

працездатності після захворювань. Реалізація даних програм можлива як за місцем проживання так і у спеціальних закладах, таких як профілакторій, санаторій, лікарня, освітньо-виховний заклад.

Рекреаційні програми базуються на застосування фізичних вправ та ігор розважального характеру у неформальних групах за місцем проживання або у спеціальних рекреаційних місцях, таких як бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази, і не вимагають від учасників спеціальної підготовки. При їх складанні фахівці акцентують увагу на емоційну складову та доступність фізичного навантаження для якнайбільшого числа учасників.

Проблематику організації дозвілля школярів рекреаційно-оздоровчої спрямованості широко обговорюють фахівці та підтверджують ефективність функціонування позашкільних установ.

До ефективної позакласної рекреаційної роботи у навчальних закладах автор відносить масову фізкультурно-оздоровчу і спортивну роботу. При цьому, серед головних завдань позакласної роботи провідне місце мають посідати задоволення потреб школярів у регулярних заняттях з фізичного вдосконалення та можливість проявити свій фізичний потенціал у різноманітних змаганнях.

Слід зауважити, що дієвість заходів, спрямованих на організацію активного дозвілля школярів, насамперед залежить від рівня їх мотивації до рекреаційно-оздоровчої діяльності. Дана теза підтверджена авторитетними фахівцями з фізичного виховання і спорту. Аналізуючи динаміку організації дозвілля підлітків м. Києва, Т.Ю. Круцевич та Г.В. Безверхня встановили суттєве збільшення кількості дітей, що надає перевагу пасивному відпочинку на фоні зниження частки дітей, які займаються активним відпочинком.

З огляду на те, що тільки наявність сильних, глибоких намірів та мотивів зумовлює ефективну навчальну діяльність школярів, з метою цілеспрямованого формування мотивації старшокласників до спеціально організованої рухової активності Є.О. Федоренко було розроблено та запропоновано педагогічні умови, визначено стимулюючі впливи та сформовано

інструктивно-методичні рекомендації для вчителів фізичної культури, які містять основні положення щодо формування мотивації учнів старших класів до спеціально організованої рухової активності.

Огляд науково-методичної і спеціальної літератури дає підстави стверджувати, що сучасні науковці продовжують досліджувати шляхи вдосконалення рекреаційно-оздоровчої діяльності учнівської молоді та найбільшу увагу надають засобам туризму, орієнтування, скелелазіння.

О.В. Колотухою доведено, що рекреаційно-оздоровчий напрямок повинен стати пріоритетним в діяльності закладів позашкільної туристсько-краєзнавчої роботи, а налагодження роботи туристських таборів є прийнятним і доступним в сучасних економічних умовах відпочинком на березі моря або в інших екологічно чистих регіонах України, яке дозволяє охопити та оздоровити більшу кількість дітей.

## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГОВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В УКРАЇНІ**

**Ячнюк Максим, Кравчак Ілля**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Фізичне виховання відіграє одну з важливіших ролей у формуванні молодого покоління, зміцненні та збереженні здоров'я, підготовці до майбутньої професійної діяльності та захисту України. Громадянам надається право займатися фізичною культурою і спортом незалежно від майнового і соціального стану, національної та расової належності, статі, освіти, віросповідання або інших особливостей. Держава створює умови для правового захисту прав та інтересів громадян у галузі фізичної культури і спорту, розвиває фізкультурно-спортивну індустрію та інфраструктуру, заохочує та стимулює прагнення громадян зміцнювати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя.

Для належного функціонування галузі фізичної культури і спорту потрібна всебічна підтримка з боку держави. Саме такий перебіг речей регламентовано чинним законодавством.

В свою чергу, Кабінет Міністрів України за участі громадських організацій розробляє та впроваджує систему заходів щодо підтримання та зміцнення здоров'я різних верств населення в соціально-побутовій сфері та забезпечує належні умови для її впровадження в життя, використання фізичної культури і спорту як одного з засобів профілактики і лікування захворювань.

Закон України "Про освіту" проголошує, що основною метою сучасної освіти є всебічний розвиток людини як особистості, її інтелектуального, духовного, фізичного і культурного розвитку. Разом з тим успішна соціалізація, економічний добробут - є провідною складовою генезу суспільства і сталого розвитку України та її європейського вибору.

Організація навчально-виховного процесу з фізичної культури урочного типу та позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах відбувається відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 02.08.2005 № 458 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України».

Згідно з цим наказом заняття з фізичної культури та позаурочною фізкультурно-оздоровчою роботою в загальноосвітніх навчальних закладах проводяться вчителем фізичної культури чи особою, яка має спеціальну освіту та кваліфікацію: тренер, керівник гуртка, групи, спортивної секції.

Навчальна програма з фізичного виховання встановлює обсяг знань, умінь і навичок, які підлягають засвоєнню за роки навчання та сприяють розвитку особи відповідно до державних вимог у цій галузі.

Єдина державна навчальна програма своєю структурою не може врахувати всієї різноманітності інтересів та запитів учнів і вчителів, місцевих умов, національних та регіональних традицій. Саме тому для забезпечення державних інтересів у

фізичному вихованні учнівської молоді, з одного боку, і захисту прав навчальних закладів щодо визначення змісту і засобів фізичного виховання учнівської молоді, передбачених статтею 12 Закону України "Про фізичну культуру і спорт", а з іншого боку, сьогодні розробляються програми трьох рівнів: базові, регіональні та робочі.

Проте, сучасний стан в галузі фізичної культури не тільки не сприяє залученню молодих фахівців до роботи в школі, але й позбавляє мотивації працювати і далі уже досвідчених викладачів. Відсутність мотивації у вчителя не дає повною мірою реалізувати оздоровчі завдання, покладені на предмет фізичного виховання. Тому вчителі не намагаються "іти в ногу із часом" і використовують добре відомі, однак не надто цікаві учням модулі. Безумовно, ці види спорту є потужними засобами і можуть сприяти розвитку певних фізичних якостей та повсякденне використання цих засобів набридає учням.

### Секція 3

*Напря́м:* СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ:  
УЧАСТЬ І МІСЦЕ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА  
ТА ЕРГОТЕРАПЕВТА У КОМПЛЕКСНОМУ  
НАДАННІ МЕДИЧНИХ ПОСЛУГ.

*Напря́м:* АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ  
ТА ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З  
ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ.

*Напря́м:* ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО  
СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄ-  
ДІЯЛЬНОСТІ, МІЖНАРОДНІ АСПЕКТИ  
БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ОБОРОНО-  
ЗДАТНОСТІ

## RESPIRATORY REHABILITATION OF POST-COVID-19 PATIENTS

Shuper S.V.<sup>1</sup>, Husak V.V.<sup>1</sup>, Shuper V.O.<sup>2</sup>, Haidychuk V.S.<sup>2</sup>,  
Rykova Ju.O.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - PhD, Associate professor, department of physical rehabilitation and ergotherapy, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University, Chernivtsi, Ukraine

<sup>2</sup> - PhD, Associate professor, department of internal medicine, clinical pharmacology and occupational diseases, Bucovinian State Medical University, Chernivtsi, Ukraine

<sup>3</sup> - PhD, Associate professor, department of the human anatomy, Kharkiv National Medical University, Kharkiv, Ukraine

**Introduction.** COVID-19 is a highly infectious respiratory disease, which can lead to respiratory failure, septic shock, and/or multiple organ dysfunction/failure in affected patients. The SARS CoV-2 syndrome may be characterized by symptoms from mild respiratory diseases to moderate-to-severe pneumonia, which can cause Acute Respiratory Distress Syndrome (ARDS) and multi-organ failure (cardiac injury, neurologic effects, venous thromboembolism, liver, kidney). Post COVID-19 ARDS can progress to restrictive respiratory failure due to respiratory muscle weakness, and secondary pulmonary fibrosis with impaired diffusion associated with physical deconditioning. Both of ARDS and the prolonged hospital stay due to COVID-19, including time spent in the intensive care units lead respiratory, physical, and psychological dysfunction in patients.

Due to the need for holistic and multidisciplinary approach in management of COVID-19 infection, respiratory rehabilitation (RR) which meets individual needs are seemed to be an effective intervention in these patients. Current information and recommendations regarding RR programs in COVID-19 disease are predominantly as an expert opinion. It is recommended that patients should be assessed individually and individual approaches should be conducted by using personal protective equipment in the post-acute period. The recommendations on the content of RR programs are different according to disease severity.

**The main part.** A primary concern is regarding the timing of when to start a rehabilitation protocol in the face of the real threat of

COVID-19 spread. There is a clear consensus that early rehabilitation is an important strategy for the treatment of polyneuropathy and myopathy in critical disease, to facilitate and improve long-term recovery and patients' functional independence, and to reduce the duration of assisted ventilation and hospitalization. In the acute phase, which is mainly characterized by respiratory disorders, early is encouraged, to be performed at the patient's bedside and continued in a specialized rehabilitation unit, to improve the chances of recovery. Based on the current reviews, early RR is not recommended for severely and critically ill patients during periods of progressive deterioration. The timing for beginning RR should be determined after ruling out contraindications, and attention to all precautions is needed to avoid the spread of infection.

For hospitalized patients in an isolation ward, it is recommended to use videos, brochures, or remote consultations to follow patients in rehabilitation, to conserve resources of personal protective equipment and avoid cross-infection.

Patients who have recovered and tested negative for COVID-19 infection can undergo RR, according to their clinical condition.

RR interventions must be personalized, particularly for patients with comorbidities, advanced age, obesity and complications of multiple organs. The rehabilitation team should focus on the patient's specific problems to develop an individualized program. Patients should be monitored throughout the RR process, such as with the use of various technologies.

Recently, results of the first randomized controlled trials assessing a RR regimen for patients discharged after COVID-19 infection were published. They include Patient education program, Recommendations for RR and Assessment of activities of daily living (ADL).

*Patient education program:* (1) Manuals or video materials to explain the importance of RR; (2) healthy lifestyle education; (3) encourage patients to participate in family and social activities.

*Recommendations for RR:* (1) Aerobic exercise for patients such as walking, brisk walking, jogging, swimming, and so on, starting from low intensity, gradually increasing the intensity and duration: 3 to 5 times per week for 20 to 30 minutes each time. Intermittent exercise can be used in patients who are prone to fatigue. (2)



Strength training: progressive resistance training is recommended for strength training with a frequency of 2 to 3 times per week, with a training period of 6 weeks and a weekly increase of 5% to 10%. (3) Balance training: Patients with balance dysfunction should undergo balance training, including hands-free training and balance training using a device, under the guidance of a physiotherapist. (4) Breathing training: if patients have shortness of breath, wheezing, difficulty with sputum discharge, they must begin breathing and sputum training and breathing mode training including body management, adjusting breathing rhythm, thorax activity training, and mobilizing breathing muscle group participation. Sputum training: first, patients can use breathing techniques to help reduce sputum and energy consumption in coughing; second, patients may need to be assisted with positive expiratory pressure (PEP)/oscillatory PEP and other equipment.

*ADL guidance:* (1) Basic activities of daily living (BADL): assess the patient's ability to perform daily activities such as training transfer, grooming, toileting, bathing, and so on, and provide rehabilitation guidance for daily life obstacles. (2) Instrumental activities of daily living (IADL): assess the ability of instrumental daily activities, identify obstacles in task participation, and conduct targeted intervention under the guidance of an occupational therapist.

**Conclusions.** Respiratory, musculoskeletal, neurological, cardiac, psychological sequelae in some COVID-19 survivors can affect a person's ability to perform activities of daily living and lead social restrictions. RR will serve as an important link in the continuum of care, especially for severe forms and dependent elderly with chronic diseases.

RR interventions must be based on each patient's individual needs. Therefore, after COVID-19 recovery, patients should be assessed for possible or occurring deficiencies to determine the modalities of rehabilitation (hospital or ambulatory care, interventions, programs) and they should be managed by a multidisciplinary team which includes physical medicine and rehabilitation doctor, psychologist, physiotherapist, occupational therapist and respiratory therapist, with the use of pharmacological and non-pharmacological interventions.

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ БАЛЬНЕОТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ

Гусак Володимир, Мельник Богдана  
*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

**Актуальність.** Дані наукової літератури свідчать, що однією з найважливіших проблем фізіології спорту, а також одним з найбільш актуальних питань медико-біологічної оцінки тренувальної та змагальної діяльності є відновлення спортивної працездатності. Необхідність інтенсифікації тренувальної і змагальної діяльності не може бути ефективно реалізована без використання додаткових до тренувальних впливів засобів оптимізації тренувального процесу. Такі засоби покликані оптимізувати адаптаційні процеси на основі спрямованих на організм впливів як під час спортивних змагань, так і в міжзмагальний період. Розуміння цього призвело до розробки чисельних методів відновлення та підвищення спортивної працездатності, зокрема – бальнеотерапії [1, 2].

У зв'язку з цим дослідження, орієнтовані на розробку нових та вдосконалення існуючих засобів відновлення спортивної працездатності та інтеграція їх в систему підготовки кваліфікованих спортсменів, набувають високої актуальності.

**Мета дослідження.** Провести оцінку ефективності впливу різних видів бальнеотерапії на процес відновлення спортсменів в післязмагальний період.

**Завдання дослідження.** Обґрунтувати можливість застосування бальнеотерапії як засобу відновлення спортивної працездатності у волейболістів в післязмагальний період, дослідити ефективність впливу бальнеотерапії на підвищення рівня тренуваності спортсменів.

**Методи дослідження.** Антропометричні та функціональні методи дослідження, тестування фізичної працездатності, аналіз щоденників самоконтролю, методи математичної статистики.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

В роботі розглянуті основні підходи до використання бальнеотерапії у спортсменів. Дослідження проводилося на базі обласної дитячо-юнацької спортивної школи. У ньому взяли участь 30 юних спортсменів, хлопців, віком від 14 до 15 років.

На момент проведення дослідження діти займалися волейболом більше 2-х років. Із загального числа досліджуваних було сформовано дві групи: контрольна група (15 чоловік) та експериментальна група (15 чоловік).

Учасники експериментальної групи у післятренувальній та післязмагальній період для покращення процесів відновлення отримували бальнеологічні процедури (душ Шарко і фітованні) в поєднанні з самомасажем, протягом 9 місяців. Самомасаж виконували після душу.

Для відновлення працездатності також було запропоновано один раз на тиждень після тренування приймати фітованну, що справляє заспокійливу дію, допомагає нормалізувати роботу нервової системи і поліпшити стан шкіри [1]. Для усунення психоемоційного напруження та відновлення нормального функціонування організму після стресу, нами були підібрані такі лікарські трави, які добре діють на нервову систему не лише при внутрішньому, але й при зовнішньому застосуванні (трава звіробою, квітки липи, листя м'яти перцевої, квітки ромашки, трава чебрецю) [3].

Результати, отримані на початку експерименту свідчать про те, що в контрольній та експериментальній групах відмінностей у фізичній підготовленості виявлено не було. Повторне проведення тестування на контрольному етапі експерименту дозволило встановити приріст результатів обох досліджуваних групах, проте у юнаків експериментальної групи вони зросли значно більше.

Таким чином, нам вдалося підтвердити гіпотезу про те, що застосування природних бальнеологічних засобів відновлення справляє позитивний вплив на фізичну працездатність, зростання спортивних результатів юних волейболістів 14-15 років. Використання фітованн справило на учасників експерименту ефекти заспокоєння, розслаблення, зняття напруження, легкий снодійний вплив, поліпшення настрою, покращення роботи серцево-судинної та нервової систем, а застосування душу Шарко – сприяло кращому відновленню спортсменів після тренування [3].

**Висновки.** Застосування комплексу засобів відновлення, що включали бальнеотерапію, справили позитивний вплив на

фізичну підготовленість юних спортсменів-волейболістів 14-15 років. Результати тестування на заключному етапі дослідження дозволили встановити приріст показників фізичного розвитку в обох досліджуваних групах, проте у юнаків експериментальної групи вони зросли значно більше. В процесі експерименту, після проведення проби Мартіне-Кушелевського з фізичним навантаженням в контрольній групі час відновлення АТ був на 1 хв. довшим ніж в експериментальній групі. Візуальні показники втоми, які ми спостерігали у юних спортсменів – волейболістів у післязмагальний період після інтенсивних фізичних навантажень, в експериментальній групі проходили в середньому на 0,5 – 1хвилину швидше ніж у юнаків контрольної групи.

Результати проведеного дослідження підтверджують високу ефективність застосування природних бальнеологічних засобів відновлення на фізичну працездатність юних волейболістів, що сприяє збереженню їх здоров'я та зростанню спортивних результатів.

#### **Список літератури**

1. Лекарственные ванны. [Електронний ресурс]. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.travy-zhizny.ru/nauch.html>.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Топ-6 лікарських рослин, які не варто оминати в Карпатах. [Електронний ресурс]. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <http://verkhovyna.life/news/2018/07/06/311/view>.

## **ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ РУХЛИВИМИ ІГРАМИ**

**Денисовець Тамара, Квак Ольга**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка*

Проблема збереження здоров'я є для людства актуальною завжди, особливо в наш час стрімкого економічного й соціального розвитку цивілізації. Ми розуміємо, що здоров'я – це не тільки відсутність вад, травм чи ушкоджень, а, перш за все, стан фізичного, психічного й соціального благополуччя людини.

Нині багато учнів шкільного віку, які систематично не займаються фізичними вправами, не рухаються мають ті чи інші відхилення в поставі, зміни у функціональних системах організму, порушення зору.

Одна з причин відхилень від нормального фізичного розвитку і навіть розвитку патологій організму школяра, а також порушення умов формування правильної постави є обмежена рухова активність.

Рухова гра це самостійний вид діяльності, який може бути засобом самопізнання, розваги, відпочинку, засобом фізичного і загального соціального виховання, засобом спорту, засобом формування здорового способу життя.

Природно, що вивченням ігор займалися і займаються багато галузей знань: історія, етнографія, антропологія, педагогіка, теорія і методика фізичного виховання тощо. Свій важливий внесок у визначення та підтримання оптимального рухового режиму молодших школярів з урахуванням індивідуальної варіативності в показниках їх здоров'я і розвитку покликана внести ігрова діяльність і, в першу чергу, її види, основу яких складає вільний дитячий рух.

Запас рухової енергії дитини, особливо дитини молодшого віку, настільки великий, що він самостійно реалізує потребу в русі природним шляхом – в грі, і це добре було відомо з давніх часів. «Багато хто з народів, що прославилися досконалістю свого фізичного і духовного розвитку, зовсім не займалися систематичною гімнастикою, а, навпаки, на першому плані у них були ігри», – вважає Є.А. Покровський [2]. Лесгафт П.Ф. наголошував, що гра є вправа, з якою дитина готується до життя. Гра – це свідомо діяльність, спрямована на досягнення умовно поставленої мети [1].

Добре підібрана і правильно керована гра є потужним засобом виховання здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку. Сила впливу гри на всебічний розвиток дитини полягає в емоційному збудженні, інтересі і захопленні, які переживає дитина під час рухової гри, яка складає одну з найбільш правильних, здорових і гігієнічних вправ.

Рухливі ігри потребують великих відкритих просторів, достатнього чистого повітря, а тому вони відповідають

гігієнічним вимогам. Щоденний активний відпочинок під час прогулянки забезпечує молодшим школярам до 40% необхідного добового обсягу рухів. За результатами багатьох досліджень, активний відпочинок, організований на повітрі і який полягає в іграх малої і середньої інтенсивності, сприятливо впливає на функціональний стан серцево-судинної і центральної нервової системи дітей.

Це виражається в збільшенні показників розумової працездатності, поліпшенні рухливості нервових процесів. Найбільш ефективний активний відпочинок, який насичений фізичними вправами, рухливими іграми, спортивними розвагами.

Отже, вельми істотне місце в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку займають рухливі ігри. З їх допомогою вирішуються найрізноманітніші завдання: освітні, виховні та оздоровчі. У процесі рухливих ігор створюються сприятливі умови для розвитку і вдосконалення моторики дітей, формування моральних якостей, а також звичок і навичок елементів здорового способу життя. Дітям молодшого шкільного віку виконання ігрових завдань приносить велике задоволення.

Активність дітей в іграх залежить від цілої низки умов: змісту гри, характеру і інтенсивності рухів в ній, від організації та методики її проведення, а також від підготовки дітей. Одним із завдань педагогічного керівництва рухливими іграми є підтримання в них достатньої активності всіх дітей, поступове ускладнення рухів відповідно до вікових особливостей дітей молодшого дошкільного віку. Найбільш ефективно проведення рухливих ігор на свіжому повітрі. При активній руховій діяльності дітей на свіжому повітрі посилюється робота серця і легень, а отже, збільшується надходження кисню в кров. Це впливає на загальний стан здоров'я дітей: поліпшується апетит, зміцнюється нервова система, підвищується опірність організму до різних захворювань.

Ігри, які використовуються для фізичного виховання, дуже різноманітні. Їх можна розділити на 2 великі групи: рухливі та спортивні. Спортивні ігри – це найвищий ступінь розвитку рухливих ігор. Вони відрізняються від рухливих єдиними

правилами, що визначають склад учасників, розміри і розмітку майданчика, тривалість гри, обладнання та інвентар. Що дозволяє проводити змагання різного масштабу. Змагання зі спортивних ігор носять характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великого фізичного напруження і вольових зусиль.

Отже, в ігровій діяльності дітей об'єктивно поєднується два важливих фактори: з одного боку, діти включаються в практичну діяльність, розвиваються фізично, звикають самостійно діяти; з іншого боку – отримують моральне і естетичне задоволення від цієї діяльності, поглиблюють пізнання навколишнього їхнього середовища і загалом загартовують і зміцнюють своє здоров'я. Усе це в кінцевому підсумку сприяє вихованню здорового способу життя особистості.

#### **Список літератури**

1. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста : собр. пед. соч. / П. Ф. Лесгафт. – М. : [б. и.], 1953. – Т. 1. – 442 с.

2. Покровский Е. А. Детские игры, преимущественно русские. – [2-е изд., доп.] / Е. А. Покровский. – М. : [б. и.], 1895. – 368 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ПЛОСКОСТОПОСТІ У ДІТЕЙ МЕТОДАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ**

**Лістау Карина**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Під здоровою стопою розуміють досконалий «інструмент» для опори і пересування. Вона являє собою єдиний злагоджений механізм, що складається з м'язово-зв'язкового апарату та корсета кісткової системи.

Серед захворювань опорно-рухового апарату одне з вагомих місць як за частотою, так і за складністю патологічних змін займає деформація стоп. За останні роки значно зросла кількість дітей, які страждають на плоскостопість. В більшості випадків дана деформація стопи є набутою. Вроджена плоска стопа спричинюється порушенням нормального анатомо-фізіологіч-

ного розвитку плода і зустрічається рідко. Про структурно-функціональну залежність у системі «хребетний стовп — нижні кінцівки — стопа» говорять дослідження низки авторів, які відзначають, що зміни в одній з ланок ведуть до адаптаційних перебудов в іншому і можуть призводити до поширення дистрофічного процесу та пошкодження всієї системи опорно-рухового апарату. Діти з плоскостопістю зазвичай невправні, замість рухливих ігор віддають перевагу неспішним прогулянками. Фізична підготовленість таких дітей, як правило, незадовільна.

Одним з перспективних напрямків оптимізації системи фізичного виховання дітей, що мають деформацію стоп, є розробка нових інноваційних методик, в яких використання спеціально підібраних фізичних вправ дає позитивний ефект в реабілітації даної патології. Вправи повинні бути адекватні можливостям організму і мати тренувальну дію, підвищуючи адаптаційні можливості організму. При цьому фізичну терапію розглядають як лікувально-педагогічний, виховний та освітній процес. Тому всі закони загальної педагогіки, а також теорії та методики фізичної культури надзвичайно важливі в процесі фізичної терапії при плоскостопості у дітей.

Плоскостопість поділяють на: поздовжню і поперечну. Якщо є сплющення поздовжнього і поперечного склепінь, говорять про комбіновану плоскостопість.

Для того щоб зв'язки і м'язи утримували склепіння стоп, необхідно їх зміцнювати. Це досягається вправами лікувальної фізкультури та масажем. Важливим є індивідуальний підхід до вибору засобів і методів фізичного виховання. При плануванні навчально-тренувального та виховного процесу необхідно звертати увагу на обов'язкове врахування особливостей фізичного розвитку зростаючого дитячого організму і формування склепінь стопи. Лікувальною гімнастикою з дітьми треба займатися щодня по 10 - 15 хвилин - регулярно протягом тривалого часу.

Важливий фактор - підбір правильного взуття, яке повинне бути вільним, з каблучком до 1 сантиметра і щільним високим задником. Важливу роль відіграють супінатори, що виготовлені зі зліпка стопи дитини. Відмінний ефект - як профілактичний,



так і лікувальний - досягається при ходьбі дитини босоніж по дрібній гальці, по піску або траві.

Кінезіотейпування на даний час займає одне з головних допоміжних засобів з фізичної терапії дітей з плоскостопістю. Тейпування при плоскостопості надає свою позитивну дію на перебіг захворювання за рахунок зовнішнього зміцнення склепінь стопи і забезпечення перерозподілу навантаження на нозі. Завдяки клейкій стрічці створює постійну підтримку м'язам. Покращуючи кровопостачання тканин, кінезіотейп сприяє швидкій регенерації, а завдяки різниці потенційного підшкірного тиску зменшує набряки, і прибирає больовий синдром.

При поперечній плоскостопості склепіння втрачає свою анатомічну форму, що призводить до зроговіння шкіри під склепінням, болів в стопі і вальгусній деформації великого пальця. Для того, щоб приступити до тейпування, спочатку проводимо заміри тейпа для кожної ділянки стопи, за тим дезінфікуємо ділянки, на яких буде проводиться кінезіотейпування. Накладання тейпа для підтримки поперечного склепіння стопи починається з фіксації кінця тейпа поперек до тильної поверхні першого пальця стопи – перший якір, при цьому стрічка спрямована всередину, кінезіотейп повинен залишитися між пальцями. За рахунок натискання на перший і п'ятий пальці стопи, потрібно сформуванати поперечне склепіння настільки добре, наскільки це можливо. За тим простягається тейп під стопою до зовнішньої сторони з виразним натягом. Натяг стрічки приблизно 70%. Тейп натягуємо до зовнішнього краю, обхоплюючи ним підшву. Після цього, тейп простягається далі до тильної сторони п'ятого пальця стопи. Кінець тейпу без натягу приклеюється на тилу стопи - другий якір.

При поздовжній плоскостопості проводяться заміри тейпа для ділянок стопи, за тим - дезінфекція ділянок, на яких буде здійснюватися накладання стрічок. Наклеювання кінезіотейпу для підтримки поздовжнього склепіння стопи починається з фіксації кінця тейпа до задньої сторони зовнішньої кісточки у напрямку всередину і вниз – перший якір, за тим йде фіксація через гомілковостопний суглоб. Після чого підтягується

поздовжнє склепіння стопи вгору з одночасним натягом до середини підошви – другий якір. Аналогічно наклеюється такий же тейп, частково перекриваючи перший для кращої фіксації. Виходить перша пов'язка, що складається з двох тейпових пов'язок. Основа, розташування і кінець другої пов'язки: з сильним натягом приклеюється тейп, протягуючись від зовнішньої частини п'яти(перший якір), під п'ятою, далі до внутрішньої поверхні щиколотки нагору, і виводиться спереду на великогомілкову кістку – другий якір. Якорі наклеюються без натягу.

Тейпові пов'язки накладалися на 3 дні з перервою до 48 годин.

Включення в комплекс фізичної терапії лікувальної фізичної культури та кінезіотейпування дозволяє цілеспрямовано усунути плоскостопість у дітей.

## **ДЕЯКІ АСПЕКТИ ЗАКОНОДАВСТВА УКРАЇНИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Селіверстов Сергій**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Аналіз нормативно-правових актів світової спільноти та законодавства деяких країн Заходу щодо сприяння впровадженню здорового способу життя, а також вітчизняного законодавства з зазначеної проблеми дає підстави зробити узагальнення, що світова спільнота дедалі більше виходить з необхідності забезпечення права людини на збереження та зміцнення здоров'я. Це право передбачене Декларацією прав людини, Європейською соціальною хартією та іншими міжнародними документами. Проблема сприяння здоровому способу життя знаходить своє відображення у ряді спеціальних документів, що приймалися в ході регулярних міжнародних конференцій з проблем пропаганди здорового способу життя. Зокрема, це Оттавська хартія за здоровий спосіб життя, "Аделаїдські рекомендації: Політика у громадському здоров'ї", "Сандстальська угода про здорове довкілля", Джакартська декларація з питань пропаганди здорового способу життя. Вони

є логічним продовженням і доповненням один одного і приймалися у зв'язку з розвитком як науково-теоретичного розуміння проблеми, так і усвідомлення широкою громадськістю необхідності активізації практичної діяльності у цьому напрямі і фактично заклали правову основу на міжнародному рівні в цій сфері життєдіяльності.

Основні ідеї, які вони містять, - це чітке усвідомлення того, що основний шлях досягнення максимально можливого здоров'я проходить через впровадження здорового способу життя та створення сприятливого навколишнього середовища, що розуміється у широкому сенсі, як соціально-економічне та фізичне оточення людини.

Інші документи підкреслюють, що лише усвідомлення цієї істини як окремими особистостями, так і широкими верствами населення є необхідною, але недостатньою умовою здоров'я. У розвинутих країнах Заходу (Українським інститутом соціальних досліджень в межах українсько - канадського проекту "Молодь за здоров'я" зроблений детальний аналіз, зокрема, як це організовано в Канаді та Великобританії) сприяння здоровому способу життя є цілим напрямом правової та практичної діяльності. Причому ця діяльність направляєється спеціальними документами та багатьма програмами (Хартія за пропаганду здорового способу життя - у Великобританії).

Досвід з прийняття законодавчо-нормативних актів країнами світової спільноти вказує також на важливе значення законодавчого забезпечення активної участі громадськості - окремих осіб, громад та громадських організацій, впровадження принципу субсидіарної політики, надання широких можливостей місцевим органам влади у прийнятті відповідних програм і нормативних актів.

Сприяння здоров'ю та здоровому способу життя визначене законодавством України як один з основних напрямів державної політики охорони здоров'я, який передбачає необхідність здійснення діяльності, залучення до неї держави, громади, некомерційних та комерційних неурядових організацій та індивідуумів. Пріоритети цієї діяльності в Україні в цілому співпадають з пріоритетами у цій сфері, визначеними Основами політики досягнення здоров'я для всіх у 21 столітті у

Європейському регіоні (більш детально це викладено у розділі 1). До них належать завдання щодо полегшення здорового вибору відносно харчування, фізичних вправ, сексуального життя; зменшення шкоди, що спричиняється алкоголем, речовинами, що зумовлюють залежність, і тютюном; забезпечення здорового середовища шляхом створення механізмів, які дозволяють зробити більш здоровими житло, школи, робочі місця та населені пункти; створення безпечних та сприятливих фізичних, соціальних та економічних умов життя з метою забезпечення здоров'я молоді тощо. Далі в цьому розділі викладено аналіз основних складових законодавства України, що забезпечують реалізацію політики сприяння здоров'ю та формування здорового способу життя, зокрема серед дітей та молоді.

Нові підходи у сфері охорони здоров'я лягли в основу Комплексної програми профілактики захворювань і формування здорового способу життя населення, що була затверджена постановою Ради Міністрів України від 7 грудня 1989 р. № 305. Її виконання розраховувалося до 2000 року. Подібні програми розроблялися і впроваджувалися на рівні відомств та адміністративних територій, підприємств та організацій. Їх виконання стримувалося відсутністю необхідного фінансування, а подальша трансформація українського суспільства призвела до появи інших законодавчо-нормативних документів у цій сфері діяльності. Наприклад, Законом “Про фізичну культуру і спорт”, прийнятим у грудні 1993 р. визначалося, що Держава створює умови для правового захисту інтересів громадян у сфері фізичної культури і спорту, розвиває фізкультурно-спортивну індустрію та інфраструктуру, заохочує прагнення громадян зміцнювати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя. Здоров'я людини в Україні розглядається як одне з найголовніших немайнових благ особи. Статтею 3 Конституції України здоров'я людини, як і її життя, особиста честь і гідність, недоторканність та безпека, визначене найвищою соціальною цінністю. Згідно із статтею 49 Конституції України кожен має право на охорону здоров'я.

У статті 3 Основ законодавства України про охорону здоров'я, що після Конституції є другим за юридичною вагою

правовим актом у цій сфері, здоров'я визначається як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби і фізичних вад. Основними принципами охорони здоров'я в Україні згідно із статтею 4 Основ законодавства про охорону здоров'я є:

- визнання охорони здоров'я пріоритетним напрямом діяльності суспільства і держави, одним з головних чинників виживання та розвитку народу;

- дотримання прав і свобод людини і громадянина в галузі охорони здоров'я та забезпечення пов'язаних з ними державних гарантій;

- гуманістична спрямованість, забезпечення пріоритету загальнолюдських цінностей над класовими, національними, груповими та індивідуальними інтересами, підвищений медико-соціальний захист найбільш вразливих верств населення;

- рівноправність громадян, демократизм і загальнодоступність медичної допомоги та інших послуг в галузі охорони здоров'я;

- наукова обґрунтованість, матеріально-технічна і фінансова забезпеченість;

- орієнтація на сучасні стандарти здоров'я та медичної допомоги, поєднання вітчизняних традицій і досягнень із світовим досвідом;

- попереджувально-профілактичний характер, комплексний соціальний, екологічний та медичний підхід до охорони здоров'я;

- багатоканальність економіки охорони здоров'я і багатоканальність її фінансування, поєднання державних гарантій з демонополізацією та заохоченням підприємництва і конкуренції;

- децентралізація державного управління, розвиток самоврядування закладів та самостійності працівників охорони здоров'я.

Слід наголосити на тому, що Основи законодавства України про охорону здоров'я не лише дають визначення основних понять, змісту права на охорону здоров'я та її принципів, а й водночас встановлюють певні обов'язки для суспільства, держави та особи.

## **ПРОФІЛАКТИКА СКОЛІОТИЧНОЇ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В АМБУЛАТОРНИХ УМОВАХ**

**Філак Ярослав, Філак Фелікс**

*ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Сколіотична постава – поширене порушення, характерне для дітей шкільного віку, яке згодом може призвести до розвитку серйозних ускладнень діяльності різних органів і систем та сколіозу. Особливої гостроти ця проблема набуває у дітей, які перебувають в умовах школи інтернатного типу, де інтенсифікація і диференціація сучасного навчального процесу, збільшення об'єму навантажень, невідповідність методик навчання віковим та функціональним можливостям школярів, малорухливий спосіб життя, захоплення комп'ютерними іграми, і небажання займатися спортом призводить до виснаження адаптаційних резервів дитячого організму, виникнення порушень постави, появи хронічних патологій [1, 3].

Упродовж останніх років спостерігається тенденція до загального погіршення стану здоров'я дітей шкільного віку. Порушення постави часто виникають у період значної активізації процесів росту дітей і мають неухильну тенденцію до збільшення. Виникнення патологічних процесів, зниження розумової й фізичної працездатності прямо залежить від правильності постави. Часто на формування постави у дітей, які навчаються в школах інтернатного типу, мало уваги звертають вчителі, вихователі, медичні працівники [3, 4].

Актуальність дослідження, таким чином, впливає із важливості проблеми визначення стану фізичного здоров'я дітей середнього шкільного віку та профілактики порушення постави .

Мета роботи – узагальнити досвід профілактичної роботи сколіотичної постави, проведеної протягом 2018 – 2019 навчального року в умовах шкіл м. Ужгорода.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося в навчально-виховних закладах шкіл м. Ужгорода. Обстежено учнів віком 12-13 років (7 – 8 класів), із них відібрано групу 20 осіб, 10 хлопців та 10 дівчат, у яких виявлено порушення - сколіотичну поставу. Для профілактики та корекції сколіотичної постави (СП) розроблено спеціальну

програму, яка включала: загальне зміцнення організму, підвищення неспецифічної резистентності організму, створення сприятливих фізіологічних умов для збільшення рухливості хребта, нормалізація фізичного розвитку, підвищення витривалості та працездатності. У розробленій нами програмі вирішувалися завдання щодо покращення фізичного стану організму, який напряму залежать від постави, а саме: корекція деформацій хребта, зміцнення м'язової системи, усунення асиметрії м'язового тону тулуба з застосуванням симетричних та асиметричних вправ, закріплення навичок правильної постави, покращення стану органів дихання і серцево-судинної системи, покращення емоційного стану. Для цього в програму, яка розрахована на навчальний рік, були включені: ранкова гігієнічна гімнастика, профілактична (лікувальна) гімнастика, повноцінне харчування, фізкультхвилинки після 20-ї хвилини кожного уроку тривалістю 2 – 3 хвилини, гігієнічна гімнастика протягом 10-ти хвилин на великій перерві, рухливі ігри, освітні програми (лекції, групові та індивідуальні бесіди тощо). До початку проведення профілактичних заходів 12 (60,0%) учнів відзначали біль в грудному відділі хребта після фізичного навантаження, загальну слабкість відзначали 18 (60,0%) школярів.

Всім дітям проводили 5 тестів: тест біля вертикальної площини, біля дзеркала на симетричність постави, тест на розташування остистих відростків на одній вертикальній лінії, тест на рівність трикутників талії, тест на симетрію кутів обох лопаток, тест на виявлення функціонального блоку прямих м'язів спини при нахилі хребта. У обстежених дітей виявлено порушення постави у фронтальній площині. Найбільш характерними були відхилення хребців від вертикальної лінії вправо та розташування надпліч, плечей на одному рівні, симетричність трикутників талії. Проведене соматоскопічне обстеження школярів, у яких виявлена сколіотична постава, показало, що у більшості дітей виявлені відхилення хребців від вертикальної лінії. Середній ступінь вираженості виявлений у 50,0% дітей, легкий – 40,0%, у 2 (10,0%) пацієнтів виявлений сильний ступінь. Розташування надпліч, плечей на одному рівні, розташування кутів лопаток на одній горизонтальній лінії, симетричність трикутників талії у більшості дітей мали середній

і легкий ступінь вираження порушення. Це порушення є характерною ознакою для сколіотичної постави.. При переведенні в бали сильний ступінь (3 бали) виявлений у 2, середній – у 9, слабкий – у 21 дітей. Таким чином, у 30,0% обстежених нами дітей виявлений і середній ступінь порушення постави, у 60,0% легкий.

Після проведення програми профілактичних реабілітаційних заходів, яка тривала цілий навчальний рік відзначається позитивна динаміка (табл.1).

Таблиця 1

**Динаміка показників порушення постави після реабілітації**

№ п / п	Назва тестів	Ступінь порушення						
		Сильний		Середній		Слабкий		
		До	Після	До	Після	До	Після	норма
		%		%		%		%
1	Відхилення хребців від вертикальної лінії вправо або вліво	10,0	5,0	50,0	35,00	40	30,0	30,0
2	Розташування надпліч, плечей на одному рівні	15,0	10,0	25,0	15,0	60,0	50,0	25,0
3	Розташування кутів лопаток на одній горизонтальній лінії	5,0	-	40,0	20,0	55,0	30,0	40,0
4	Симетричність трикутників талії	10,0	5,0	35,5	10,0	55,0	30,0	50,0
5	Розташування сідничних складок на одному рівні	5,0	5,0	30,0	10,0	65,0	40,0	40,0
6	Вигини хребта в сагітальній площині	-	-	20,0	20,0	80,0	50,0	30,0
	Загальна кількість пацієнтів:	10,0	5,0	40,0	20,0	60,0	40,0	35,0



Проведені дослідження показали, що застосування засобів профілактичної програми реабілітації сприяє виправленню дефектів постави і виховує та закріплює навички правильного положення тіла. Кількість дітей, які мали сильний і середній ступінь сколіотичної постави значно зменшилися. З'явилася певна кількість дітей у яких нормалізувалась постава. Середній ступінь вигину хребта в фронтальній площині, а саме відхилення хребців від вертикальної лінії вправо або вліво зменшився на 15,0%, у 30,0% цей показник у межах норми. Розташування кутів лопаток на одній горизонтальній лінії зменшився з 40,0% до 20,0%, відповідає нормі показник у 8 (40,0%) пацієнтів. Такий показник як розташування надпліч на одній лінії, що характеризує ступінь прояву сколіотичної постави також достовірно нормалізувався. Сильний ступінь після проведення реабілітаційних заходів виявляли 5,0% пацієнтів. Середній ступінь змін показників діагностували лише у 4 (20,0%) пацієнтів, легкий – у 8 (40,0%) дітей. Натомість за даним показником нормалізувалась постава також у 7 (35,0%) дітей. При переведенні в бали сильний ступінь (3 бали) виявлений у 1, середній – у 2, слабкий – у 4 дітей, нормалізувалась постава у 3 (30,0%) пацієнтів. Такі високі показники ефективності, вважаємо, досягненні тільки завдяки цілеспрямованій дії як на порушену поставу, так і на функціональну діяльність цілого організму.

Висновки: 1. Наведені об'єктивні показники, покращання стану постави, самопочуття і організму в цілому, дозволяють стверджувати, що профілактичні заходи, правильна організація рухових режимів, навіть без значних фінансових вкладень, є ефективними чинниками у відновленні порушеної постави.

2. Практику профілактичних заходів, що попереджують розвиток порушень постави, доцільно впроваджувати в середніх класах школи і продовжувати до завершення шкільного навчання.

**СУЧАСНІ ПІДХОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ  
ПІДТРИМКИ ТА  
ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я  
Чебан Василь<sup>1</sup>, Чебан Лариса<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup>Буковинський державний медичний університет,*

*<sup>2</sup>Чернівецької національний університет імені Юрія  
Федьковича\**

**Вступ.** Тема психічного (ментального) здоров'я в умовах зростаючих глобалізаційних викликів, які неминуче позначаються на показниках здоров'я населення у різних країнах, викликає зростання інтересу кожного суспільства та набуває особливої актуальності. Психічне здоров'я означає когнітивне та / або емоційне благополуччя і виявляється в тому, як людина думає, відчуває і поводить. Психічне здоров'я передбачає пошук балансу між повсякденною життєдіяльністю та зусиллями для досягнення стійкості. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) психічне здоров'я – це «стан добробуту, при якому особа усвідомлює своє власні здібності, може справлятися зі звичними стресами життя, плідно працювати і зробити внесок у своє суспільство» [1].

Проблема порушень психічного здоров'я є однією з основних причин загального тягаря захворювань у всьому світі [1]. Кожна четверта людина стикається з проблемами психічного здоров'я протягом свого життя [3]. У кожного шостого пацієнта, ймовірно, виникали проблеми з психічним здоров'ям, що зумовлювало погіршення фізичного здоров'я [3]. 70% передчасних смертей у пацієнтів із порушеннями психічного здоров'я пов'язані з різкими патологічними змінами соматичного здоров'я [3]. Важливо розрізнити проблеми з психічним здоров'ям та розлади психічного здоров'я. Проблема психічного здоров'я – це негативний психічний досвід, який є частиною повсякденності життя та заважає емоційним та / або соціальним здібностям. Ці проблеми менш серйозні ніж ті, що пов'язані з розладом психічного здоров'я. Психічний розлад визначається як синдром, що характеризується клінічно значущими порушеннями у людини процесу пізнання, регулювання емоцій або поведінки. Це відображає загальні або важкі дисфункції в психологічному, біологічному або процесі

розвитку, що покладені в основу психічного функціонування [3]. Наслідки проблем психічного здоров'я руйнівні для людини та суспільства в цілому, є провідними чинниками зростання інвалідності у всьому світі і складаються із супутніх захворювань фізичного здоров'я з якими стикається більшість людей з проблемами психічного здоров'я [5]. Порушення фізичного здоров'я та важкі супутні захворювання є основною причиною зменшення середньої тривалості життя цієї групи населення на 15-20 років. Такі захворювання як: серцево-судинні, хвороба Паркінсона, ревматоїдний артрит, артеріальна гіпертензія, цукровий діабет, метаболічний синдром, астма, обструктивний легеневий розлад (ХОЗЛ), цереброваскулярні захворювання (інсульт), ожиріння, епілепсія, рак тощо часто супроводжуються порушеннями емоційно-вольової сфери, відчуттями тривоги та болю, що загострює проблему ментального здоров'я. Також пацієнти із психічними розладами мають численні скарги на фізичне здоров'я через тривале використання ліків, малорухомий спосіб життя або бездіяльність, що призводить до різкого погіршення загального стану та якості життя.

Серед основних причин захворюваності в Україні друге і третє місця, після ішемічної хвороби серця, посідають самогубства і психічні розлади. За даними як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників у поле зору психіатра потрапляють та отримують відповідну допомогу лише 10 % усіх осіб, яким вона необхідна. Тому зростання поширеності психічних та психосоматичних розладів зумовлює потребу використання сучасних інноваційних концепцій для подолання загальної проблеми психічних розладів, корекції психосоматичних станів.

Різні організації з охорони психічного здоров'я займаються профілактикою, лікуванням та реабілітацією осіб із проблемами та розладами психічного здоров'я. Фізична терапія як визнана професія в галузі охорони здоров'я може запропонувати широкий спектр науково-практичних підходів щодо проведення фізичних утручань. Фізіотерапевтичні підходи націлені на полегшення симптомів перебігу захворювання, посилення впевненості пацієнтів у собі та поліпшення якості життя.

Фізична терапія в галузі психічного здоров'я спрямована на оптимізацію добробуту та розширення можливостей хворої людини шляхом сприяння функціональним рухам, усвідомленню рухів, фізичній активності та вправам, об'єднуючи фізичні та психічні аспекти. Фізіотерапевти з питань психічного здоров'я сприяють мультидисциплінарній команді та міжпрофесійній допомозі, надають додаткову та корисну цінність для лікування та реабілітації пацієнтів з проблемами психічного здоров'я, спрямованих на редизайн порушеного мислення та відносин, стресостійкість, розвиток самоусвідомлення для адекватної відповіді на виклики мінливого світу, підвищення рівня коефіцієнта життєвої енергії VQ (vitality quotient).

**Мета наукового дослідження:** вивчення сучасних тенденцій використання можливостей фізичної терапії для поліпшення ментального здоров'я та корекції фізичних, психічних та психосоматичних порушень.

**Методи дослідження:** науково-інформаційний пошук, аналіз наукових джерел, порівняння, синтезу, систематизація та узагальнення інформації.

### **Результати**

У 2011 році з міжнародної мережі фізичних терапевтів/фізіотерапевтів, які працювали в галузі психіатрії та психічного здоров'я, була створена Міжнародна організація фізичної терапії психічного здоров'я (ІОРТМН), що включає 21 країну-учасницю: Австралію, Австрію, Бельгію, Колумбію, Данію, Естонію, Фінляндію, Грецію, Ісландію, Японію, Латвію, Мексику, Нідерланди, Норвегію, Польщу, Іспанію, ПАР, Швецію, Швейцарію, Туреччину, Великобританію і визнана підгрупою у Всесвітній конфедерації фізичної терапії [2].

Завданнями ІОРТМН, згідно зі статутом, є: сприяти співпраці між фізичними терапевтами / фізіотерапевтами, які займаються психічним здоров'ям у всьому світі; заохочувати поліпшення стандартів та послідовність практики в галузі охорони психічного здоров'я; міжнародна співпраця та обмін науково-практичною інформацією; заохочувати наукові дослідження та сприяти можливостям поширення знань про нові розробки в галузі психічного здоров'я; допомагати організаціям-членам

Всесвітньої конфедерації фізичної терапії у розробці єдиних підходів у галузі психічного здоров'я.

Фізичні терапевти з питань психічного здоров'я працюють у різних закладах охорони здоров'я та психічного здоров'я: психіатрії та психосоматичної медицини. Вони використовують широкий спектр фізичних утручань, що орієнтований на дітей, підлітків, дорослих та пацієнтів похилого віку із загальними (легкими, середніми) та важкими, гострими і хронічними проблемами психічного здоров'я, у первинній ланці медичної допомоги, стаціонарних та амбулаторних медичних закладах, забезпечують зміцнення здоров'я, надають профілактичну медичну допомогу, лікування та реабілітацію індивідуальних пацієнтів та терапевтичних груп, застосовуючи модель та підходи, що включають біологічні та психосоціальні аспекти [4].

Відповідно до сучасних стандартів при наданні комплексної реабілітаційної допомоги пацієнтам із психічними та психосоматичними проблемами фізичні терапевти з питань психічного здоров'я використовують такі підходи: психосоціальний підхід; психотерапевтичний підхід – при яких застосовують психологічні моделі впливу, зокрема когнітивну поведінкову терапію (розслаблення, стимуляція та градуйована ЛФК, поведінкова активація), когнітивні техніки (когнітивна перебудова, вирішення проблем та когнітивний функціональний тренінг), терапію прийняття та прихильності, що підтримують пацієнта та посилюють фізіотерапевтичні втручання при лікуванні розладів ментального здоров'я.

Психосоціальний підхід підкреслює набуття розумових та фізичних навичок, пов'язаних із руховим стереотипом та підтримкою здатності людей самостійно функціонувати. Діяльність спрямована на навчання, придбання та тренінг психомоторних, сенсомоторних, перцептивних, когнітивних, соціальних та емоційних навичок. Також формують та підтримують у пацієнтів інші елементарні навички, такі як навички релаксації, управління стресом, техніки дихання, психомоторні й сенсорні навички, а також когнітивні та соціальні навички.

Особливо суттєвим є підхід, пов'язаний із фізичним здоров'ям, що спрямований на поліпшення загального

фізичного здоров'я людини з проблемами психічного здоров'я. Підхід, пов'язаний із фізичним здоров'ям, відповідає крайнім рекомендаціям ВООЗ щодо взаємозв'язку між «фізичною бездіяльністю» і поганим самопочуттям та серйозною загрозою якості життя [1]. Завдання полягає в тому, щоб мотивувати людей залишатися активними протягом свого повсякденного життя, щоб не втрачати свою автономність і не мінімізувати життєвий потенціал.

Психофізіологічний підхід передбачає використання фізичних навантажень для впливу на проблеми психічного здоров'я, такі депресії та тривожні розлади. Фізична активність позитивно впливає на психічне самопочуття, самооцінку, настрій та загальне функціонування. Добре збалансовані та регулярні фізичні вправи на витривалість (ходьба, їзда на велосипеді, біг підтюпцем, плавання), силові тренування (фітнес-тренування) та вправи на уважність підвищують фізичну та психічну стійкість; поліпшують якість сну; підвищують впевненість у собі, і, загалом, зменшують соматичні скарги на прояви захворювання.

Психотерапевтично орієнтований фізіотерапевтичний підхід використовує рухову сферу для поліпшення соціального ефективного функціонування. Цей підхід робить менший акцент на придбанні навички, але більше на усвідомленні психосоціального функціонування та сприянні процесу змін.

**Висновки.** Фізіотерапевти, які працюють у галузі психічного здоров'я, потребують додаткових знань (наприклад, психопатологія), конкретних навичок та компетенції оцінювати, підтримувати та ефективно допомагати пацієнтам з порушеннями психічної діяльності, використовуючи сучасні концептуальні підходи фізичної терапії як інструменти переваг для лікування, реабілітації психічних розладів та поліпшення ментального здоров'я.

#### Список літератури

1. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis / F. Charlson et al. *The Lancet*. 2019. Vol. 394, Issue 10194. P. 240-248. doi: 10.1016/S0140-6736(19)30934-1

2. International Organization of Physical Therapists in Mental Health (IOPTMH). World Physiotherapy Subgroup, 2011. URL: <https://world.physio/subgroups/mental-health> (Last accessed: 15.02.2021)

3. Calayan L.M.S., Dizon J.M.R. A Systematic Review of the Effectiveness of Mental Practice with Motor Imagery in the Neurologic Rehabilitation of Stroke Patients. The Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice. 2009. Vol. 7, № 2. P. 8-9.

4. Probst M. Clinical Physical Therapy Toshiaki Suzuki. Physiotherapy and Mental Health. Intech Open, 2017. Chapter 9. P. 179-204. doi: 10.5772/67595

5. How Physical Therapy Improves Mental Health. California Rehabilitation and Sports Therapy, 2020. URL: <https://www.calrehab.com/how-physical-therapy-improves-mental-health/> (Last accessed: 15.02.2021)

6. Physical Therapy and Sensory Skills Training. MentalHelp.net, 2015. URL: [https://www.mentalhelp.net/intellectual-disabilities/physical-therapy-and-sensory-skills-training/?\\_cf\\_chl\\_jschl\\_tk\\_\\_](https://www.mentalhelp.net/intellectual-disabilities/physical-therapy-and-sensory-skills-training/?_cf_chl_jschl_tk__) (Last accessed: 15.02.2021)

## **ОСОБЛИВОСТІ КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ У ПАЦІЄНТІВ ДИТЯЧОГО ВІКУ З РУХОВИМИ ДИСФУНКЦІЯМИ**

**Чебан Лариса, Ротар Яна, Душкова Любов**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

**Вступ.** Метод кінезіотейпування (Kinesio Taping) – це сучасна реабілітаційна техніка, що призначена для полегшення природного процесу оздоровлення організму, одночасно забезпечуючи підтримку та стабільність м'язів і суглобів, не обмежуючи діапазон рухів тіла [1]. Стрічка Kinesio Tex, що не містить латексу, може носитись протягом декількох днів, безпечна для пацієнтів педіатричного профілю з метою лікування та реабілітації ортопедичних, нервово-м'язових, неврологічних захворювань. Виявляючи вплив на рецептори соматосенсорної системи, Kinesio стрічка Tex полегшує біль і поліпшує лімфодренаж. Такий ліфтинг впливає на архітекtonіку шкіри, збільшуючи тим самим інтерстиціальний простір, що впливає на зменшення проявів запального процесу в уражених ділянках тіла [1].

На основі аналіз потоку джерел фахової літератури встановлено, що кінезіотейпінг у пацієнтів дитячого віку може допомогти: поліпшити роботу м'язів; покращити сенсорну чутливість; ефективно і природно підтримувати зв'язки та сухожилля; поліпшити циркуляції лімфи / крові і як наслідок – зменшити набряк; збільшити діапазон рухів; мінімізувати біль та м'язову втому; зменшити формування грубих рубців та виникнення злукового процесу; запобігти травматизму; репозиції суглобів; поліпшити вирівнювання та положення тіла; удосконалити усну (мовленневу) моторику; оптимізувати схеми ходьби (walking patterns); полегшити дихання [6].

Для дітей кінезіотейпування є найбільш корисним для поліпшення функції та сприяння постуральному контролю з метою корекції грубих рухових розладів, дрібної моторики або моторної навички, підтримання рівноваги, рухового балансу тіла [4].

До загальних переваг методу кінезіотейпування у дитячій реабілітації відносять такі: є неінвазивною щадною методикою, не викликає фізичного чи / або психічного та психологічного дискомфорту, що суттєво впливає на формування прихильності до лікування й реабілітації у пацієнтів дитячого віку і сприяє оптимізації реабілітаційного процесу; не обмежує амплітуд рухів; гармонійно застосовується з іншими реабілітаційними методами; виявляє прискорену та довготривалу дію; пролонгує реабілітаційний ефект після проведених фізичних утручань; передбачає безперервне застосування впродовж 3-5 днів [3].

Незважаючи на значну корисність та ефективність недоречно використовувати кінезіологічну стрічку у пацієнтів педіатричного профілю при таких порушеннях та патологічних станах, а саме: відкриті рани / порізи / подряпини / висипання на місцях, на які накладається Kinesio стрічка Тех; незагоєні шрами; тонка / тендітна шкіра; інфікована ділянка шкіри (на яку є потреба накладати тейп); порушення роботи нирок; обтяжений алергологічний анамнез пацієнта (реакція на клеї / акрил / силікон); хронічна серцева недостатність; тромбоз глибоких вен (ТГВ); схильність до тромбоутворення [4].

При застосування у дітей-пацієнтів методу кінезіотейпування потрібно вжити заходи щодо безпечності фізичного втручання –



провести збір суб'єктивної (Subjective), в тому числі дослідити Patient History (історія порушення) та об'єктивної інформації (Objective), зокрема: моніторинг та контроль попередніх реакцій на кінезіотейп / клей; встановити відсутність сенсорного зниження відчуття; визначити наявність / або відсутність проблеми з боку шлунково-кишкового тракту (ШКТ), такі як сильний рефлюкс; наявність цукрового діабету, венозної недостатності, периферичної нейропатії, прийом ліків (наприклад антикоагулянтів).

**Мета наукового дослідження:** вивчення особливостей використання техніки Kinesio Taping для оптимізації рухового стереотипу у пацієнтів дитячого віку з руховими порушеннями.

**Методи дослідження:** бібліосемантичний метод, науково-інформаційний пошук, аналіз наукових джерел, порівняння, синтезу, систематизація та узагальнення інформації.

**Результати.** У дітей з руховими порушеннями використання кінезіотейпування ефективно при таких захворюваннях, як: органічні ураження центральної нервової системи, зокрема дитячий церебральний параліч (ДЦП), що супроводжується гіпотонією або гіпертонусом; будь-яких інших м'язових напруженнях, особливо для активації м'язів у передній частині стопи і забезпечення сенсорного зворотного зв'язку для мозку в дітей, які часто ходять на пальцях; слабкості м'язів; міозиті; міалгії; тортиколісу (кривошия, Twisted Neck) – для підтримки симетричної пози та посилення слабкої сторони тіла; при гіперекстензії колін – для надання функціонального положення у дітей, які є гіпермобільними; дизплазії кульшових суглобів; травмах м'язів та сухожилків [4].

Проблема дитячого церебрального паралічу є однією з найбільш актуальних у дитячій реабілітації. Актуальність проблеми зростає у зв'язку із впровадженням в Україні з 2007 р. нових критеріїв європейських стандартів виходжування новонароджених немовлят із масою тіла при народженні 500 г, що суттєво збільшує ризики рухових порушень та інвалідності у дітей.

Основним завданням кінезіотейпування при дитячому церебральному паралічі є забезпечення фізіологічної рухливості м'язів, пошкоджених, в результаті ураження суглобів, м'язових

тканин. Це забезпечує правильну фіксацію суглобів і не обмежує їх рухомість. Тейпування зменшує навантаження на спазмовані м'язи та одночасно збільшує пружність паретичних м'язів, що сприяє активації рухових мотонейронів і правильному контролю над певним патерном руху [2].

Особливу увагу слід приділити доцільності кінезіотейпування при вторинних ускладненнях ДЦП та наявністю протипоказань до застосування фізіотерапевтичного лікування, кінезіотерапії / ЛФК. До них відносяться: післяопераційний період; епілептичний синдром; психічні розлади; некомпенсована гідроцефалія.

Кінезіотейпування як основний метод реабілітації використовують у пацієнтів педіатричного профілю, які мають глибокі когнітивні порушення і не здатні до виконання довільних дій. Використовуючи техніки фасилітації та корекції скеровують мимовільні рухи дитини у потрібну позицію, забезпечуючи правильний патерн руху кінцівки без вольової участі дитини з мінімальним мануальним контактом фізичного терапевта.

При фізичних втручаннях з приводу вивиху кульшового суглоба у дітей тейпування є невід'ємною частиною фізичної терапії для збереження м'язового тону та запобігання гіпотрофії м'язів.

При епілептичному синдромі в активній фазі протипоказані будь-які фізіотерапевтичні втручання, психоемоційні та фізичні навантаження, проте використання кінезіотейпування для корекції положень, фасилітації фізіологічних патернів не має негативних наслідків, що дозволяє здійснювати підтримуючу терапію фізичного стану хворої дитини навіть у період гострої фази епілепсії [6].

Встановлена корисність та доцільність кінезіотейпування у пацієнтів дитячого віку в післяопераційному періоді для забезпечення лімфодренажу, знеболення, нормалізації тону м'язів та їх функціональності.

**Висновок.** Кінезіотейпування завдяки фізіологічності, високому терапевтичному ефекту, особливостям методу та техніки щадного фізичного втручання, переліку показань є валідним та доцільним інструментом фізичної терапії для

застосування при функціональних та органічних рухових дисфункціях у дітей.

#### **Список літератури**

1. Kase K., Wallis J., Kase T. Clinical Therapeutic Applications of the Kinesio Taping Method. 3rd ed. Kinesio, 2013. 198 p.

2. Клиническое руководство по кинезиологическому тейпированию / под ред. М.С. Касаткина, Е.Е. Ачкасова. Москва, 2017. 336 с.

3. Kinesio Taping. Kids in Motion Pediatric Therapy Services. Michigan, 2018. URL: <https://kimpediatrics.com/pediatric-therapy-services-mi/kinesio-taping/> (Last accessed: 15.02.2021)

4. Why would we use Kinesiotape on children and how does it help them? ABC Pediatric Therapy NetWork, 2021. URL: <https://www.abcpediatrictherapy.com/why-would-we-use-kinesiotape-on-children-and-how-does-it-help-them/> (Last accessed: 15.02.2021)

5. Єжова О.О., Ольховик А.В., Мордвінова І.В. Кінезіотейпування у комплексній програмі фізичної терапії дітей із геміпарезом віком 5-7 років. Український журнал медицини, біології та спорту. 2018. Т. 3, № 3. С. 257-264. doi: 10.26693/jmbs03.03.257

6. Глиняна О.О., Копочинська Ю.В. Основи кінезіотейпування: навч. посіб. Київ, 2019. 142 с.

## АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК

- Балацька Лариса 32, 35, 36  
Бамбурак Володимир 97  
Белецька Анна 39  
Білий Влад 32  
Білюк Сергій 40  
Богданюк Антоніна 100  
Богданюк Василь 100  
Боднар Іванна 125  
Ванжурак Ірина 103  
Ващук Людмила 43  
Вершигора Каріна 46  
Гайдай Світлана 88  
Гакман Анна 46, 48, 50  
Галан Ярослав 11, 52  
Гладюк Адам 136  
Гнесь Наталія 53, 55, 106  
Гусак Володимир 142, 145  
Гуска Марія 116  
Данілеску Марку 69  
Дем'янчук Олена 43  
Денисовець Тамара 147  
Дудіцька Світлана 57  
Душкова Любов 166  
Єднак Валерій 60  
Зубченко Людмила 109  
Іванюк Ольга 114  
Іщук Олена 114  
Карась Олександр 53  
Квак Ольга 147  
Киселиця Оксана 63  
Клюс Олена 116  
Кобилюк Христина 63  
Коваленко Олександр 72  
Ковач Олександра 85  
Ковач Шандор 57  
Колесник Світлана 43  
Королук Ярослав 32  
Корчак Олександр 48  
Кошура Андрій 97, 118, 120  
Кравчак Ілля 138  
Крижановський Валерій 122  
Кузик Павло 57  
Латишев Микола 135  
Левків Лілія 78  
Лістау Карина 150  
Логуш Леся 66  
Лясота Тетяна 76  
Мазяр Олег 52  
Максим'юк Павло 50  
Мельник Богдана 145  
Мороз Олена 68  
Мотовилець Андрій 36  
Наконечний Ігор 69, 72  
Наливайко Наталя 78  
Орлик Яна 76  
Павлова Юлія 78, 122  
Паламарюк Альона 80  
Палашевські Юрій-Маріуш 118  
Пантік Василь 114  
Паньків Іван 97  
Петрусенко Олександра 125  
Прекурат Олег 127, 128  
Райлян Іван 120  
Рибак Артур 68  
Рода Ольга 43  
Ротар Яна 166  
Рудь Артур 97  
Селіверстов Сергій 153  
Скавроносний Олександр 116  
Слобожанінов Андрій 82  
Смирновський Сергій 85  
Сороколіт Наталія 129  
Стефанюк Віктор 55  
Ткач Роксолана 127  
Тодераш Віталій 97  
Тоненький Петро 128  
Файвішенко Діана 88  
Філак Ярослав 157  
Філак Фелікс 157  
Хамаде Алі 132  
Храмцова Вікторія 135  
Чебан Василь 161  
Чебан Лариса 161, 166  
Швешь Вадим 122  
Ячнюк Ірина 89  
Ячнюк Максим 136, 138  
Ячнюк Юрій 89  
Aftimichuk Olga 10  
Caressa Salvatore 92  
Czarny Oksana 94  
Ganchar Ivan 12  
García Nicolás 13  
Geuej Julianna 15  
Haidychuk V.S. 142  
Hunchak Ruslan 16  
Koscianski Krzysztof 95  
Kudlata Kateryna 18  
Kukharuk Serhii 21  
Munteanu Devid 23  
Nakonechna Kateryna 25  
Nechporuk Mykola 26  
Potop Vladimir 11  
Rykova Ju.O.  
Shuper S.V. 124  
Shuper V.O. 142  
Tkachuk Evelina 28  
Yevtukhova Larysa 12

*Наукове видання*

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

**МАТЕРІАЛИ ІІІ МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**8-9 КВІТНЯ 2021 РОКУ  
М. ЧЕРНІВЦІ**

Відповідальний за випуск *Зорій Я.Б.*  
Дизайн обкладинки *Цибуляк В.Д.*

Підписано до друку 23.03.2021. Формат 60x84/16.

Папір офсетний. Друк різнографічний. Умов.-друк. арк. 9,4.

Обл.-вид. арк. 10,1. Тираж **50**. Зам. Н-024.

Видавництво та друкарня Чернівецького національного університету.

58012, Чернівці, вул. Коцюбинського, 2.

e-mail: [ruta@chnu.edu.ua](mailto:ruta@chnu.edu.ua)

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