

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
Департамент освіти і науки, молоді та спорту Закарпатської ОВА
Закарпатський інститут післядипломної педагогічної освіти

**СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ
СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА У
ПІСЛЯВОЄННИЙ ПЕРІОД**

**II науково-практична конференція з міжнародною участю, присвячена 75-й річниці
кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»**

19-20 квітня 2023

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ КОНФЕРЕНЦІЇ



м. Ужгород – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
Департамент освіти і науки, молоді та спорту Закарпатської ОВА
Закарпатський інститут післядипломної педагогічної освіти

**СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ
НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В
УМОВАХ ВІЙНИ ТА У ПІСЛЯВОЄННИЙ ПЕРІОД**

**II науково-практична конференція з міжнародною участю присвячена 75-й річниці
кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»**

19-20 квітня 2023

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ КОНФЕРЕНЦІЇ

м. Ужгород – 2023

Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період: збірник матеріалів II науково-практичної конференції 19-20 квітня 2023 року, присвяченої 75-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», Ужгород, 2023. – 199 с. [Електронне видання].

Збірник матеріалів II науково-практичної конференції: «Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період», присвяченій 75-й річниці кафедри фізичного виховання. Матеріали, включені до збірника, відображають результати науково-дослідної роботи науково-педагогічних та наукових працівників національних і міжнародних закладів вищої освіти. В основу доповідей покладені важливі для демократичного суспільства проблеми розвитку системи фізичного виховання і спорту учнів закладів загальної середньої освіти, здобувачів вищої освіти та дорослого населення в парадигмі європейського вектору розвитку в складних умовах воєнного стану та у післявоєнний період. Відповідальність за точність поданих фактів, цитат і прізвищ несуть автори.

Голова оргкомітету конференції:

Володимир СМОЛАНКА, доктор медичних наук, професор, ректор ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Співголови оргкомітету:

Іван МИРОНЮК, доктор медичних наук, професор, проректор з наукової роботи ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Мар'яна МАРУСИНЕЦЬ, доктор педагогічних наук, професор, директор Департаменту освіти і науки, молоді та спорту Закарпатської обласної військової адміністрації

Ярослав СИВОХОП, кандидат педагогічних наук, доцент директор Закарпатського інституту післядипломної педагогічної освіти

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Едуард СИВОХОП, кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

Світлана СТЕБЛЮК, доктор педагогічних наук, заступник декана факультету здоров'я та фізичного виховання з наукової роботи

Іван МАРІОНДА, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

Валерій ТОВТ, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

Тетяна ХОМА, кандидат педагогічних наук, заступник декана факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

Рекомендовано до друку:

- Редакційно-видавничою радою ДВНЗ «Ужгородський національний університет», протокол № 3 від 02 травня 2023 року.
- Вченою радою ДВНЗ «Ужгородський національний університет», протокол № 5 від 04 травня 2023 року.

ЗМІСТ

Розділ I. СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

БІЛОГУР Влада	7
Життя українського спорту під час війни	
БОНДАРЧУК Наталія, СУЩЕНКО Ірина	14
Методичне обґрунтування педагогічних умов виховання фізичних якостей юних спортсменів на етапі початкової підготовки в умовах ДЮСШ	
ДУТКЕВИЧ-ІВАНСЬКА Юлія, МЕЛЕГА Ксенія	19
Особливості гирьового спорту в умовах війни	
КАРАБАНОВ Євген	23
Фізична активність дорослого населення та методи її визначення	
КОЗАР Юрій, СИВОХОП Едуард, КОВАЧ Шандор	27
Європейський досвід вирішення спортивних спорів	
МАДЯР-ФАЗЕКАШ Емілія	32
Основні аспекти поєдинків у сучасному фехтуванні	
ПОТОП Володимир, ЧЕРНОЗУБ Андрій, ФЕДОРОВ Станіслав, САВЕНКО Андрій, ШТЕФЮК Іван, ЦЗЕ Чжао, СИВОХОП Едуард	35
Основні аспекти удосконалення силових підготовки в змішаних єдиноборствах	
СЕМАЛЬ Наталія, СПІВАК Антоніна	41
Пріоритети вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту у повоєнний період	
ТИМОЧКО Олександр, ТИМОЧКО Катерина.	46
Самоконтроль за фізичним станом організму студентів ЗВО в процесі регулярних занять силовими видами спорту	
ШЕВЦІВ Уляна, ЖДАНОВА Ольга, ЧЕХОВСЬКА Любов, ЛУЖНА Мар'яна	52
Оздоровчий фітнес як засіб покращення фізичної працездатності жінок 30-40 років (на прикладі шейпінгу)	

Розділ II. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ

ГУЗАК Олександра	57
Фізична реабілітація на різних етапах відновлення здоров'я та функціонування після ампутацій кінцівок у військовослужбовців	
М ЕЛЕГА Ксенія, ДУТКЕВИЧ-ІВАНСЬКА Юлія	62
Роль регулярної фізичної активності у зміцненні фізичного та ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у період воєнного стану	
МИРОНЮК Іван, СЛАБКІЙ Геннадій, ТАНЧИНЕЦЬ Сергій	68
Фізична активність населення, як детермінанта збереження та зміцнення здоров'я	

ПОДОЛЬСЬКИЙ Володимир, МЕДВЕДОВСЬКА Наталія, ПОДОЛЬСЬКИЙ Василь	72
Використання фізичних вправ для лікування психосоматичних змін у жінок з ендометріозом	
САБАДОШ Мар'яна	79
Патерни фізичної активності у пацієнтів, які реабілітуються після операцій з переломом стегна	
СЛАБКИЙ Геннадій, БЛАК-ЛУК'ЯНЧУК Вікторія, КОСТЕНКО Софія	82
Фізкультурно-оздоровча робота в Закарпатській області	
СЛАБКИЙ Геннадій, ЖДАНОВА Оксана	86
Вплив війни проти російської агресії та дистанційної форми навчання на рівень фізичної активності студентської молоді	
СТЕБЛЮК Світлана	91
Застосування здоров'язберігаючих технологій в інклюзивному освітньому середовищі	
 Розділ III. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ОСВІТИ І ПЕДАГОГІКИ В ПАРАДИГМІ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ВЕКТОРУ РОЗВИТКУ 	
ДЖУГАН Любов	95
Використання елементів художньої гімнастики на заняттях з фізичного виховання для студентів ЗВО	
ГАЯШ Оксана	98
Рухливі ігри як засіб фізичного виховання молодших школярів з інтелектуальними порушеннями	
КЛЯП Маріанна	103
Фізичні вправи як аспект корекційної роботи з дошкільнятами з особливими освітніми потребами	
КОГУТ Юрій, СТРОКУН Михайло	109
Проблеми розвитку загальної витривалості в школярів старших класів	
КОТОВА Олена, СУХАНОВА Ганна	112
Сучасні тенденції професійної підготовки вчителя фізичної культури відповідно до вимог нової школи	
МАЛЬЦЕВА Ольга, ЛЯХОВЕЦЬ Лариса	116
Перспективи вдосконалення системи фізичного виховання студентів	
МАРІОНДА Іван	120
Ретроспективний аналіз науково-педагогічної діяльності кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ» в період з 1948 по 2023 рік	
НЕПША Олександр, СУХАНОВА Ганна	125
Підвищення ефективності фізичної культури студентів засобами скандинавської ходьби	

ПАРИЙ Світлана, ТОВСТОП'ЯТКО Федір, ПИПТЮК Павло.	131
Спортивно-педагогічне вдосконалення зі спортивного туризму у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту	
ПОГОРІЛЯК Рената, СЛАБКИЙ Геннадій, ШЕНЬ Антон	136
Формування професійних компетенцій магістрів громадського здоров'я у відповідності до європейських підходів	
ПОГОРІЛЯК Рената, СЛАБКИЙ Геннадій, ШЕНЬ Георгій	140
До використання сучасних підходів в підготовці спеціалістів галузі охорони здоров'я у вищій школі	
СОКОЛОВА Ольга, ОМЕЛЬЯНЕНКО Галина.	143
Викладання біомеханіки здобувачам ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 середня освіта «фізична культура» в умовах воєнного стану.	
СТЕПЧУК Надія, МОРДВІНЦЕВ Геннадій.	147
Вплив занять оздоровчим фітнесом на рівень фізичної підготовленості та корекцію фігури дівчат старшого шкільного віку.	
ТИЩЕНКО Валерія, КОВАЛЕНКО Юлія	152
До питання вдосконалення викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»	
ТОВСТОП'ЯТКО Федір, ПАРИЙ Світлана.	156
Особливості методики викладання спортивного орієнтування у ЗВО.	
ТОВТ Валерій, КЕВПАНИЧ Василь	161
Плавання як елемент здоров'язбережувальної технології в системі фізичного виховання студентів	
ТРИФАН Олександр	166
Планування навчально-виховного процесу з фізичного виховання в освітніх закладах Закарпаття 20-30 років ХХ століття	
ТУЛАЙДАН Вікторія, ШЕЛЄХОВА Тетяна	170
Значення розвитку координаційних здібностей у студентів закладів вищої освіти на заняттях з фізичного виховання	
ХОМА Тетяна, ПИШКА Ольга	176
Роль фізичної культури у формуванні особистості молодшого школяра	
ЦИБУЛЬСЬКА Вікторія, БЕЗВЕРХНЯ Галина	181
Діагностика рівня сформованості мотиваційно-цільового компоненту готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя засобами фітнес-аеробіки	
ФЕДОРІШКО Андрій	185
Історія участі студентів УжНУ у всеукраїнських змаганнях III рангу з пауерліфтингу в умовах російської збройної агресії проти України (2014-2023 роки)	
ФІЛАК Ярослав, ФІЛАК Фелікс	190
Лікувальна гімнастика у фізичному вихованні школярів з інтелектуальними порушеннями	
ШАНТА Іван	194
Спеціальні вправи з арсеналу футбольної підготовки як засіб розвитку фізичних якостей молодших школярів	

Розділ I. СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ЖИТТЯ УКРАЇНСЬКОГО СПОРТУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

БЛОГУР Влада

доктор філософських наук, професор

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Постановка актуальності проблеми. 24 лютого 2022 року росія вторглася на територію нашої незалежної держави. Повномасштабна загарбницька війна прийшла в Україну, у кожне українське місто та село, у кожен куточок нашої рідної землі. Зухвало війна вторглась і в український спорт, не оминувши жодної спортивної організації, жодного спортивного колективу, жодного спортсмена. Жахіття безглуздої та безжальної війни змінили і продовжують нажаль змінювати спортивне середовище не тільки в Україні, але й на світовому рівні. Вочевидь, що в перші дні лютого вторгнення громадянам України було не до спорту. На першому місці звісно були питання, що стосувалися заходів особистого виживання та безпеки, так і стосовно існування Української держави загалом. Але наші спортсмени не опинилися, як то кажуть, у нокауті. Швидко оговтавшись від потрясінь війни, з перших днів українські спортсмени стали проводити численні благодійні спортивні заходи та турніри, на яких організовували збір коштів на допомогу ЗСУ, сім'ям загиблих українців, всім постраждалим від московської навали. Такі спортивні заходи ставали дедалі масштабнішими. Віддача від спорту щоразу зростала. Помітно змінювався і моральний стан самих спортсменів та їх мотивація до перемог.

Огляд фахової літератури з посиланнями на джерела. Варварство рашистів справило сильне враження і на міжнародну спортивну спільноту. Тому закономірно, що багато організацій у світі спорту – від Міжнародного олімпійського комітету до міжнародних федерацій практично з усіх видів спорту – стали ухвалювати рішення про виключення російських, а також

білоруських спортивних структур та недопуску їхніх представників до участі у змаганнях, в тому числі найвищого рівня, як от позбавлення права збірної росії змагатися у відборі футбольного Євро-2024 [2]. Водночас варто зауважити, що від змагального процесу усувають не всіх спортсменів з рф і білорусі. В одних випадках їх допускають, так би мовити, під нейтральним прапором, в інших – для повернення їм достатньо засудити російське воєнне вторгнення в Україну. Більше того, міжнародні федерації в окремих видах спорту, наприклад, у боксі (IBA) та шахах (FIDE), досі очолюють росіяни [1]. Як наслідок, ситуація з відстороненням російських спортсменів там значно складніша, а подекуди взагалі кричуща – як от нещодавно на юніорському чемпіонаті Європи з боксу, коли навіть намагалися застосувати санкції до української збірної. Неприглядною та неприпустимою залишається і ситуація у міжнародному тенісі, за винятком окремих змагань, передусім командних [3].

Мета. Провести аналіз особливостей життя українського спорту під час війни та перспективи його адаптації до воєнного стану.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел і документів; опитування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Як свідчать беззаперечні факти, увесь цивілізований спортивний світ став на бік України. Нашим атлетам і командам надають прихисток всі цивілізовані країни. Вони допомагають при підготовці та сприяють в організації виступів наших спортсменів. Передусім йдеться про наших сусідів, зокрема Польщу, на теренах якої українці регулярно проводять матчі найвищого рівня з футболу та інших видів спорту. Наші атлети і спортивні колективи віддячують усім своїм прихильникам численними гучними та яскравими перемогами. Тільки за недавній час можна навести безліч прикладів вдалих виступів українських футбольних, волейбольних, футзальних команд, ін.

Водночас є і недоліки. Так деяким нашим командам з ігрових видів спорту доводиться інтегруватися у чемпіонати інших країн, зокрема у польський і німецький. Досі не вдалося відновити всеукраїнські змагання з

водного полу, у жіночому та чоловічому гандболі, регбі-15, та в інших видах спорту. Втім, це лише тимчасове явище. Федерації з цих видів спорту наполегливо працюють над відновленням змагань на національному рівні. Аж поки, чимало регбістів високого класу сьогодні захищають нашу країну на фронті, демонструючи свої звитяги і даючи приклад іншим воїнам. Окремо варто виділити футбольну тематику, зважаючи не тільки на спортивній, але й суспільній значущості цієї популярної гри, якою захоплюються мільйони. Необхідно відзначити досить успішну спробу розпочати змагання в національній прем'єр-лізі, чемпіонат, якої проходить на пристойному рівні. Однак не обійшлося без «ложки дьогтю» у вигляді ліквідації єдиного телепулу. Прикро, коли учасникам і організаторам змагального процесу не вдається знайти спільну мову навіть між собою. Як свідчать наші дослідження, тут йде мова про єдиний телепул, який власники деяких спортивних клубів просто знищили. Нажаль президент України Володимир Зеленський підписав Закон, за яким власниками телевізійних прав стали самі клуби, що і привело до ліквідації телепулу.

Та ці помилки не здатні вплинути на значні досягнення наших спортсменів. Щодня приходять звістки з різних куточків світу про наві перемоги та сходження на п'єдестал наших спортсменів. Практика показує, що в умовах війни мотивація у громадян зростає. Кожен на своєму місці прагне внести свій вклад в перемогу, віддячити Українським Героям, нашим славним Збройним силам за те, що має змогу виходити на стадіони та спортивні майданчики і на спортивних аренах захищати честь нашої незалежної української держави та своїми спортивними перемогами прославляти Україну. Добре відомо, що знані й успішні українські спортсмени, такі як Роман Зозуля, Андрій Шевченко, Еліна Світоліна, Андрій Ярмоленко, Дар'я Білодід, Ольга Харлан, Ганна Різатдінова та багато інших роблять вагомий внесок в інформаційній боротьбі на міжнародному рівні з метою цілковитого й остаточного усунення російських і білоруських спортсменів та команд зі світового спорту. Наші відомі спортсмени активно долучаються до численних

благодійних проектів, жертвуючи власні кошти, або ж беруть участь у волонтерській діяльності задля якнайшвидшої та повної перемоги українського народу над рашизмом. Щирої вдячності і поваги, безперечно, заслуговують відомі спортсмени з інших країн світу, які підтримують Україну та український спорт як у моральному, так і у матеріальному сенсі. Серед них такі імениті спортсмени, як Майк Тайсон, Роберт Левандовскі, Енді Мюррей, Іга Св'янтек, Рафаель Надаль та чимало інших видатних спортивних особистостей [1].

Треба визнати, що за час широкомасштабного воєнного вторгнення РФ український спорт змушений був зробити крок назад зі зрозумілих причин. Серед таких причин є одна сумна: чимало Героїв-спортсменів віддали своє життя за вільну і незалежну Україну на передовій, інші загинули під обстрілами чи бомбардуваннями. Вже понад 250 українських спортсменів, загинули під час російсько-української війни, захищаючи Україну. І кожного дня, нажаль, цей список продовжує поповнюватися.

Наразі в Україні розпочав роботу грандіозний проект «Янголи спорту» - реквієм за загиблими українськими спортсменами, у якому можна побачити фото і почути історії їх життєписів під час війни [2]. Цей проект започаткований спортивним комітетом України спільно з Міністерством молоді та спорту.

Навала рашистів-нелюдів своїми ракетами, бомбами, артилерією та мінами спричинила руйнування та знищення значної кількості спортивних об'єктів. Зупинено, скасовано або перенесено дуже багато спортивних змагань і тренувальних зборів. Але, попри усі негаразди та жахіття, спортивне життя в Україні відновлюється, продовжується, а подекуди набирає обертів. Станом на сьогодні вже маємо чимало приводів для оптимізму, про які зазначалося вище. І можна не сумніватися, що з кожним днем, який наближатиме нас до перемоги над ворогом, з кожним успіхом на змаганнях їх ставатиме дедалі більше, і без всяких сумнівів зовсім скоро український спорт зробить два, а, може, й більше впевнених кроків уперед у своєму розвитку та поправу

займатиме одне з провідних місць на світовому рівні. Загарбницькою війною проти України РФ звела на нівець принцип «Спорт поза політикою», але український спорт їй не по зубам, як про це заявив міністр молоді та спорту України Вадим Гутцайт [3].

«В Олімпійській хартії прописано, що спорт повинен бути поза політикою. Але московії цей принцип не стосується. Російська федерація війною пішла на Україну, порушуючи всі принципи, вироблені тисячоліттями. Рашисти катують людей, вбивають жінок, дітей, руйнують нашу інфраструктуру, намагаються знищити все, що бачать. При цьому немає такого російського спортсмена, хто сказав би, що він проти війни. Тому зараз спорт в політиці», - сказав міністр. В умовах війни кожна спортивна перемога стає для українців вдвічі важливішою і ціннішою. Для подальшого розвитку спорту та збільшення спортивних досягнень нині відновлюють чемпіонати України, повертаються змагання з легкої атлетики, кульової стрільби, інших видів спорту. Спортивні заходи проводяться за погодженням військових адміністрації, без глядачів та з обов'язковим дотриманням усіх правил безпеки.

Нами проведено дослідження найгучніших подій за участю українських атлетів за календарний рік. Так, попри те, що попередній рік видався одним із найскладніших у житті кожного українця, спортсмени, що виступають під синьо-жовтим прапором, продовжували перемагати та показувати високі результати на міжнародній арені. Зокрема, у 2022-му представники збірної України завоювали рекордну кількість нагород на Паралімпійських іграх у Пекіні. Вони встановили рекорд за кількістю нагород, завоювавши 29 медалей, із яких 11 золотих, десять срібних і вісім бронзових. Слід зазначити, що українська збірна ще ніколи не виграла одразу 11 золотих нагород на таких престижних змаганнях. Усе це дозволило українським спортсменам посісти друге місце в загальному заліку, поступившись лише Китаю з півтора мільярдом населенням. На цих змаганнях Олександр Усик захистив титул звання чемпіона світу за версіями WBA, WBO, IBF та IBO. Олександр

Абраменко став срібний призер Олімпійських ігор-2022. Водночас лижний акробат із Закарпаття Абраменко став першим в історії України спортсменом, який виборов нагороди на двох зимових Олімпіадах. Стрибунка у висоту Ярослава Магучіх виборола титул чемпіонки світу в приміщенні та ще й переможниці Діамантової ліги. Їй вдалося закінчити цей сезон у лідерах світового рейтингу. Завдячуючи Ярославі, Україна вперше за десять років і загалом лише вдруге в історії виборола медаль на дорослому чемпіонаті Європи в жіночих стрибках у висоту. Приємно зазначити, що збірна України потрапила до чверть фіналу чемпіонату світу з волейболу. З водних видів спорту на чемпіонаті світу у збірної України видатне досягнення - десять медалей. Чемпіонка Європи в потрійному стрибку Марина Бех-Романчук теж внесла в копилку українського спорту свою лепту. Переможцем першого в історії чемпіонату світу з паркуру у дисципліні «швидкість» став наш українець Богдан Колмаков. Людмила Лузан – видатна українська спортсменка, дворазова чемпіонка світу в каное-одиначці. Даниїл Болдирєв завоював золото на чемпіонаті Європи зі скелелазіння.

Для студентського і учнівського спорту попередній рік був теж насиченим на події. Зрозуміло, що 24 лютого ніхто не думав про змагання. Не можна було знати відбудуться вони, чи ні. Але завдяки злагодженій роботі великої групи активістів: спортивної студентської спілки України, Української федерації учнівського спорту, керівників та тренерів спортивних федерацій з видів спорту, ректорів, тренерів та представників закладів освіти, а також при фінансовій підтримці міжнародних організацій, потужної підтримки МОН України наша команда зуміла-таки взяти участь у найбільших стартах. Це дало змогу вже в травні на Всесвітній Гімназіаді у Франції нам вибороти 48 медалей. В липні наші юні спортсмени вибороли 62 нагороди і посіли друге загальнокомандне місце на Європейських університетських іграх. На цих змаганнях доречи змагалися представники 400 закладів вищої освіти (ЗВО). Пізніше, у вересні наші студенти, хлопці та дівчата, вибороли 66 медалей на Кубку світу з єдиноборств. Загалом Україну на універсіаді представляли 108

спортсменів з 50 спортсменів ЗВО. Нагороди різного гатунку здобули 34 студенти ЗВО.

Наразі нам боляче дивитись на зруйновані спортивні зали, стадіони та наші будинки. Звертаємося із закликом до всього цивілізованого світу підтримати бойкот виступів російських та білоруських спортсменів у будь-якому статусі на будь-яких змаганнях доти, доки в Україні триває війна.

Висновки. Аналіз особливостей життя українського спорту під час війни та перспективи його адаптації до воєнного стану показав, що вітчизняний спорт, не зважаючи на обставини, продовжує розвиватися. Спортивні заходи стають дедалі масштабнішими. Помітно змінюється і моральний стан самих спортсменів, їх мотивація до перемог. Українські спортсмени стали в авангарді збору коштів на підтримку ЗСУ.

Література.

- 1.<https://suspilne.media>
- 2.<https://yangoly-sportu.teamukraine.com.ua/>
- 3.<https://mms.gov.ua/nacionalno-patriotichne-vihovannya>

МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ ДЮСШ

БОНДАРЧУК Наталія

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

СУЩЕНКО Ірина

старший викладач кафедри фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Постановка актуальності проблеми. Численні дані спортивно-педагогічних і медико-біологічних досліджень сьогодні однозначно дозволяють розробляти ефективні методики розвитку фізичних якостей з урахуванням статевих і вікових особливостей людини. При цьому розвиток фізичних якостей юних спортсменів в умовах ДЮСШ на етапі початкової підготовки має свої особливості. Знання психологічних, фізіологічних і біомеханічних чинників диференційованого і комплексного прояву фізичних якостей – важлива складова професійної підготовки тренера спортивної школи, яка дає можливість методично грамотно визначити педагогічні завдання, обґрунтовано підбирати фізичні вправи, раціонально регулювати навантаження і відпочинок у процесі тренувальних занять. Вагоме значення має обґрунтування педагогічних умов виховання фізичних якостей юних спортсменів на етапі початкової підготовки, адже така фізична підготовка повинна забезпечувати гармонійний розвиток дітей і підлітків, закладати міцний фундамент для досягнення в майбутньому вершин спортивної майстерності.

Огляд фахової літератури з посиланнями на джерела. Серед усієї опрацьованої літератури слід особливо відзначити навчальні й методичні видання, а також окремі наукові праці. До них, зокрема, належать книга В. Платонова, М. Булатової "Фізична підготовка спортсмена" [4]; В. Келлера, В. Платонова "Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів" [2]; навчально-методичний посібник В. Костюкевича "Теорія і методика

спортивної підготовки у запитаннях і відповідях" [3]; підручник Л. Сергієнко "Теорія та методика дитячого і юнацького спорту" [2]; методичні рекомендації М. Зубаля, Г. Єдинака "Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7-17 років у процесі фізичного виховання" [1].

Мета роботи – дослідити педагогічні умови виховання фізичних якостей юних спортсменів на етапі початкової підготовки в умовах ДЮСШ.

Завдання: розробити методичне обґрунтування педагогічних умов виховання фізичних якостей юних спортсменів на етапі початкової підготовки в умовах ДЮСШ.

Виклад основного матеріалу. Система багаторічної спортивної підготовки спрямована в кінцевому підсумку на досягнення високого рівня спортивної майстерності, що є можливим лише за умови раціональної організації тренувань протягом багатьох років. Така система передбачає проходження спортсменом низки етапів – початкового, базового попереднього, базового спеціалізованого, етапів максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнутого рівня спортивної майстерності. Етап початкової підготовки припадає на вікові межі 10-13 років і триває 1-3 роки. На цьому етапі вирішуються завдання зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, оволодіння загальними навичками різнобічної фізичної підготовленості, усунення потенційних недоліків у фізичному розвитку, оволодіння основами техніки виконання фізичних вправ, прищеплення інтересу до занять спортом.

Кожному тренеру, котрий вирішує завдання виховання й розвитку фізичних якостей юних спортсменів, необхідно враховувати, в яких умовах організуються та проводяться тренувальні заняття в спортивній школі, а також реакції і побажання самих вихованців. Точних методичних рекомендацій для всіх можливих випадків не існує, тому велика відповідальність покладається на тренера.

Тривалі спостереження та особиста участь у педагогічному процесі в ДЮСШ дають змогу визначити основні педагогічні умови виховання фізичних

якостей юних спортсменів у навчально-тренувальних групах ДЮСШ, а саме:

1) створення єдиного для всіх виховного простору в навчально-тренувальних групах ДЮСШ; 2) педагогічна майстерність тренера як його основна професійна якість; 3) визначення в юних вихованців таких рис, які полегшать у майбутньому завдання спортивної спеціалізації, а можливо й виховання фізичних якостей і здібностей, необхідних для реалізації спортивного таланту в певних амплуа в обраному виді спорту; 4) наявність відповідного науково-методичного забезпечення розвитку фізичних якостей вихованців у навчально-тренувальних групах ДЮСШ.

Для створення єдиного для всіх виховного простору в навчально-тренувальних групах ДЮСШ необхідно визначити пріоритетність виховної діяльності, означити сформованість соціального партнерства між тренером та кожним вихованцем особисто. Крім того, важливо задіяти самих юних спортсменів до максимальної реалізації завдань загальної фізичної підготовки з прицілом на майбутню спортивну спеціалізацію на наступних етапах багаторічної спортивної підготовки. Отже, слід одразу звертати увагу на прогнозування комплексної спортивної підготовки з орієнтацією у спортивному відборі.

Педагогічна майстерність тренера повинна розцінюватися як його основна професійна якість. Тренер повинен володіти глибокими знаннями з усіх найважливіших освітніх компонентів: теорії і методики фізичного виховання, фізіології, педагогіки, анатомії. Важливою складовою педагогічної майстерності є вміння оперативно аналізувати ситуації навчально-виховного процесу та ефективно застосовувати свої знання на практиці. Як педагог тренер повинен мати власну активну життєву позицію, бути для вихованців позитивним прикладом, авторитетом, уміти їх переконувати, впливати на їхні думки, мотивацію до вдосконалення свого фізичного стану. Для забезпечення цих якостей тренер постійно працює над покращенням своєї педагогічної та спортивної майстерності.

Визначення в юних вихованців таких рис, які полегшать у майбутньому

завдання спортивної спеціалізації, а можливо й виховання фізичних якостей і здібностей, необхідних для реалізації спортивного таланту в певних амплуа в обраному виді спорту, вимагає від тренера забезпечення повноцінного двобічного педагогічного процесу, в якому вихованці є активними його суб'єктами. З одного боку, тренер вказує методи і шляхи виховання фізичних якостей, контролює процес загальної фізичної підготовки, з іншого, належним чином мотивовані юні спортсмени активно допомагають тренеру в цьому. Процес виховання може бути ефективним лише за умови, якщо він викликає зацікавленість і фізичну активність вихованців. Якщо останні будуть пасивно ставитися до навчально-тренувального процесу, тренеру не вдасться повністю довести до їхньої свідомості всі аспекти фізичного виховання і розвитку фізичних якостей. Між тим, будь-яка фізична робота (зокрема виконання фізичних вправ) повинна проходити через свідомість суб'єкта.

Узагальнення даних педагогічних умов дозволяє зробити висновок, згідно з яким систематизація актуальних педагогічних знань залежить від підготовки відповідного науково-методичного забезпечення. В цьому контексті пропонується ведення щоденника спостережень як засобу виховання фізичних якостей юного спортсмена. Такий щоденник слугує насамперед засобом чіткого контролю самопочуття і навчально-тренувальних навантажень, а також, за необхідності, планування занять у різних циклах спортивної підготовки (насамперед макроциклах і мезоциклах). За умов ретельного та акуратного заповнення щоденник віддзеркалює всі важливі для розвитку фізичних якостей дії вихованця. Крім того, щоденник виступає документом для спортсмена навчально-тренувальної групи ДЮСШ, який засвідчує, зокрема, рівень загальної фізичної підготовленості, складовими якої є розвиток кожної окремої фізичної якості. Одним із основних завдань щоденника є забезпечення умов для самостійної індивідуальної роботи юних спортсменів підліткового віку у процесі виховання фізичних якостей, а також забезпечення безпосередньої допомоги тренера в цілеспрямованій роботі із самопізнання та усвідомлення своїх спортивних можливостей і перспектив. Це

надає можливість формувати в юних спортсменів відповідальне ставлення до виховання й розвитку своїх фізичних якостей і рухових здібностей, яке далі буде зберігатися протягом усієї спортивної підготовки.

Висновки. Розроблене методичне обґрунтування призначене насамперед для тренерів спортивних шкіл. Воно передбачає забезпечення таких педагогічних умов виховання фізичних якостей юних спортсменів як створення єдиного для всіх виховного простору в навчально-тренувальних групах ДЮСШ, підвищення педагогічної майстерності тренера як його основної професійної якості, визначення в юних вихованців таких рис, які полегшать у майбутньому завдання спортивної спеціалізації, а можливо й виховання фізичних якостей і здібностей, необхідних для реалізації спортивного таланту в певних амплуа в обраному виді спорту, наявність відповідного науково-методичного забезпечення розвитку фізичних якостей вихованців у навчально-тренувальних групах.

Література.

1. Зубаль М. В., Єдинак Г. А. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7-17 років у процесі фізичного виховання: метод. рекомендації. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2008. 176 с.
2. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська спортивна асоціація, 1992. 269 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посібник. Київ: ТОВ «КНТ», 2017. 159 с.
4. Платонов В. Н., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 318 с.
5. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. Київ: Кондор-видавництво, 2016. 542 с.

ОСОБЛИВОСТІ ГИРЬОВОГО СПОРТУ В УМОВАХ ВІЙНИ

*ДУТКЕВИЧ-ІВАНСЬКА Юлія,
старша викладачка кафедри основ медицини,*

*МЕЛЕГА Ксенія,
кандидат медичних наук, доцентка,
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Постановка актуальності проблеми: війна внесла свої корективи у всі аспекти нашого буденного життя. Гіподинамічний режим діяльності, низький рівень фізичної підготовленості дітей, підлітків та дорослих, а також недоліки традиційної системи фізичної культури у школах, закладах вищої освіти не дозволяє забезпечити достатній рівень розвитку загальної фізичної підготовки, що приводить до зниження показників фізичного здоров'я [2, ст. 7]. Крім того, викликає у людини комплекс функціональних розладів, які виходять за рамки локомоторного апарату. Вони розповсюджуються на функції серцево-судинної системи, систему дихання, опорно-рухового апарату та змінюють деякі обмінні процеси [4, ст. 239]. Одним із найменш досліджених питань є застосування засобів гирьового спорту та їх вплив на формування здоров'я, що і обумовило вибір теми [5, ст. 55].

Аналіз літературних даних доводить, що заняття гирьовим спортом є «функціональним», тобто рухи виконуються в багатьох суглобах з включенням більше 50% м'язів організму людини [3, ст. 8]. А також сприяє ефективному розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, адаптаційних реакцій організму та підвищенню працездатності [1, ст. 5]. Сума цих всіх ефектів здатна забезпечити гармонійний розвиток і баланс здоров'я на оптимальному рівні.

Мета роботи: дослідити вплив занять гирьовим спортом на фізичний розвиток, функціональний стан та рівень фізичного здоров'я осіб чоловічої статі.

Завдання:

1. Проаналізувати літературні дані по гирьовому спорту.

2. Підібрати групу осіб, яка займається гирьовим спортом.
3. Провести обстеження до і після певного періоду занять гирьовим спортом.
4. Сформулювати висновки роботи.

Методи дослідження: для дослідження використовувалися методи теоретичного аналізу, систематизації і узагальнення даних науково-методичної літератури; медико-біологічні методи (визначення функціонального стану серцево-судинної системи (пульсометрія, проба Руф'є); дихальної системи (проба Штанге, проба Генче); нервової системи (проба ортостатична)); визначення рівня фізичної підготовленості (станова динамометрія, тест Купера, визначення сили м'язів живота); педагогічні методи (опитування, збір анамнезу, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент).

Результати дослідження: з метою дослідження динаміки показників фізичного здоров'я осіб чоловічої статі у процесі занять гирьовим спортом, було організовано дослідження в обласному фізкультурному диспансері та Ужгородському спортивному залі «Fit Life».

Для проведення дослідження було сформовано групу із 14-ти осіб чоловічої статі, віком від 19-ти до 22-х років. Дослідження тривало близько 6 місяців (з вересня 2022 року по лютий 2023 року). На початку дослідження проводилось первинне обстеження осіб чоловічої статі, яке включало визначення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем і визначення рівня фізичної підготовленості. В кінці дослідження проводилось повторне обстеження .

У результаті проведеного дослідження було отримано такі дані (Табл. 1):

Висновки: проведені дослідження показників фізичного розвитку, функціонального стану та рівня фізичного здоров'я експериментальної групи визначили, що заняття гирьовим спортом формують базу для розвитку основних фізичних якостей, позитивно впливають на фізичну підготовленість та працездатність осіб чоловічої статі. Систематичні заняття із гирями покращують фізичний розвиток, функціональний стан та рівень фізичного

здоров'я експериментальної групи та сприяють покращенню загального самопочуття осіб чоловічої статі.

Таблиця 1

Динаміка функціонального та фізичного стану групи до та після дослідження

№	Вид випробування	Результати обстеження групи (n=14)			
		До початку дослідження	Після дослідження	Покращення результатів	Покращення результатів у %
1.	Пульсометрія, уд./хв	87	72	15	17,2
2.	Індекс Руф'є	9,3	4,8	4,5	48,3
3.	Проба Штанге, с	44	54	10	22,7
4.	Проба Генче, с	27	31	4	14,8
5.	Ортостатична проба, уд./хв	21	15	5	23,8
6.	Станова динамометрія, % власної ваги	143	198	55	38,4
7.	Тест Купера, м	2200	2575	375	17
8.	Підйоми тулуба, під./хв	17	28	11	64,7

Література.

1. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посібн. / В.Я. Андрейчук. Львів: Тріада плюс, 2007. 500 с.
2. Ахметов Р.Ф. Силова підготовка спортсменів-гирьовиків та її зв'язок з ефективністю тренувального процесу / Р.Ф. Ахметов, В.М. Романчук, К.В. Пронтенко, О.М. Боярчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія / за ред. проф. С.С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ). 2010. № 12. С. 7–10
3. Кириченко Т.Г. Історія гирьового спорту: навч. посібник / Т.Г. Кириченко, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко. Житомир: Полісся, 2006. 184 с.

4. Пронтенко В.В. Ефективність спортивної підготовки гирьовиків на сучасному етапі розвитку гирьового спорту / В.В. Пронтенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. Вип. 14. Т. 1. С. 238–242.
5. Пронтенко В.В. Обґрунтування необхідності удосконалення тренувального процесу спортсменів-гирьовиків у підготовчому періоді / В.В. Пронтенко, К.В. Пронтенко, С.В. Романчук // Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології: зб. наук. пр. III Міжнар. (інтернет) наук.-практ. конф. Харків: Акад. ВВ МВС України, 2009. С. 54–59.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ ТА МЕТОДИ ЇЇ ВИЗНАЧЕННЯ

КАРАБАНОВ Євген

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А.С. Макаренка

Вступ. Фізична активність - це загальна кількість руху, який робить людина протягом дня. Такий рух може бути пов'язаний з роботою, дозвіллям, спортом або повсякденними справами, такими як прибирання або сходження по сходах.

Метою дослідження є підвищення усвідомлення про важливість фізичної активності та можливості використання дистанційних методів для її визначення.

Поняття фізичної активності вивчали багато вчених з різних галузей науки, таких як медицина, фізіологія, психологія, епідеміологія, спорт наука та інші. Це дозволило отримати різноманітні дані про вплив фізичної активності на здоров'я людини, а також розробити рекомендації о мінімальних рівнів фізичної активності для забезпечення здорового життя.

Вчені з галузі спортивної науки досліджують роль фізичної активності у здоровому способі життя та спортивній діяльності. Ось деякі відомі спортивні науковці, які займалися вивченням фізичної активності:

1. Кеннет Купер - американський лікар та дослідник, який прославився своїми дослідженнями в галузі фізичної активності та здоров'я. Він був автором книги "Аеробіка" та відомої методики "Купер-тесту", яка використовується для вимірювання аеробної витривалості [2].

2. Джекі Салліван - канадський дослідник, який працював у галузі фізичної активності та здоров'я. Вона була співавтором багатьох досліджень, що досліджували вплив фізичної активності на здоров'я жінок [3].

3. Коулмен Гріффіт - американський дослідник, який вивчав спортивну психологію (батько спортивної психології) та вплив фізичної активності на

психічне здоров'я. Він був автором багатьох досліджень, які досліджували вплив різних видів фізичної активності на настрій та емоційний стан [3].

4. Маліков Микола - український дослідник, який вивчав фізичну підготовку та спортивну діяльність. Він був автором багатьох досліджень, які досліджували різні аспекти фізичної підготовки, зокрема витривалість, швидкість та силу [1].

5. Джеймс Ф. Стемпл - американський дослідник, який вивчав фізичну активність та здоров'я серця [1, 3].

Результати дослідження. Існують значні докази важливості та переваг підвищення фізичної активності як засобу збереження здоров'я та запобігання хворобам серед молоді. Американський коледж спортивної медицини та Департамент охорони здоров'я та людських послуг США рекомендують дорослому населенню брати участь у мінімум півтори години середнього та енергійного ритму фізичної активності щодня, що включає "будь-який рух, що виробляється скелетними м'язами, що призводить до калорійних витрат".

Точні виміри фізичної активності є важливими для загального здоров'я, соціальних, політичних та фінансових причин. Правильні виміри фізичної активності населення допомагають визначити асоціацію між фізичною активністю та здоров'ям, які є важливими для запобігання хворобам та поліпшення якості життя. Якщо рівень фізичної активності конкретного субнаселення (наприклад, різних етнічних або соціально-економічних груп) не оцінений правильно, результатом може бути неефективне розподіл ресурсів або навіть неправильне спрямування політики та пріоритетів громадського здоров'я.

Існують міжнародні анкети для визначення фізичної активності, які можуть бути використані в різних країнах та на різних мовах.

Декілька з найбільш поширених міжнародних анкет для визначення фізичної активності включають:

1. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ): анкета, розроблена Всесвітньою організацією охорони здоров'я (WHO), яка дозволяє вимірювати рівень фізичної активності населення [5].

2. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): анкета, розроблена міжнародною групою дослідників, яка дозволяє визначити рівень фізичної активності за останній тиждень [6].

3. Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire: анкета, розроблена канадським вченим Марком Годіном, яка дозволяє визначити рівень фізичної активності у вільний час.

4. YRBS (Опитування спостереження за поведінкою молоді ризику). YRBS була розроблена на початку 1990-х років і з тих пір широко використовується, в тому числі для великомасштабного спостереження за багатьма дітьми, молоддю та дорослого населення в США.

5. Rapid Assessment of Physical Activity (RAPA) - ця анкета має короткий формат і призначена для визначення рівня фізичної активності людей старшого віку. Основна ідея застосування анкети RAPA полягає в тому, щоб швидко та ефективно визначити рівень фізичної активності людей старшого віку, без необхідності витратити багато часу та зусиль на детальне опитування. Результати заповнення анкети RAPA дають можливість оцінити загальний рівень фізичної активності, а також види фізичної активності, які виконує людина. Анкета містить запитання про три типи фізичної активності: активність, пов'язану з роботою або домашніми обов'язками, активність, пов'язану з відпочинком та дозвіллям, та активність, пов'язану з транспортом.

Висновки і пропозиції. Ці анкети можуть бути використані для збору інформації про рівень фізичної активності у населення в різних країнах, що дозволяє порівнювати дані між країнами та зробити висновки щодо світового рівня фізичної активності.

Література:

1. Маліков М.В., Богдановська Н.В. Свасьєв А.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті. Навчальний посібник. Запоріжжя; 2006. 182 с.
2. Cooper Kenneth H Richard L Bohannon and William Proxmire. 1968. Aerobics. New York: M. Evans and Company.
3. Sallis, J. F., & Saelens, B. E. (2000). Assessment of physical activity by self-report: status, limitations, and future directions. *Research quarterly for exercise and sport*, 71(sup2), 1-14. doi: 10.1080/02701367.2000.11082780
4. Gould, Daniel; Pick, Sean (December 1995). "Sport Psychology: The Griffith Era, 1920-1940". *The Sport Psychologist*. 9 (4): 391–405. doi:10.1123/tsp.9.4.391.
5. Global physical activity questionnaire (GPAQ) - World Health Organization (WHO) посилання: <https://www.who.int/ru/publications/m/item/global-physical-activity-questionnaire>
6. IPAQ посилання: <https://sites.google.com/view/ipaq>

ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД ВИРІШЕННЯ СПОРТИВНИХ СПОРІВ

КОЗАР Юрій,

доктор юридичних наук, професор, професор

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

СИВОХОП Едуард

кандидат педагогічних наук, доцент

КОВАЧ Шандор

старший викладач кафедри фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Актуальність проблеми. Як і будь-яка інша сфера діяльності, спорт не може існувати без конфліктів, тому що між сторонами можуть виникнути різноманітні розбіжності, юридичні суперечки як на національному, так і на міжнародному рівні. Виходячи з цього, спортивні суперечки повинні вирішуватися на правовій основі, тому законні права та інтереси спортсменів підлягають ефективному, справедливому та неупередженому захисту.

Аналіз наукових досліджень. Питаннями способів та форм вирішення спортивних спорів, спортивного арбітражу в своїх наукових доробках розглядали вітчизняні науковці, такі як М.К. Галянтич, Г.О. Гаро, О.М. Зелізко, А.В. Коструба, О.О. Кушнір, Н.А. Мазаракі, А.Я. Палюк, М.О. Ткалич, Є.О. Харітонов та інші

Мета. Метою досліджень є аналіз європейського законодавства у вирішенні спортивних спорів. Завдання: провести теоретичний аналіз особливостей вирішення спортивних спорів у країнах Європи.

Виклад основного матеріалу. У європейському зарубіжному законодавстві є різні моделі побудови законодавства про спорт. Перша модель – інтервенціоністська або модель втручання передбачає участь держави в організації спортивного руху власної країни. Представники цієї моделі (Франція, Італія, Іспанія, Португалія) вважають, що саме держава має задавати основні напрямки організації спортивного руху, тому головна роль у вирішенні спортивних спорів відводиться судовим органам держави. Система спортивної юстиції в таких країнах структурована за аналогією із судовою

системою та призначена для вирішення спорів між суб'єктами спортивного права. Друга модель – неінтервенціоністська (модель невтручання) – виключає законодавчу регламентацію спортивного життя (Австрія, Бельгія, Данія, Фінляндія, Німеччина) та ґрунтується на визнанні автономії спорту як соціальної діяльності. Спортивні суперечки вирішуються переважно у межах приватних організацій, що створюються учасниками спортивного руху (футбольні асоціації) [1, с. 8]. Звідси можна виділити дві форми вирішення спортивних суперечок:

1) юрисдикційні, які передбачають вирішення спортивних спорів у межах системи державних судів. Юрисдикційні форми вирішення спортивних спорів найбільш ефективні у разі спору про право і необхідності владного, державного втручання та, можливо, примусового виконання судового рішення. Такі суперечки у судовій практиці трапляються рідко;

2) неюрисдикційні, які мають на увазі врегулювання спортивних спорів уповноваженою особою за допомогою інших залучених осіб (посередник, незалежний експерт) у рамках спеціальних досудових процедур [3].

Останнім часом при вирішенні спортивних спорів використовують механізм поєднання судових та несудових форм. У разі, якщо суперечка не вдалося врегулювати за допомогою процедури посередництва, сторони можуть звернутися до звичайної судової процедури. Наприклад, у країнах романо-німецької правової системи при вирішенні спортивного спору використовують наступний прийом: якщо в договорі між сторонами міститься умова про передачу спору на розгляд арбітражу або про вирішення спору з використанням альтернативних форм, суд відкладає судовий розгляд у справі. І лише у разі неможливості досягти згоди між сторонами при розгляді спору суд має право прийняти справу до провадження та розглянути його по суті. У країнах англосаксонської правової системи суди втручаються у вирішення спортивних суперечок лише у виняткових випадках, зазвичай, якщо мало місце порушення норм природного права при відправленні правосуддя. Одна з основних неюрисдикційних форм вирішення спортивних спорів –

використання альтернативних методів. Альтернативні форми вирішення спортивних спорів мають низку переваг перед розглядом спорів у судових органах. По-перше, це швидкість та конфіденційність врегулювання спору; по-друге, спортсмени зацікавлені в тому, щоб суперечка між ними була вирішена незалежною особою, яка володіє спеціальними знаннями у сфері спорту; по-третє, альтернативні методи різноманітні; по-четверте, розгляд спорів коштує відносно дешево.

У світовій практиці зустрічаються такі альтернативні способи вирішення спортивних спорів:

1) примирливі процедури – втручання незалежної третьої особи, щоб звести сторони, що сперечаються, для проведення переговорів;

2) посередництво – те саме, лише третя особа діє активніше, при цьому вона наділяється правом прийняття рішень;

3) попередня оцінка нейтральної сторони – використання нейтральної третьої особи, яка оцінює факти і висловлює свою думку, щоб допомогти сторонам, що сперечаються, дійти згоди;

4) незалежний експертний висновок – застосовується, якщо для вирішення спору необхідно мати спеціальні знання у певній галузі;

5) поєднання посередництва та арбітражу – процедура, за якої спірні питання встановлюються посередником, а вирішуються третейським судом;

6) омбудсмен – врегулювання спорів, пов'язаних з недоліками в діяльності урядових органів та приватних організацій, офіційно уповноваженою особою, яка розслідує обставини справи за скаргами зацікавлених осіб.

Аналіз зарубіжного законодавства показав, що у деяких державах досудовий порядок врегулювання спортивних суперечок обов'язковий, що на думку, є правильним, так як це дає можливість суб'єктам спору врегулювати відносини найбільш швидко та дешево без втручання суду, дозволяє зберегти, а також підтримувати майбутні партнерські відносини.

Наприклад, в Іспанії існує вимога законодавства, згідно з якою сторони

повинні дотримуватися обов'язкового досудового порядку врегулювання спортивних спорів, спробувати врегулювати суперечку, використовуючи погоджувальні та примирливі процедури. В рамках таких процедур суддя спільно зі сторонами спору аналізує можливість його мирного врегулювання.

Особливістю судової системи Італії є наявність судів спеціальної юрисдикції, які мають змішаний правовий статус. Це органи спортивного правосуддя: Високий суд спортивної юстиції та Національний спортивний. Незважаючи на те, що з урахуванням принципу автономності національної спортивної системи органи спортивного правосуддя Італії безпосередньо не належать до державних судів, низка спорів, що виникають у сфері спортивних правовідносин, можуть бути розглянуті лише цими судами, в чому і полягає їхня відмінність від третейських судів. Перелік таких справ постійно розширюється. Рішення судів спортивної юстиції можуть бути оскаржені до державних судів, а після набрання чинності підлягають примусовому виконанню без додаткового підтвердження легітимності. У Франції альтернативні форми вирішення спортивних суперечок набули легального закріплення у відповідному законі, який, окрім загальних питань організації спорту, регламентує порядок вирішення конфліктів у сфері спорту, обмежуючи втручання судів. За роки існування система посередницьких та примирних процедур у Франції зарекомендувала себе виключно з позитивного боку. При цьому відмінна риса названої системи – поділ примирливих та посередницьких процедур на дві групи: обов'язкові, які проводяться незалежно від бажання сторін через положення закону; факультативні, що застосовуються за бажанням сторін.

Особливість шведської моделі арбітражу – верховенство волі сторін під час укладання арбітражного угоди, визначального основні умови проведення процесу. Якщо основні засади шведського арбітражного процесу порівняно з процесами в інших країнах є загальними, то такі специфічні риси, як досудова частина провадження, зокрема порядок подання письмових показань та заперечень, можливість додаткового обміну документами після закінчення

слухань, умови та форми винесення рішення, встановлюються у шведських арбітражах за згодою сторін.

Для вирішення спортивних спорів також можна звернутися до Європейського суду з прав людини. Однак це можливе лише в тому випадку, коли суб'єкт вичерпає всі національні засоби захисту порушених прав, свобод та законних інтересів. Це правило закріплено Конвенцією про захист прав людини і основоположних свобод [2,3]. Відповідно до ст. 34 згаданої Конвенції Європейський суд з прав людини може приймати індивідуальні скарги від будь-якої фізичної особи, будь-якої неурядової організації або будь-якої групи приватних осіб, які заявляють, що стали жертвами порушення однієї зі сторін Конвенції їх прав, визнаних у Конвенції чи протоколах до неї [2]. Сторони Конвенції зобов'язалися не заважати ефективному здійсненню цього права. За виконанням рішень Європейського суду з прав людини слідкує Комітет міністрів Ради Європи. У разі невиконання рішення до уряду можуть бути застосовані санкції.

Висновки. Таким чином, вирішення спортивних суперечок є актуальним питанням у світовій практиці. В європейському зарубіжному законодавстві є моделі побудови законодавства про спорт: перша модель – інтервенціоністська або модель втручання передбачає участь держави в організації спортивного руху власної країни; друга модель – неінтервенціоністська (модель невтручання) – виключає законодавчу регламентацію спортивного життя та ґрунтується на визнанні автономії спорту як соціальної діяльності.

Література.

1. Галянтич М.К., Коструба А.В. Поліваріативність розгляду спорів у сфері професійного спорту: дискусійні питання. *Lex Sportiva*. Вип.1. 2021. С.8-12.
2. Конвенція про захист прав людини і основоположних свобод.URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_004#Text (дата звернення: 12.03.2023)
3. *Спортивне право*: навчальний посібник / ред. Є. О. Харитонов; МОНУ, НУ «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2019. 330 с.

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПОЄДИНКІВ У СУЧАСНОМУ ФЕХТУВАННІ

МАДЯР-ФАЗЕКАШ Емілія
аспірант

Львівський державний університет ім. Івана Боберського

Вступ. На спортивний результат впливають багато факторів – зовнішні та внутрішні, об'єктивні та суб'єктивні. Якісні зміни необхідні у зв'язку з систематичним вдосконаленням проведення змагань, збільшенням кількості учасників на різних видах зброї.

Бусол, Смірновський, Семеряк та ін. досліджували техніко-тактичні підготовку фехтувальників для підвищення результату змагальної діяльності.

Коробейников, Лукіна та ін. вважали, що особливу увагу слід приділити проблемі вдосконалення спеціальної фізичної підготовки, яка є одним із головних чинників досягнення максимальних результатів у змагальній діяльності.

Багатьма авторами досліджено фізіологічні, психологічні та медикобіологічні аспекти підготовки (Г.О. Лопатенко, З.С. Семеряк, А.І. Хохла).

Сучасний стан розвитку фехтування, який характеризується інтенсифікацією змагальної діяльності спортсменів, потребує впровадження системного підходу до вдосконалення технічної та тактичної підготовки фехтувальників-рапіристів на різних етапах підготовки [1,2].

Мета дослідження – проаналізувати основні аспекти сучасних поєдинків для підвищення результативності у змагальній діяльності на рапірах.

Методами дослідження є аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й програмно-нормативних документів, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження. Удосконалення змагальної діяльності відбувається шляхом об'єктивізації знань про структуру і підготовленість з урахуванням як загальних характеристик становлення спортивної майстерності в даному виді спорту та зброї, так й індивідуальних можливостей

окремого спортсмена. В основі ефективної змагальної діяльності лежить орієнтація всієї системи спортивної підготовки на досягнення її оптимальної структури. Аналіз факторів забезпечення і реалізації в кожному виді спорту та виді змагань необхідно проводити на основі чіткого виділення характеристик змагальної діяльності, від яких залежить спортивний результат.

На думку Улан А. ефективність змагальної діяльності фехтувальників залежить від здатності демонструвати під час бою високу координованість рухів, точність, швидкість реагування на ситуації в бою, які постійно змінюються, спритність, швидкість рухів, емоційну стійкість в стресових ситуаціях. Дані характеристики змагальної діяльності фехтувальника визначають його бойовий репертуар, порівняльну значимість різноманітних дій і тактичних прийомів, прояв рухових і психічних якостей спортсмена у змагальних сутичках [4].

У своїх працях автори Стукалін А. і Бурякин Ф. продемонстрували, що зміни у змагальній діяльності визначають спрямованість системи багаторічної підготовки спортсменів. Передусім, корективи у правилах змагань і змагальній діяльності позначаються на техніко-тактичному арсеналі спортсменів та його реалізації в умовах протиборства.

Дмитренко Д. зазначає, що еволюція теорії і методики спортивного тренування у фехтуванні викликали значні зміни у структурі та змісті техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих спортсменів у фехтуванні на рапірах та її реалізації в умовах змагальної діяльності.

У дослідженнях Бусола В. та Смірновського С. продемонстровано велике значення інструментальних методів контролю виконання змагальних вправ, так як у фехтуванні, де швидкість та динамічність не дозволяє об'єктивно оцінювати координаційні особливості атак, захистів, контратак.

Основним критерієм техніко-тактичної підготовленості є ефективність бойових дій, яка виявляється у їх своєчасності та адекватності діям противника.

У сучасному фехтуванні успіх у поєдинку залежить від багатьох факторів, провідними серед яких, на думку фахівців, є технічна та тактична підготовленість спортсмена [3].

Висновки. Після аналізу спеціалізованої літератури та наукових праць ми розуміємо, що важливим є комплексний розвиток фізичної, технічної і тактичної підготовки. Тільки за умови приділення уваги всім цим аспектам, фехтувальники можуть досягти успіху та отримати перемогу в поєдинку.

Література.

1. Бріскін Ю.А., Задорожна О.Р., Пітин М.П. та ін. (2018). Інноваційні засоби підготовки спортсменів у фехтуванні: монографія. Львів: Львівський державний університет фізичної культури, 282 с.
2. Задорожна О.Р., Галан Я. О. (2019). Підходи до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у дзюдо. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 9(117), 40–44.
3. Семеряк З. С. (2015). Удосконалення техніко-тактичної підготовленості фехтувальниць-шпажисток на етапі спеціалізованої базової підготовки [автореферат]. Львів: Львівський державний університет фізичної культури. 20 с.
4. Улан А.М. (2019). Орієнтація підготовки фехтувальників з урахуванням функціональної асиметрії [автореферат дисертації]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України. 28 с.

ОСНОВНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

ПОТОП Володимир

Department of Physical Education and Sport, University of Pitesti, Pitesti, Romania

ЧЕРНОЗУБ Андрій, доктор біологічних наук, професор,

Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна

ФЕДОРОВ Станіслав, аспірант, **САВЕНКО Андрій**,

аспіранти

Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна

ШТЕФЮК Іван,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Чернівці, Україна

ЦЗЕ Чжао,

аспірант

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

СИВОХОП Едуард

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Актуальність. Сучасні вимоги до коригуючих механізмів удосконалення системи підготовки в змішаних єдиноборствах вимагає від тренерів-практиків та науковців пошуку нових шляхів оптимізації тренувальних навантажень з урахуванням індивідуального функціонального потенціалу організму спортсменів [1, 3, 5]. Основними критеріями, які впливають на величину показників тренувального навантаження є насамперед індивідуальні адаптаційні резерви організму, стиль ведення поєдинків спортсменами (ударний чи борцівський) та етап багатолітньої підготовки [2, 4].

Розробка сучасних моделей з силової підготовки для ММА, хортингу, рукопашного бою та інших видів змішаних єдиноборств є одним із пріоритетних завдань фахівців з даного напрямку, особливо на етапі спеціалізовано-базової підготовки [3, 6]. В практиці зі змішаних єдиноборств представлено низку робіт, які розглядали дане питання, але в більшості випадках науковці застосовували стандартні для боксу, боротьби моделі тренувань зі спеціальної силової підготовки [4, 7]. Однак, в даних роботах не враховувався досвід провідних науковців з силових видів спорту [8, 9], для

яких розвиток вибухової сили є одним із основних напрямків науково-дослідної роботи. Таким чином, **метою** дослідження є вивчення особливостей впливу, найбільш ефективних в силових видах спорту моделей тренувань з силової підготовки, на рівень тренуваності спортсменів зі змішаних єдиноборств.

Матеріали та методи. В дослідження приймали участь 60 спортсменів, які займаються протягом 5 років хортингом. Учасники були розділені на 3 групи по 30 осіб. Тривалість дослідження становила 3 місяці. Учасники 1 групи під час тренувань навантажували окрему м'язову групу спочатку базової, а потім ізольованими вправами. Навантаження відбувались в анаеробно-гліколітичному режимові енергозабезпечення. Робоча маса снаряду становить 70 % від 1ПМ. Представники 2 групи виконували аналогічну схему з вправами. Однак навантаження відбувались в анаеробно-аналктатному режимові енергозабезпечення. Робоча маса снаряду становить 85 % від 1ПМ. Спортсмени 3 групи використовували принцип передчасного стомлення (на окрему м'язову групу спочатку виконують 2 вправами ізольованого характеру, а потім базову). Робоча маса снаряду становить 75 % від 1ПМ.

Результати дослідження. Представлені в табл. 1 результати демонструють особливості динаміки розвитку максимальної сили м'язів ніг у спортсменів всіх 3 груп в процесі використання запропонованих ним моделей з силової підготовки протягом дослідження.

Аналіз результатів свідчить, що найбільше підвищення показнику 1ПМ під час виконання базової вправи на 69,4% за весь період дослідження виявлено саме у спортсменів 3 групи, які використовували під час занять принцип передчасної втоми. При цьому, найбільше зростання показники максимальної сили під час виконання ізольованої вправи на 51,2% порівняно з вихідними даними, виявлено також у представників 3 групи.

Зміна показників максимальної сили м'язів ніг учасників обстежених груп під час виконання контрольних вправах протягом 3 місяці дослідження, (медіана, міжквартильний розмах (IQR), n=60

Силові вправи, кг	Групи осіб	Термін спостереження, міс.				χ^2 , p df=3
		Вихідні дані	1	2	3	
Жим ногами в блоці (базова вправа)	1	105,00 (14,38) N=1,38 p=0,50	132,25 (10,87) 25,9% ^{1*}	159,00 (10,00) 20,2% ^{1*}	170,00 (9,87) 6,9% ^{1*} 61,9% ^{2*}	$\chi^2=60,00^*$ W=1,00*
	2	104,75 (16,87) N=1,38 p=0,50	133,50 (16,75) 27,4% ^{1*}	161,00 (17,88) 20,6% ^{1*}	175,00 (23,50) 8,7% ^{1*} 67,0% ^{2*}	$\chi^2=59,45^*$ W=0,99*
	3	106,25 (16,88) N=1,38 p=0,50	141,00 (15,00) 32,7% ^{1*}	166,25 (11,88) 17,9% ^{1*}	180,00 (12,25) 8,3% ^{1*} 69,4% ^{2*}	$\chi^2=60,00^*$ W=1,00*
Зведення ніг в тренажері сидячи (ізольована вправа)	1	40,50 (4,00) N=10,70 p=0,01*	47,50 (5,38) 17,3% ^{1*}	54,00 (4,50) 13,7% ^{1*}	58,00 (3,75) 7,4% ^{1*} 43,2% ^{2*}	$\chi^2=58,24^*$ W=0,97*
	2	45,00 (5,75) N=10,70 p=0,01*	50,50 (4,75) 12,2% ^{1*}	56,50 (4,75) 11,9% ^{1*}	59,50 (5,50) 5,3% ^{1*} 32,2% ^{2*}	$\chi^2=57,12^*$ W=0,95*
	3	41,00 (5,50) N=10,70 p=0,01*	48,00 (4,37) 17,1% ^{1*}	55,50 (4,63) 15,6% ^{1*}	62,00 (4,50) 11,7% ^{1*} 51,2% ^{2*}	$\chi^2=58,86^*$ W=0,98*

Примітки: ¹ – різниця (%) в порівнянні з попередніми результатами; ² – різниця (%) в порівнянні з вихідними значеннями; df – число ступенів свободи; N – критерій Краскела Уолліса; χ^2 – критерій Фрідмана; W – коефіцієнт Кендала; * – p<0,05

В табл. 2 представлено результати зміни показників контрольного тестування ударної підготовки (кількість виконаних за 15 с прямих ударів

задньою ногою з однобічної стійки з максимальною силою по манекену) спортсменів дослідних груп протягом дослідження.

Аналіз результатів свідчить, що сам у спортсменів 3 групи за період 3 місяців експерименту фіксовано найбільше підвищення досліджуваного показнику ударної підготовки на 25,0%. При цьому, найменшу тенденцію до зміни контрольованого показника на 16,7% порівняно з вихідними даними, спостерігали серед спортсменів 1 групи.

Таблиця 2

Результати зміни кількості виконаних за 15 с прямих ударів задньою ногою з однобічної стійки з максимальною силою по манекену учасниками обстежених груп протягом 3 місяців дослідження, (медіана, міжквартильний розмах (IQR), n=60)

Групи осіб	Термін спостереження, міс.				χ^2 , p df=3
	Вихідні значення	1	2	3	
1	6,00 (1,00) H=0,95 p=0,62	7,00 (1,00) 16,7% ^{1*}	7,00 (1,75) 0,0% ¹	7,00 (2,00) 0,0% ¹ 16,7% ^{2*}	$\chi^2=23,57^*$ W=0,39*
2	7,00 (1,00) H=0,95 p=0,62	8,00 (1,00) 14,3% ^{1*}	9,00 (1,00) 12,5% ^{1*}	9,00 (1,00) 0,0% ¹ 28,5% ^{2*}	$\chi^2=52,52^*$ W=0,87*
3	6,00 (1,00) H=0,95 p=0,62	7,00 (1,75) 16,7% ^{1*}	7,50 (1,00) 7,1% ^{1*}	7,50 (1,00) 0,0% ¹ 25,0% ^{2*}	$\chi^2=38,77^*$ W=0,64*

Примітки: ¹ – різниця (%) в порівнянні з попередніми результатами; ² – різниця (%) в порівнянні з вихідними значеннями; df – число ступенів свободи; H – критерій Краскела Уолліса; χ^2 – критерій Фрідмана; W – коефіцієнт Кендала; * – p<0,05.

Висновки. В процесі дослідження виявлено, що саме використання спортсменами зі змішаних єдиноборств моделі занять з силової підготовки, яка базується на основі одного з ефективних принципів бодібілдингу «принцип передчасної втоми», дозволяє досягти найбільш виражених змін в зростання силових можливостей та підвищення рівня ударної підготовки.

Література.

1. James LP, Haff GG, Kelly VG, Beckman EM. Towards a Determination of the Physiological Characteristics Distinguishing Successful Mixed Martial Arts Athletes: A Systematic Review of Combat Sport Literature. *Sports Medicine*, 2016;46(10):1525–1551. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0493-1>
2. Matthews JJ, Nicholas C. Extreme Rapid Weight Loss and Rapid Weight Gain Observed in UK Mixed Martial Arts Athletes Preparing for Competition. *Int Journal Sport Nutr Exerc Metab.* 2017;27(2):122–129. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2016-0174>
3. Chernozub A, Manolachi V, Korobeynikov G, Potop V, Sherstiuk L, Manolachi V, et al. Criteria for assessing the adaptive changes in mixed martial arts (MMA) athletes of strike fighting style in different training load regimes. *PeerJ*, 2022;10: e13827. <https://doi.org/10.7717/peerj.13827>
4. Slimani M, Davis P, Franchini E, Moalla W. Rating of Perceived Exertion for Quantification of Training and Combat Loads During Combat Sport-Specific Activities: A Short Review, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2017;31(10):2889–2902. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002047>
5. Manolachi V. Direction of knowledge formation in the field of power training of athletes specialized in sports wrestling. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019; 19(Suppl. 6): 2218–2222. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s6333>
6. Clarkson PM, Kearns AK, Rouzier P, Rubin R, Thompson PD. Serum Creatine Kinase Levels and Renal Function Measures in Exertional Muscle Damage. *Medicine & Science in Sports & Exercise.* 2006;38(4): 623–627. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000210192.49210>.
7. Chernozub A, Potop V, Korobeynikov G, Timnea OC, Dubachinskiy O, Ikkert O, et al. Creatinine is a biochemical marker for assessing how untrained people adapt to fitness training loads. *PeerJ*, 2020;8: e9137. <https://doi.org/10.7717/peerj.9137>
8. Tota ŁM, Wiecha SS. Biochemical profile in mixed martial arts athletes. *PeerJ*. 2022;10:e12708. <https://doi.org/10.7717/peerj.12708>

9. Kirk C, Langan-Evans C, Clark D, Morton J. Quantification of training load distribution in mixed martial arts athletes: A lack of periodisation and load management. PLoS One, 2021; 16(5):e0251266.
10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251266>

ПРІОРИТЕТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ У ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД

СЕМАЛЬ Наталія,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

СПІВАК Антоніна

старший викладач кафедри фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Постановка проблеми. Європейський вектор національного розвитку зумовлює організаційні зміни, що відбуваються в усіх сферах українського суспільства, у тому числі й у сфері фізичного виховання і спорту. На практиці розвиток фізичного виховання і спорту ознаменований пропозицією щодо створення платформи, яка забезпечить ефективну взаємодію з питань сфери за участю представників спортивних організацій, народних депутатів України, спортсменів, тренерів, посадових осіб у сфері фізичного виховання і спорту та громадськості. З огляду на це, очікується, що фізична культура і спорт з використанням новітніх ІТ-технологій, сучасного менеджменту забезпечить якісні зміни, спрямовані на популяризацію рухової активності, здорового способу життя та просування спортивного іміджу України у світі. Зазначені вище пропозиції покладено в основу Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року [1].

Мета дослідження – проаналізувати нормативно-правові, програмні документи та визначити основні пріоритети вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту у повоєнний період.

Огляд літератури з посиланням на джерела. З початком військової агресії держави-терориста одним з важливих питань розвитку є реалізація ключових програмних документів – Державної цільової соціальної програми національно-патріотичного виховання на період до 2025 року, Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року, виконання завдань Плану заходів на 2021-2022 роки щодо реалізації першого етапу Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до

2028 року, реалізація завдань, визначених Положенням про соціальний проект «Активні парки - локації здорової України», Державна цільова соціальна програма "Молодь України" на 2021-2025 [1,2]. Міністерство молоді та спорту України визначило п'ять векторів реалізації національної політики у сфері, які створять платформу для формування здорової країни та успішної спортивної України у світі. Зокрема це [1]: ступінь фізичної активності; якісні зміни в змагальному спорті; розвиток спортивної інфраструктури; цифровізація у фізичному вихованні та спорті; оптимізація кадрів у фізичній культурі та спорті.

Виклад основного матеріалу. Внаслідок широкомасштабної збройної агресії росії проти України сфера фізичної культури і спорту зазнала втрат, зменшивши можливість громадян України займатися обраним видом фізичної діяльності та спорту, а також порушивши навчально-тренувальний процес, який передбачає підготовку спортсменів до важливих стартів. З початком повномасштабного вторгнення держави-терориста на територію України було порушено процес фізичного виховання, фізичної культури, активний відпочинок, спортивно-оздоровчу роботу, роботу гуртків та секцій закладів освіти, унеможливлено проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у місцях масового відпочинку, пошкоджено спортивні споруди.

Крім того, серйозними проблемами у сфері фізичного виховання і спорту стала залежність фізично-оздоровчих заходів, розвитку резервного спорту та спорту вищих досягнень від бюджетних можливостей органів місцевого самоврядування, місцевих меценатів у сфері фізичного виховання, освіти та спорту. Разом з тим, одним із ключових питань розвитку спорту вищих досягнень є наявність і подальший розвиток сучасної фізкультурно-спортивної бази, яка є основою олімпійської, параолімпійської та дефлімпійської підготовки. Передбачається, що Стратегія розвитку фізичної культури і спорту забезпечить інклюзивний доступ та рівні можливості для всіх верств українського суспільства, а також комплексний підхід до розвитку сфери з оновленою системою підготовки спортсменів, тренерів, менеджерів та

керівників. Вона визначає цілі та основні завдання, спрямовані на створення умов для розвитку олімпійського руху, спорту вищих досягнень, які є основою формування позитивного іміджу України у світовій спільноті, а також підтримку паралімпійського та дефлімпійського рухів. Популяризація фізичного виховання і спорту стане одним з напрямів самореалізації в Україні.

Так, ключовими пріоритетами вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту у повоєнний період повинні бути [2]:

1) можливість використання інноваційних технологій для створення сучасних молодіжних центрів та просторів, які не обмежуються застарілими будівлями та надають актуальні та якісні послуги відповідно до потреб молоді;

2) нові можливості для молоді, пов'язані з повноправним членством в європейських молодіжних програмах;

3) можливість відчутти потенціал молоді та її роль у процесі наближення національної перемоги, відновлення та розвитку загалом (у тому числі на місцевому рівні);

4) залучення установ, організацій, фізкультурно-спортивних закладів, приватного сектору та волонтерів до організації та проведення загальнодоступних курсів фізичного виховання, спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації в усіх регіонах України;

5) відновлення роботи спортивних споруд у зонах масового відпочинку та житлової забудови, парків, зон для рухової активності у регіонах України;

6) забезпечення пріоритетності фізкультурно-оздоровчої діяльності, олімпійських та Паралімпійських видів спорту;

7) запровадження справедливої системи державної підтримки у сфері спорту – фінансування об'єктів фізичної культури та спорту (незалежно від форм власності) залежно від кількісних та якісних показників за пріоритетними для держави напрямами;

8) розвиток нових форм організації руху офлайн і онлайн з різними групами населення, шкільними лігами, челенджами, спортивними тренуваннями онлайн;

9) відновлення існуючої повноцінної та ефективної роботи, сприяння відкриттю нових фізкультурно-спортивних закладів та надання якісних доступних послуг для того, щоб усі верстви населення могли займатися улюбленим видом спорту%

10) повне відновлення навчально-тренувальних курсів для гравців національних збірних, які приймають всеукраїнські та міжнародні спортивні змагання в Україні;

11) приведення законодавства України у сфері антидопінгового контролю у відповідність з міжнародними та європейськими правовими нормами;

12) створення Національної лабораторії антидопінгового контролю як самостійної організації в спортивній антидопінговій системі України;

13) оптимізація молодіжної політики та управління спортом за допомогою цифрових інструментів, створення механізмів ефективної взаємодії між провайдерами та користувачами послуг;

14) модернізація спортивної бази, в тому числі олімпійських, параолімпійських та дефлімпійських тренувальних баз; участь європейських експертів;

15) розвиток у суспільстві національної свідомості, формування патріотизму на засадах духовності і моралі, популяризація духовних і культурних надбань українського народу, громадська діяльність і відповідальність за довірену державну і громадську справу, готовність до виконання зобов'язань щодо європейських цінностей.

Висновки:

1. З початком військової агресії з боку російської федерації сфера фізичної культури і спорту зазнала втрат, які обмежили можливості громадянам України займатися обраними видами рухової активності та спортом, спричинили порушення навчально-тренувального процесу з підготовки спортсменів до найважливіших стартів.

2. Ключовим завданням вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту у повоєнний період повинен стати розвиток сучасної

фізкультурно-спортивної бази, яка є основою олімпійської, параолімпійської та дефлімпійської підготовки.

Література:

1. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року: Постанова Кабінету Міністрів України; Стратегія від 04.11.2020 № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
2. Проект Плану відновлення України. Матеріали робочої групи «Молодь та спорт». URL: <https://www.kmu.gov.ua/diyalnist/nacionalna-rada-z-vidnovlennya-ukrayini-vid-naslidkiv-vijni/robochi-grupi>

САМОКОНТРОЛЬ ЗА ФІЗИЧНИМ СТАНОМ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ ЗВО В ПРОЦЕСІ РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

ТИМОЧКО Олександр

Старший викладач кафедри фізичного виховання

ТИМОЧКО Катерина

Студентка факультет здоров'я та фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Постановка проблеми. Сучасна прогресивна система фізичного виховання студентів повинна враховувати інтерес і мотивацію студентів до організованої фізкультурно-спортивної діяльності. Одним з таких видів діяльності, що має популярність й викликає інтерес в студентському середовищі, є заняття силовими видами спорту (важка атлетика, пауерліфтінг, гирьовий спорт та ін.). Заняття направлені на розвиток силових якостей привертають особливу увагу в зв'язку з вираженням бажанням студентів зміцнити мускулатуру, мати гарну фігуру, підвищити життєвий тонус організму. Розвиток силових якостей й формування атлетичної статури є провідним мотивом занять силовими видами спорту для студентів ЗВО.

Раціонально побудовані заняття силовими видами спорту зміцнюють здоров'я, підвищують рівень фізичної підготовленості, дають змогу людині підвищувати свої функціональні можливості, керувати своїм самопочуттям. У результаті у людини не тільки підвищується продуктивність праці, розумова працездатність, але й помітно поліпшуються її взаємини з оточенням.

Разом з тим необхідно розуміти, що безконтрольне і безсистемне використання засобів спортивного тренування під час занять силової спрямованості – неефективне, а в деяких випадках може завдати непоправної шкоди здоров'ю, збільшує ризик виникнення травм і може негативно впливати на фізичний розвиток організму.

Розробити ефективну програму силових тренувань можливо тільки на основі одержуваних результатів самоконтролю. За допомогою цих результатів

можна достатньо об'єктивно оцінити реакцію організму на фізичне навантаження під час занять фізичними вправами силової спрямованості. Цей факт посилює практичне значення процесу самоконтроля за станом організму, що й обумовлює актуальність проблеми нашого дослідження.

Аналіз наукових досліджень. Аналіз наукових публікацій дозволив поглибити уявлення про самоконтроль, як один із визначальних чинників формування мотивації досягнення мети на заняттях силовими видами спорту та у фізичному самовдосконаленні студентів, та визначити проблеми в організації самоконтролю особистості.

Питання формування навичок самоконтролю, самоконтроль як стимул мотивації до фізичної активності висвітлювалися в працях Т. Ю. Круцевич М.І. Воробйов, А.Я. Безверхня. [3]. Окремі аспекти ведення самоконтролю висвітлені в працях В.О. Зубова, І.В. Євстігнеєва, Т.А. Воскобойник [1]. М.І Матвієнко [2] зосередив увагу на навчальній, дослідницькій функціях контролю і самоконтролю. Самоконтроль як засіб реалізації принципів свідомості, активності, індивідуалізації в спортивній діяльності найшли своє відображення в працях О.І. Подлесного [7]. Проблемі контролю та самоконтролю присвячено численні наукові праці вчених, однак пошук шляхів розробки і впровадження систем самоконтролю для оптимізації та підвищення ефективності навчального процесу є актуальним і вимагає подальшого вивчення.

Мета роботи – ознайомитися з принципами та методикою самоконтролю за фізичним станом свого організму студентів, які регулярно займаються силовими видами спорту.

Виклад основного матеріалу. Самоконтроль – це регулярні спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком і руховою підготовленістю та їх змінами під впливом регулярних занять вправами.

Мета самоконтролю під час регулярних занять силовими видами спорту – сприяння збереженню та зміцненню здоров'я, та сприяння росту спортивної майстерності. Для цього необхідні регулярні спостереження простими і

доступними способами. В інтервалах між заняттями самоконтроль орієнтований також на оцінку відновлювальних процесів, аналіз загального самопочуття, визначення статусу організму та налаштованості на наступне заняття.

Результати самоконтролю краще відобразити у щоденнику, який може включати від 4 до 20 найбільш інформативних показників. У щоденнику самоконтролю бажано реєструвати показники, які отримані однаковою методом, у подібних умовах і у той самий час. Приступаючи до ведення щоденника самоконтролю, необхідно визначитися з конкретними об'єктивними і суб'єктивними показниками функціонального стану організму.

До об'єктивних показників самоконтролю належать параметри, які мають кількісну оцінку і дають змогу здійснювати контроль за різними функціональними системами, рівнем працездатності та підготовленості. Самонагляд здійснюється з трьох розділів: функціонального стану організму, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Контроль функціонального стану організму визначається тестами: частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск крові (АТ), пульсовий тиск, визначення працездатності – проба Руф'є, частота дихання, життєва ємність легень.

Контроль фізичного розвитку визначається такими тестами: зріст, вага, об'єм грудної клітки та ін. Контроль фізичної підготовленості визначається результатами у контрольних вправах в конкретному силовому виді спорту (як в змагальних так і в допоміжних вправах).

До суб'єктивних показників належать самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрої, больові відчуття, порушення режиму та ін.

Самопочуття є суб'єктивною оцінкою стану організму, важливим показником впливу фізичних вправ і спортивних тренувань на організм. Самопочуття може бути гарним (відчуття бадьорості, сили), задовільним (невелика млявість), поганим (слабкість, пригнічений стан).

Настрій – істотний показник, який відображає психічний стан того, хто займається фізкультурою і спортом. Заняття повинні бути приємними. Настрій оцінюється як гарний (впевненість у собі, життєрадісність), задовільний (хитливий емоційний стан), незадовільний (розгубленість).

Сон є найбільш ефективним засобом відновлення працездатності організму після занять фізичними вправами. Він має вирішальне значення для відновлення нервової системи. При характеристиці сну відмічається тривалість і глибина, його порушення (важке засинання, безсоння та ін.).

Втома – це фізіологічний стан організму, який виявляється у зниженні працездатності в результаті здійснення роботи. Вона є засобом тренування і підвищення працездатності. У нормі втома проходить через 2–3 год після занять. Якщо вона тримається довго, то це говорить про неадекватність підбраного фізичного навантаження.

Апетит може бути оцінений як хороший, задовільний, поганий. Чим більше людина рухається, тим краще вона повинна харчуватися, тому що потреба в енергетичних речовинах збільшується. Апетит нестійкий – він легко порушується при хворобах і нездужаннях, перевтомі. У випадку великої інтенсивності навантаження апетит може різко знизитися.

Працездатність оцінюється як підвищена, нормальна, знижена. При правильній організації навчально-тренувального процесу у динаміці працездатність повинна зростати.

Болісні відчуття. До них належать болі у боці, які виникають частіше під час виконання фізичних вправ циклічного характеру, також болісні відчуття обумовлені рядом причин: фізичне навантаження відразу після приймання їжі, неправильне дихання, поганий фізичний стан, перевантаження та ін. Особливо уважно треба ставитися до появи неприємних відчуттів у ділянці серця, тоді обов'язково потрібна консультація лікаря.

Самоконтроль легко здійснюється у домашніх умовах і є суттєвим доповненням до лікарського і педагогічного контролю, але не може його замінити.

Висновки.

1. Дані правильно проведеного самоконтролю можуть надати велику допомогу у корегуванні та плануванні програми тренувань в силових видах спорту для студентів ЗВО та своєчасному виявленні відхилень у стані здоров'я, особливо при неправильній методиці тренування, порушеннях режиму і негативних впливах факторів зовнішнього середовища та ін.
2. Результати самоконтролю дають можливість оцінити адекватність або неадекватність застосованих засобів і методів тренування для студентів, які регулярно займаються силовими видами спорту.

Література.

1. Зубов В.О., Євстігнеєва І. В., Воскобойник Т.А. // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах 221– N 75 – С. 152-155.
2. Матвієнко М. І. Контроль, самоконтроль як чинники успішного управління процесом формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами / М.І. Матвієнко – [Електронний ресурс]: www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Juftp/2011_1/matvien.htm
3. Носко М.О., Куртова Г.Ю., Козерук Ю.В. Удосконалення навчально-виховного процесу з фізичної культури. Чернігів: ЧНПУ, 2013. Вип. 112. Т.1. С. 248–251.
http://scholar.google.com/citations?user=_v9xiJIAAAAJ&hl=ru
4. Основи фізичного виховання людей різного віку : навчальний посібник для студентів спеціальності 7.01020101 «Фізичне виховання» педагогічних університетів / Г.О. Литовченко та ін. Чернігів, 2012. 230 с.
5. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. /Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011.- 224 с.
6. Олешко В. Г. Силові види спорту: [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К.: Олімпійська література, 1999. – 288 с.

7. Подлесний О.І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв: автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. І. Подлесний // Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2008. – 22 с.
8. Савчук С., Хомич А. Оцінка рівня фізичного розвитку студентів вищого технічного закладу освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. № 1 (5). С. 58–61. 4. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : посібник / Т.Ю. Круцевич та ін. Київ: Олімпійська література, 2011. - 224 с.

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПОКРАШЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЖІНОК 30-40 РОКІВ (НА ПРИКЛАДІ ШЕЙПІНГУ)

ШЕВЦІВ Уляна,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ЖДАНОВА Ольга,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор

ЧЕХОВСЬКА Любова,

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

ЛУЖНА Мар'яна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів

У дослідженні розглянуто шейпінг як вид оздоровчого фітнесу та засіб зміцнення здоров'я сучасної жінки. дослідження проводилося в осередках Львівського громадського об'єднання «Агентство краси і здоров'я», яке входить до Федерації шейпінгу України. Вивчено мотивацію жінок до занять шейпінгом. Доведено його оздоровчий вплив на організм і дієвість щодо покращення фізичної працездатності жінок 30-40 років. Величина і режим навантажень на занятті визначалися вихідним рівнем фізичного стану, стажем занять жінок.

Огляд літератури з посиланням на джерела. На тлі загального зниження показників стану здоров'я особливої уваги і турботи вимагає стан здоров'я жінки. В сучасному житті значно загострилися екологічні та економічні проблеми [2]. Вони, перш за все, руйнують здоров'я і виснажують резерви жіночого організму [1,3]. Додається до вище зазначених проблем ще і проблема надлишкової маси тіла, як наслідок недостатньої рухової активності [4,5]. Адже, чимало сучасних професій пов'язано з режимом обмеженої рухової активності, недостатнім фізичним навантаженням, що спричиняє серцево-судинні захворювання, порушення обміну речовин та функцій опорно-рухового апарату. Тому проблема зміцнення здоров'я сучасної жінки є багатоаспектною і актуальною.

Одним із засобів на шляху її вирішення є заняття шейпінгом, які допомагають жінкам внормувати та оптимізувати масу тіла, збільшити обсяг рухової активності, удосконалити фігуру та покращити свій стан здоров'я загалом [6,7,8].

Метою проведеного дослідження було визначення впливу занять шейпінгом на підвищення працездатності жінок 30-40 років.

Завдання дослідження: вивчити мотивацію жінок 30-40 років до занять шейпінгом, визначити рівень та проаналізувати динаміку фізичної працездатності жінок із різним стажем занять шейпінгом.

Для досягнення мети та вирішення дослідницьких завдань було використано наступні **методи дослідження:**

- узагальнення даних літературних джерел;
- анкетування;
- медико-біологічні методи, які включали: пробу Руф'є; визначення рівня фізичного стану за методикою О.А. Пирогової, Л.Я. Іващенко, Н.П. Страпко;
- методи математичної статистики.

Організація дослідження: дослідження проводилося в осередках Львівського громадського об'єднання «Агентство краси і здоров'я», яке входить до Федерації шейпінгу України і діє відповідно до ліцензії Міжнародної Федерації шейпінгу.

Було сформовано три групи жінок віком 30-40 років по 15 жінок у кожній залежно від стажу занять. Так, жінки першої групи мали стаж занять 3-6 місяців; другої – 2-2,5 роки; третьої групи – три і більше років. Для кожної групи потужність і величина навантажень визначалися вихідним рівнем фізичного стану та стажем занять: перша група займалася переважно в аеробному режимі навантаження; друга – в аеробно-анаеробному; третя – в аеробно-анаеробному режимі.

Результати дослідження. В процесі анкетування було виявлено, що більше половини опитаних нами жінок оцінюють стан свого здоров'я як

задовільний (54,1%), 36,8% – вважають його добрим, а відмінним – лише 5,4%. Разом з тим, є такі жінки, які вважають свій стан здоров'я незадовільним (3,7%). Опитування дозволило встановити та проаналізувати мотивацію жінок до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Провідними мотивами до занять шейпінгом виявилось прагнення покращити здоров'я (66,7% відповідей), удосконалити фігуру – 44,4%, та позбутись зайвої ваги (33,4%).

Результати анкетування дозволили встановити зміни мотивації в залежності від стажу занять. Так, у групі респондентів із невеликим стажем занять (3-6 місяців) домінує «бажання позбутись зайвої маси тіла» (69,9%), у групі респондентів, котрі займаються 2 роки – «прагнення удосконалити фігуру» (54,8%), а серед респондентів, котрі займаються 3 і більше років «бажання підтримати свій стан здоров'я» (80%). Опитування показало, що із збільшенням стажу занять зменшується відсоток опитаних, які вважають вищезгадані мотиви провідними. Це свідчить про нормалізацію маси тіла жінок і покращення стану їхнього здоров'я.

Оцінка показника працездатності за індексом Руф'є у жінок першої групи становила 5,86, що відповідає середньому рівню, а у жінок 2 та 3 груп знаходилась на високому рівні та становила відповідно 3,44 та 0,84.

Таким чином, ми змогли констатувати, що в результаті занять шейпінгом підвищуються показники працездатності: протягом першого року занять – на 70,3% та різко зростають (у 3 рази) протягом другого року.

Вивчення показників рівня фізичного стану (РФС) жінок виявило наступні середньо арифметичні показники. У жінок першої групи рівень фізичного стану «середній» і становив $0,56 \pm 0,12$. У представниць другої групи він виявився

У третій групі РФС «високий» і становив $0,94 \pm 0,05$ із рівнем достовірності $p > 0,001$. Таким чином, рівень фізичного стану зростає протягом першого року занять на 60%, а протягом другого року – на 17,5%.

Висновки:

1. Провідними мотивами до занять шейпінгом виявилось прагнення покращити стан здоров'я (66,7% відповідей), удосконалити фігуру – 44,4%, та позбутись зайвої ваги (33,4%).

2. В процесі занять шейпінгом зростають показники працездатності (протягом першого року занять – на 70,3% та різко зростають (у 3 рази) протягом другого року), рівня фізичного стану (протягом першого року занять на 60%, а протягом другого року – на 17,5%). Особливо суттєве їх підвищення спостерігається протягом 1-2 року занять шейпінгом.

Література:

1. Беляк Ю, Грибовська І, Музика Ф, Іваночко В, Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК; 2018. 208 с.
2. Гумен В. Шейпінг в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів : монографія. Львів; 2016. 227 с.
3. Гуменюк В. Тенденції розвитку ринку фітнес-послуг. [Інтернет]. 2018 [цитовано 2019 Квіт. 4] Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=ZaHlSP2dI7I>.
4. Драпінська, ЛМ, Шевців УС, Гумен ВМ. *Соціальні аспекти розвитку шейпінгу в Україні*. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: 2018. (5). 454-459.
5. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація": Указ Президента України [Інтернет]. 2016 [цитовано 2019 Бер. 23]. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
6. Чеховська ЛЯ. Фітнес-індустрія України: стан і перспективи розвитку. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;5К(86)17, с. 358–63.

7. Чеховська ЛЯ. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 293 с.
8. Чеховська ЛЯ, Жданова ОМ, Грибовська ІБ, Данилевич МВ, Шевців УС. [Оздоровчо-рекреаційні технології](#): навч. посібник. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 240 с.

Розділ II. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЙ КІНЦІВОК У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

ГУЗАК Олександра

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Постановка актуальності проблеми. Втрата кінцівки важка та складна подія для будь-якої людини. Для військовослужбовців відновлення рухової активності набуває надзвичайно важливого значення для майбутнього повернення у звичне життя. Реабілітаційний процес після ампутації кінцівки тривалий та вимагає багато зусиль від пацієнта та медичного персоналу. Фізичні вправи є одним із засобів фізичної реабілітації на різних етапах відновлення здоров'я та функцій організму військовослужбовців.

Аналіз наукових досліджень. За даними зарубіжної літератури, з розвитком військової медицини проведено багато досліджень із можливості збереження травмованої кінцівки. На думку деяких авторів, шлях збереження кінцівки пов'язаний із збільшенням кількості повторних госпіталізацій, вищим рівнем ускладнень і збільшенням кількості хірургічних процедур [3]. Отож, прохання пацієнта провести пізню ампутацію є зрозумілим, однак збереження кінцівки є довготривалим процесом, який не дає гарантії щодо ймовірності виникнення ранових ускладнень і несприятливих психологічних наслідків, повного відновлення функції та зникненню больових відчуттів.

У довгостроковій перспективі важкі травми нижніх кінцівок змінюють нормальну ходу та можуть обмежити рухливість. У результаті можуть виникнути вторинні ускладнення здоров'я (наприклад: біль, остеоартрит, гіпертонія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) тощо) і посилити фізичну інвалідність, спричинену початковою травмою кінцівки [4,5].

Військовослужбовці, які визначені як такі, що потребують ампутації, мають отримати передопераційну оцінку міждисциплінарною командою, до складу якої входить фахівець з реабілітації, який визначить рівень функціонування пацієнта. Відтак, такі дані можна використовувати для створення післяопераційної реабілітаційної програми і забезпечення оптимального результату відновного лікування [2].

Основні завдання фізичної реабілітації на різних етапах відновлення здоров'я та функціонування після ампутації кінцівки у військовослужбовців включають:

- 1) зменшення болю та запобігання розвитку інфекції після операції.
- 2) відновлення мобільності та збереження м'язової маси.
- 3) покращення рівноваги та координації.
- 4) повернення до повноцінної активної діяльності та самостійного життя.

Для досягнення цих завдань важливо проводити індивідуально підібрані фізичні вправи та заняття, які відповідають стану здоров'я та функціональним можливостям військовослужбовців. Також важливо забезпечити належний догляд та підтримку військовослужбовців з боку реабілітаційної команди, що включає медичних фахівців, фізичних терапевтів та психологів.

Мета дослідження: розглянути фізичну реабілітацію на різних етапах відновлення здоров'я та функціональності після ампутацій кінцівок у військовослужбовців. Завдання: вивчити стан проблеми у науковій літературі; розкрити етапи реабілітації та фізичні вправи, які допомагають відновити мобільність та зберегти м'язову масу, покращити рівновагу та координацію рухів військовослужбовців після ампутації кінцівок.

Виклад основного матеріалу. Фізична реабілітація після ампутації кінцівки складається з трьох основних етапів.

Перший етап включає в себе ранню реабілітацію, яка зазвичай проводиться після операції та спрямована на зменшення болю та запобігання розвитку інфекції. На цьому етапі потрібно важливу увагу приділяти

формуванню культу. Після зменшення набряку, в нормі через 1-2 тижні, рекомендується використовувати еластичний бинт.

Другий етап реабілітації починається після закінчення першого етапу та зазвичай триває від декількох тижнів до декількох місяців. Основна мета другого етапу полягає у відновленні мобільності та збереженні м'язової маси. Фізичні вправи, які проводяться під час цього етапу, допомагають військовослужбовцям покращити рухи та зменшити загальну слабкість, яка може виникнути після ампутації. Вправи з обтяженням, на тренажерах є ефективними методами збереження м'язової маси.

Третій етап реабілітації починається після закінчення другого етапу та зазвичай триває до того моменту, коли військовослужбовець повністю відновлює свою функціональність та повертається до активного життя.

На перших етапах відновлення після ампутації кінцівки, фізичні вправи спрямовані на загоєння ран кінцівок, силу кінцівок і діапазон рухів (гнучкість суглобів), а також базову рухливість без використання протеза. На цьому етапі проводять вправи у розтягування, м'язової релаксації та на координацію рухів. Використовують дзеркальну терапію. Вихідні положення: лежачи, сидячи та стоячи. Проводять дихальні вправи у співвідношенні 1:1; загальна тривалість заняття 10-15 хв.; кількість вправ і повторень з поступовим наростанням.

На другому етапі реабілітації, коли пацієнт має відчуття більшої стабільності, фізичні вправи спрямовані на підвищення мобільності та збереження м'язової маси. Це дасть військовослужбовцю відновити контроль над рухами та зменшити загальну слабкість, яка може виникнути після ампутації. Фізичні вправи, спрямовані на збереження м'язової маси, можуть включати вправи з обтяженням, на тренажерах та використання тимчасових протезів. Під час цього етапу, важливо знизити ризики травм, які можуть виникнути під час виконання вправ.

Включають спеціальні вправи для підготовки пацієнта до користування протезом. Вихідні положення: лежачи на спині, животі, на здоровому боці, на боці ампутації. Застосовують набивні м'ячі з піском, фітболи, еластичні

еспандери. Спочатку виконують по 10 повторень 2-3 рази на добу і поступово збільшують. Потрібно уникати затримки дихання. Додають вправи у положенні стоячи з опором на культю. Тривалість заняття 20-25 хв.

На третьому етапі реабілітації фізичні вправи спрямовані на підготовку пацієнта до довготривалої ходьби. Включають вправи, що сприяють покращенню рівноваги та координації, зміцненню м'язів нижніх кінцівок, спини та черевного пресу. Відновлення паттерну ходи. Тривалість заняття 30-40 хв.

Перед початком освоєння протезу пацієнт повинен пройти інструктаж щодо безпечного падіння та піднімання [1]. Навчання ходьби потрібно починати з участю допоміжних засобів по прямій, виконувати балансування на нерівних поверхнях, з встановленими перешкодами, по східцях тощо. Визначають темп руху та кількість пройдених кроків (метрів).

На кожному етапі фізичні вправи мають бути індивідуально підібрані з урахуванням фізичних можливостей та стану здоров'я військовослужбовця.

Висновки. Фізичні вправи є одним із засобів реабілітації на різних етапах відновлення здоров'я та функціональності після ампутацій кінцівок військовослужбовців. Правильно підібрані та виконані фізичні вправи допомагають зменшити біль та запобігти виникненню ускладнень, підвищити мобільність та зберегти м'язову масу, покращити рівновагу та координацію.

Література.

1. Беспаленко А. А. Алгоритм реабілітації військовослужбовців з ампутацією кінцівок на основі мультипрофесійного та індивідуального підходу. А. А. Беспаленко, О. І. Щеглюк, А. Ю. Кіх, О. А. Бур'янов, О. М. Волянський, В. В. Корченко, М. М. Михайловська. *Український журнал військової медицини*. 2020, т. 1. С.64-72
2. Хасан Дандаш. Використання програми фізичної реабілітації постраждалих з наслідками мінно-вибухової травми нижніх кінцівок на поліклінічному етапі. Хасан Дандаш, Д. О. Підкопай, В. О. Литовченко, Є. В. Гарячий,

- Шарбель Юсеф. *Scientific Journal «ScienceRise: Medical Science»*. 2018, 1(21). С. 19-24
3. Do Gait and Functional Parameters Change After Transtibial Amputation Following Attempted Limb Preservation in a Military Population? Kimberly Spahn, MD, Marilyn P. Wyatt, PT, MA, Julianne M. Stewart, PT, DPT, Brittney N. Mazzone, PT, DPT, Adam J. Yoder, MS, and Kevin M. Kuhn, MD. Published online 2018 Aug 30. doi: 10.1097/CORR.0000000000000409
 4. A Comparison of Four-Year Health Outcomes following Combat Amputation and Limb Salvage. Ted Melcer, Jay Walker, Vibha Bhatnagar, Erin Richard, V. Franklin Sechriest, II and Michael Galarneau. *PLoS One*. 2017; 12(1): e0170569. Published online 2017 Jan 25. doi: 10.1371/journal.pone.0170569. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5266314/>
 5. Patient-, Treatment-, and Facility-Level Structural Characteristics Associated With the Receipt of Preoperative Lower Extremity Amputation Rehabilitation. Barbara E. Bates, MD, MBA, Richard Hallenbeck, MD, Toni Ferrario, MD, Pui L. Kwong, MPH, Jibby E. Kurichi, MPH, Margaret G. Stineman, MD, and Dawei Xie, PhD// *PM R*. 2013 Jan; 5(1): 16–23. Published online 2012 Aug 30. doi: 10.1016/j.pmrj.2012.06.009. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3570975/>

РОЛЬ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗМІЦНЕННІ ФІЗИЧНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

*МЕЛЕГА Ксенія,
кандидат медичних наук, доцент*

*ДУТКЕВИЧ-ІВАНСЬКА Юлія
старший викладач кафедри основ медицини*

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород

Вступ. Повномасштабне російське вторгнення в Україну 24 лютого 2022 року, що спричинило запровадження воєнного стану в нашій країні, зумовило підвищення актуальності проблеми збереження та зміцнення фізичного і ментального здоров'я здобувачів вищої освіти. У період воєнного стану студенти можуть стикатися з низкою несприятливих умов, що можуть негативно впливати на їхнє навчання. Насамперед це пов'язано з небезпеками для здоров'я і життя внаслідок активних бойових дій, загроз ракетних обстрілів та бомбових ударів, у зв'язку з чим учасники освітнього процесу вимушені багато часу перебувати у сховищах, або взагалі покидати свої домівки. Нестабільна ситуація в країні, пов'язана з воєнним станом, може призвести до стресу та тривоги у студентів, що у свою чергу негативно впливає на їхню концентрацію та ефективність навчання. В умовах воєнного стану забезпечення освітнього процесу у значній мірі обґрунтовано пов'язано з дистанційною формою навчання, позитивний досвід використання якої був започаткований під час карантину у зв'язку пандемією COVID-19 [1]. Проте широке використання цифрових технологій у освітньому процесі пов'язано з певними негативними факторами, зокрема, зниженням фізичної активності (ФА) студентів, підвищенням стресового навантаження у зв'язку з необхідністю тривалого перебування перед екранами комп'ютерів, погіршенням сну та повноцінного відновлення після розумових навантажень тощо. У зв'язку з цим, в умовах воєнного стану особливої актуальності

набуває проблема стимулювання регулярної ФА студентської молоді для зміцнення їх фізичного та ментального здоров'я.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема підвищення рухової активності здобувачів вищої освіти має велику актуальність і активно вивчається дослідниками. Вирішенню даної проблеми присвячені наукові праці О.Г. Коваль (2018), Ю. І. Петренко та І. М. Махоніна (2020), Е. П. Довгопола (2020), З. В. Сироватко (2020), С.І. Городинського (2021), Я. І. Олексієнко зі співавт. (2021), О. Кошелевої зі співавт. (2021), Н. Базилевич (2022) та інших. Більшість авторів засвідчують достатньо низький рівень ФА здобувачів, що створює значні ризики для здоров'я в сучасних умовах дистанційної організації освітнього процесу, акцентують увагу на пошуку найбільш ефективних та привабливих форм занять фізичними вправами для студентів, підвищення рівня їх мотивації до занять. Так, О. Кошелева зі співавт. (2021) на основі анкетування встановила, що внаслідок переходу на дистанційне навчання здобувачі майже вдвічі більше часу стали проводити за комп'ютером, суттєво зменшили ФА, що спричинило погіршення самопочуття, особливо наприкінці навчального дня, втому та біль в очах, помутніння зору, головний біль, запаморочення, біль в спині та шиї, набряки ніг, ін. [2]. Для оптимізації рухового режиму студентів авторами була розроблена модель тижневої спеціально організованої рухової активності, яка включала різні форми рухової активності, в т.ч. самостійні тренувальні заняття у вигляді виконання вправ аеробної спрямованості, силових вправ, вправ на розтягування, загартувальних процедур. Впровадження запропонованої моделі в режим життя студентів сприяло підвищенню показників їх фізичного стану та покращенню самопочуття.

Мета роботи - проаналізувати сучасні стратегії підвищення фізичної активності здобувачів вищої освіти, ефективні для зміцнення фізичного та ментального здоров'я у період воєнного стану.

Матеріали і методи дослідження. При виконанні роботи використані керівництва та матеріали Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ),

результати наукових досліджень, електронні ресурси. Використані методи дослідження – бібліосемантичний, системного підходу та аналізу.

Виклад основного матеріалу. За даними ВООЗ фізичні навантаження забезпечують значні переваги для підтримки здоров'я серця, мозку та організму людини в цілому; сприяють профілактиці та лікуванню неінфекційних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, рак та діабет; зменшують симптоми депресії та тривоги; вдосконалюють навички мислення, навчання та критичну оцінку; сприяють здоровому росту та розвитку молоді. У листопаді 2020 р. ВООЗ опублікувала нові «Керівні принципи з фізичної активності і малорухливого способу життя» [4], метою яких було зменшити негативні наслідки гіподинамії, пов'язані з карантинними обмеженнями у розпал пандемії COVID-19. У цих рекомендаціях підкреслюється, що всі люди в будь-якому віці й з різними здібностями можуть бути фізично активними, і важливі всі види руху. Для всіх дорослих людей, включаючи людей із хронічними захворюваннями або інвалідністю, рекомендується не менше 150-300 хвилин на тиждень аеробної ФА помірної інтенсивності або аеробної фізичної активності високої інтенсивності не менше 75-150 хвилин на тиждень, а для дітей і підлітків ФА середньої та високої інтенсивності не менше 60 хвилин на день упродовж усього тижня. До популярних видів ФА відносяться ходьба, біг, їзда на велосипеді, катання на роликівих ковзанах, активний відпочинок та ігри, для яких підходить будь-який рівень майстерності, та які приносять задоволення всім. Такі фізичні навантаження мають переважно аеробний характер, сприяють активізації і підвищенню резервних можливостей найбільш важливих фізіологічних систем організму – серцево-судинної і дихальної, забезпечують підвищення споживання організмом кисню, допомагають ефективно розвивати витривалість, силу, гнучкість і координацію, нормалізувати обмін речовин, підтримувати нормальну масу тіла та позитивний психоемоційний стан. Слід наголосити, що в останніх рекомендаціях ВООЗ акцент робиться на ФА будь-якої тривалості і кількості [4]. Це має на меті дати можливість фізично

неактивним людям отримати користь від рухової активності, навіть якщо рекомендований цільовий діапазон ВООЗ є недосяжним. Ця стратегія особливо актуальна для здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, коли військові загрози та дистанційне навчання створили додаткові бар'єри для регулярних занять фізичними вправами.

Серед студентів молодших курсів факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ» нами було проведено пілотне дослідження, яке мало на меті визначити вплив регулярних аеробних навантажень (оздоровчого бігу підтюпцем (джогінг) за прогресивною методикою, та ходьби на повітрі з наростаючою тривалістю та швидкістю ходьби) тривалістю 8 тижнів на рівень фізичного стану та адаптаційного потенціалу здобувачів. У дослідженні взяли участь 30 студентів (18 юнаків і 12 дівчат) віком від 17 до 19 років; рівень фізичного стану (РФС) визначали за методикою О.А. Пирогової, показник адаптаційного потенціалу (АП) за методикою Р. М. Баєвського, оцінювали показники з використанням методів математичної статистики. Встановлена більша ефективність занять оздоровчим бігом порівняно з оздоровчою ходьбою, що характерно як для юнаків, так і для дівчат. Під впливом оздоровчого бігу показник РФС достовірно підвищився у юнаків у середньому на 0,069 у.о. до рівня вище середнього, тоді як у дівчат вірогідно не змінився; показник АП достовірно покращився як у юнаків, так і у дівчат (у юнаків зменшився у середньому на 0,39 балів, у дівчат – на 0,27 балів), що свідчить про підвищення функціонального стану ССС та адаптаційних резервів організму. Проте у жодній групі не було досягнуто рівня задовільної адаптації, що обумовлює необхідність продовження періоду аеробних тренувань для отримання вираженого оздоровчого ефекту.

Нещодавно опублікований Mahindru A. зі співавт. (2023) огляд наукових публікацій показав, що ФА дуже важлива не тільки для зміцнення фізичного здоров'я, але має здатність суттєво покращувати психічне здоров'я людей [3]. Регулярні заняття фізичними вправами, щонайменше 150 хв на тиждень, загалом пов'язані з покращенням настрою, кількості та якості сну,

зменшенням стресу, тривоги і депресії та покращенням якості життя. Також фізичні вправи можуть покращувати увагу, концентрацію, пам'ять, мислення, що дуже важливо для здобувачів вищої освіти у період воєнного стану. Акцент слід зробити на тому, що регулярні фізичні вправи можуть полегшити симптоми депресії і тривоги, що робить їх важливою частиною їх контролю та лікування, особливо у період військових загроз. Для допомоги учасникам освітнього процесу опанувати навички надання першої психологічної допомоги та роботи зі стресом МОН України рекомендує використання дистанційної «Екосистеми психологічної допомоги у сфері освіти» (www.mentalhelp.in.ua). У повсякденному житті всім українцям, які перебувають у стані тривоги, стресу і невизначеності у зв'язку з війною, важливо розвинути здатність протистояти стресу, покращувати свій психоемоційний стан, зміцнювати ментальне здоров'я, на що спрямована нещодавно представлена у дистанційному форматі Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» (<https://howareu.com>). Подібні заходи дуже важливі для широкого використання, особливо, для студентської молоді.

Висновки. Регулярна фізична активність, що включає щоденні помірні аеробні навантаження у вигляді оздоровчого бігу або ходьби, у поєднанні з проведенням заходів психологічної самопомоги може стати ефективною стратегією для зміцнення фізичного та ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у період воєнного стану.

Література.

1. Когут У., Сікора О., Вдовичин Т. Виклики навчання та викладання в умовах війни. Молодь і ринок. 2022. № 6 (204). С. 83-88.
2. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 2. С. 51-60.
3. Mahindru A., Patil P., Agrawal V. Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. Cureus. 2023. 15 (1): e33475. doi:10.7759/cureus.33475

4. WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (Дата звернення: 08.04.2023 р.).

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ НАСЕЛЕННЯ, ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

МИРОНЮК Іван

доктор медичних наук, професор

СЛАБКИЙ Геннадій

доктор медичних наук, професор

ТАНЧИНЕЦЬ Сергій

аспірант кафедри наук про здоров'я

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Вступ. Достатній рівень фізичної активності є складовою здорового способу життя та відіграє вагоме значення в збереженні і зміцненні здоров'я населення [1-4].

Мета та завдання. дослідити та проаналізувати рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо фізичної активності для здоров'я, як детермінанти збереження та зміцнення здоров'я.

Матеріали і методи дослідження. *Матеріали дослідження:* документи ВООЗ з питань фізичної активності населення. *Методи дослідження:* біблеосемантичний, структурно-логічного аналізу.

Результати. Проведений аналіз стратегічних матеріалів ВООЗ дозволив визначити наступні фактори фізичної активності населення.

Під фізичною активністю розуміється будь-який рух тіла, де беруть участь скелетні м'язи і який вимагає витрат енергії. Фізична активність складається із занять спортом, виконання фізичних вправ та інших дій, таких як ігри, ходьба, виконання робіт по будинку і в саду, а також танці.

Аналіз документів ВООЗ дозволив константувати, що відсутність фізичної активності є четвертим за значимістю фактором ризику смерті у світі. У глобальних масштабах 6% випадків смерті пов'язані з відсутністю фізичної активності. За значущістю цей фактор ризику поступається лише високому кров'яному тиску (13% випадків смерті) та вживанню тютюну (9%) і рівнозначний високому вмісту глюкози в крові (6%). Крім того, відсутність

фізичної активності є основною причиною приблизно 21-25% тягаря раку молочної залози і товстої кишки, 27% тягаря діабету і 30% тягаря ішемічної хвороби серця.

При цьому люди, які мають достатній рівень фізичної активності мають менший ризик розвитку ішемічної хвороби серця, високого кров'яного тиску, інсульту, діабету, раку товстої кишки і молочної залози, а також депресії; піддаються меншому ризику падінь і переломів шийки стегна або хребців; з більшою ймовірністю підтримують вагу.

В збереженні та зміцненні здоров'я населення має значення достатній рівень фізичної активності та інтенсивність фізичних занять. Інтенсивність стосується міри фізичної активності, з якою виконуються вправи. В абсолютному значенні середній ступінь фізичної активності означає виконання вправ на рівні 3,0-5,9 від інтенсивності спокою. Високий рівень фізичної активності відповідає виконанню вправ на рівні 6,0 і вище інтенсивності спокою для дорослих людей і 7,0 і вище для дітей та підлітків. Таким чином інтенсивність - це темп занять фізичною активністю. Її можна охарактеризувати як те, наскільки напружено працює людина для виконання певного виду активності. Інтенсивність різних форм фізичної активності варіюється між людьми. Залежно від відносного рівня фізичного стану людини приклади фізичної активності помірної інтенсивності можуть включати: швидку ходьбу, танці або роботу по дому. Приклади фізичної активності високої інтенсивності включають біг, швидку їзду на велосипеді, швидке плавання або переміщення важких речей.

Далі наводимо рекомендації ВООЗ щодо інтенсивності фізичної активності для людей різного віку.

Так, у віці 5-17 років – 60 хвилин фізичної активності. Люди у віці 5-17 років повинні займатися фізичною активністю помірної і високої інтенсивності, загалом, по 60 хвилин на день. Фізична активність тривалістю більше 60 хвилин принесе додаткову користь для їх здоров'я.

Розрахунки вчених показують, що якщо рівень фізичної активності людей залишиться на тому ж рівні, що й наразі, то вже за 8 років це спричинить сильний тиск на системи охорони здоров'я різних країн. Це пов'язано зі збільшенням кількості хронічних захворювань.

Нестача фізичної активності може призвести до того, що в усьому світі з'явиться 500 млн нових випадків появи хвороб серця, інсультів, діабету 2 типу, гіпертонії, деяких видів раку, деменції та депресії. Фізична активність залежить від дій кожної людини. Однак ВООЗ рекомендує коригувати їхню частоту залежно від віку:

- дітям молодшого віку варто займатися різними видами фізичної активності будь-якої інтенсивності не менше 30 хвилин на день, а у віці 3-4 років щонайменше годину з цього часу варто виділяти на вправи помірної і високої інтенсивності;
- діти й підлітки віком 5–17 років повинні щодня не менше 60 хвилин займатися фізичною активністю помірної і високої інтенсивності. А тричі на тиждень — включати вправи на розвиток скелетно-м'язових тканин;
- люди старше 18 років повинні приділяти не менше 150 хвилин на тиждень для занять середньої інтенсивності або не менше 75 хвилин на тиждень для занять високої інтенсивності. Для додаткового зміцнення здоров'я рекомендується збільшити тривалість вправ до 300 хвилин на тиждень. Для підтримки і зміцнення скелетно-м'язової системи слід принаймні двічі на тиждень виконувати силові вправи, які задіють основні групи м'язів;
- літнім людям з обмеженою мобільністю варто щонайменше тричі на тиждень виконувати вправи на рівновагу, що запобігають ризику падінь.

Висновки. ВООЗ визначає фізичну активність населення, як важливу детермінанту збереження та зміцнення здоров'я. При цьому рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо фізичної активності для здоров'я являються методичною основою для працівників системи громадського здоров'я України в напрямку забезпечення населення дозованою фізичною активністю, як засобу збереження та зміцнення його здоров'я.

Література:

1. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob Health*. 2018;6(10):e1077-e86.
2. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*. 2020;4(1):23-35.
3. Всемирная организация здравоохранения. Борьба с НИЗ: решения, оптимальные по затратам, и другие рекомендуемые мероприятия по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2017 г.
4. Всемирная организация здравоохранения. ACTIVE: пакет технической документации по повышению уровня физической активности. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2018.

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ЗМІН У ЖІНОК З ЕНДОМЕТРІОЗОМ

ПОДОЛЬСЬКИЙ Володимир,

доктор медичних наук

ДУ «ІПАГ ім. акад. О.М. Лук'янової НАМН України»

МЕДВЕДОВСЬКА Наталія,

доктор медичних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України

науково-координаційне управління НАМН України

ПОДОЛЬСЬКИЙ Василь

доктор медичних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України

ДУ «Інститут педіатрії, акушерства та гінекології ім. акад. О.М. Лук'янової НАМН України»

Огляд літератури з посиланням на джерела. Ендометріоз - це складне і виснажливе гінекологічне захворювання, від якого страждають мільйони жінок у всьому світі. Хоча точні причини його виникнення до кінця не з'ясовані, вважається, що на нього впливають численні фактори, включаючи гормональний дисбаланс, генетичну схильність і фактори навколишнього середовища. Це розлад, при якому тканина, яка зазвичай вистилає матку, називається ендометрієм, розростається поза маткою, наприклад, на яєчниках, маткових трубах та інших органах малого тазу. Заміщена тканина може викликати запалення, рубці та спайки, що призводить до значного болю та дискомфорту [1].

Симптоми ендометріозу можуть сильно відрізнятися, проте найпоширенішим симптомом є тазовий біль, особливо під час менструації. Жінки з ендометріозом також можуть відчувати біль під час статевого акту, дефекації або сечовипускання. Інші симптоми включають рясні або нерегулярні менструальні кровотечі, втому та безпліддя. Вираженість цих симптомів може відрізнятися у різних жінок і може змінюватися з часом [2].

Біль, пов'язаний з ендометріозом, може суттєво вплинути на якість життя жінок репродуктивного віку. Він може впливати на їхню здатність працювати,

займатися фізичними вправами та брати участь у соціальній діяльності, призводячи до депресії та тривоги. Крім того, ендометріоз може негативно впливати на стосунки, включаючи сексуальну близькість, і призводити до відчуття ізоляції та розчарування [3].

Незважаючи на високу поширеність ендометріозу, його точна причина до кінця не з'ясована, і наразі не існує ліків, які б гарантували стовідсотковевиліковування від цього захворювання. Варіанти лікування зосереджені на усуненні симптомів, таких як знеболювальні препарати, гормональна терапія та хірургічне втручання, хоча ці підходи часто виявляються неефективними для всіх жінок [4].

Результати дослідження. Необхідні подальші дослідження, щоб краще зрозуміти основні механізми розвитку ендометріозу та розробити більш ефективні методи лікування. Тим часом, медичні працівники повинні працювати над підвищенням обізнаності про цей стан і забезпечувати жінок з ендометріозом належним доглядом і підтримкою для полегшення симптомів і поліпшення якості життя.

Лікування болю, пов'язаного з ендометріозом, зазвичай включає фармакологічні втручання, такі як нестероїдні протизапальні препарати (НПЗП) та гормональна терапія, але також широко застосовуються і немедикаментозні підходи [5].

Додаткові методи лікування, такі як фізичні вправи, були запропоновані як потенційні нефармакологічні методи лікування болю, пов'язаного з ендометріозом. Однак ефективність фізичних вправ у зменшенні болю, пов'язаного з ендометріозом, залишається неясною. Нещодавні дослідження показали, що фізичні вправи не можуть ефективно зменшити біль, пов'язаний з ендометріозом у разі використання цього методу у якості монотерапії [6].

Незважаючи на ці висновки, фізичні вправи корисні і при інших хронічних запальних станах. Наприклад, доведено, що фізичні вправи зменшують біль і запалення при таких захворюваннях, як ревматоїдний артрит та остеоартрит. Фізичні вправи можуть мати подібний терапевтичний вплив на

біль, пов'язаний з ендометріозом, оскільки ендометріоз асоціюється з хронічним запаленням. Запалення є ключовою ознакою ендометріозу, і було доведено, що фізичні вправи зменшують запалення при інших хронічних запальних станах [7].

Окрім фізичних вправ, як потенційні нефармакологічні методи лікування болю, пов'язаного з ендометріозом, були запропоновані інші додаткові методи лікування, такі як акупунктура та модифікація дієти. Однак докази, що підтверджують ефективність цих методів лікування, обмежені, і для визначення їхніх потенційних переваг необхідні подальші дослідження [8].

Хоча фізичні вправи не можуть ефективно зменшити біль, пов'язаний з ендометріозом, вони можуть мати терапевтичний вплив на хронічні запальні процеси. Необхідні подальші дослідження для визначення ефективності інших додаткових методів лікування болю, пов'язаного з ендометріозом [9].

Хронічні запальні процеси пов'язані з різними захворюваннями, включаючи ревматоїдний артрит, запальні захворювання кишечника та серцево-судинні захворювання. Ці стани часто характеризуються стійким запаленням, яке може спричинити пошкодження тканин і сприяти розвитку хронічного болю, втоми та інвалідності.

Нещодавні дослідження показали, що регулярні фізичні вправи можуть принести користь пацієнтам із хронічними запальними захворюваннями. Зокрема, було доведено, що фізичні вправи підвищують системний рівень протизапальних цитокінів - білків, які відіграють важливу роль у регулюванні імунних реакцій та зменшенні запалення [10].

Протизапальні цитокіни, такі як інтерлейкін-10 (IL-10), виробляються імунними клітинами у відповідь на фізичні навантаження та інші подразники. Ці цитокіни можуть блокувати вироблення прозапальних цитокінів, таких як фактор некрозу пухлин-альфа (ФНП- α) та інтерлейкін-6 (IL-6), які, як відомо, сприяють хронічному запаленню.

Окрім впливу на рівень цитокінів, фізичні вправи можуть сприяти зниженню ваги та покращенню роботи серцево-судинної системи, що є

важливим для лікування хронічних запальних захворювань. Доведено, що фізичні вправи зменшують запалення жирової тканини, яке є ключовим фактором розвитку інсулінорезистентності та метаболічного синдрому.

Більше того, регулярні фізичні вправи можуть покращити роботу серцево-судинної системи, збільшуючи серцевий викид, зменшуючи жорсткість артерій та покращуючи функцію ендотелію. Ці ефекти можуть допомогти знизити ризик серцево-судинних захворювань, які є поширеним ускладненням хронічних запальних захворювань.

Дані свідчать про те, що регулярні фізичні вправи можуть мати терапевтичний ефект у пацієнтів з хронічними запальними захворюваннями, підвищуючи системні рівні протизапальних цитокінів, сприяючи зниженню ваги та покращуючи серцево-судинну функцію. Подальші дослідження необхідні для кращого розуміння механізмів, що лежать в основі цих ефектів, і визначення оптимального режиму фізичних вправ для пацієнтів з різними хронічними запальними захворюваннями [11].

Однією з проблем у вивченні впливу фізичних вправ на хронічні запальні захворювання є визначення відповідного типу, тривалості та інтенсивності вправ. Наприклад, хоча в деяких дослідженнях було доведено, що аеробні вправи помірної інтенсивності покращують рівень маркерів запалення, інші дослідження припускають, що вправи високої інтенсивності можуть мати більш значний ефект [12].

Тому важливо враховувати потенційні ризики та переваги фізичних вправ для пацієнтів з хронічними запальними захворюваннями. Пацієнти з певними захворюваннями, такими як ревматоїдний артрит, можуть відчувати біль і скутість у суглобах, які певні види фізичних вправ можуть посилити. У таких випадках можуть бути більш доречними плавання, йога або їзда на велосипеді з низьким навантаженням.

Незважаючи на ці виклики, зростає інтерес до потенційної терапевтичної ролі фізичних вправ при хронічних запальних захворюваннях. Багато лікарів сьогодні включають призначення фізичних вправ до своїх планів лікування

цих захворювань, а також проводяться дослідження щодо оптимальних режимів фізичних вправ для різних груп пацієнтів.

Окрім терапевтичного ефекту, регулярні фізичні вправи можуть позитивно впливати на психічне здоров'я та самопочуття. Доведено, що фізичні вправи зменшують симптоми депресії та тривоги, покращують когнітивні функції та підвищують якість життя пацієнтів з хронічними запальними захворюваннями [13].

Регулярні фізичні вправи потенційно можуть бути цінним терапевтичним інструментом у лікуванні хронічних запальних захворювань. Фізичні вправи можуть допомогти зменшити запалення та покращити загальний стан здоров'я таких пацієнтів, підвищуючи системний рівень протизапальних цитокінів, сприяючи зниженню ваги та покращуючи роботу серцево-судинної системи. Однак для того, щоб максимізувати користь від фізичних вправ і мінімізувати потенційні ризики, необхідний ретельний аналіз індивідуального стану пацієнта та відповідне призначення фізичних вправ.

Нещодавні дослідження показали, що фізичні вправи можуть бути ефективним втручанням для жінок з ендометріозом, оскільки вони можуть знизити рівень естрогену та частоту овуляцій. Зокрема, було виявлено, що фізичні вправи підвищують рівень глобуліну, що зв'язує статеві гормони (SHBG). Цей білок зв'язується зі статевими гормонами, такими як естроген, що призводить до подальшого зниження рівня біодоступного естрогену [14].

Доведено, що крім впливу на рівень гормонів, фізичні вправи покращують резистентність до інсуліну та зменшують гіперінсулінемію у жінок з ендометріозом. Це важливо, оскільки вважається, що інсулінорезистентність та гіперінсулінемія відіграють важливу роль у патогенезі ендометріозу. Зниження інсулінорезистентності шляхом зміни способу життя, наприклад, за допомогою фізичних вправ, може допомогти полегшити симптоми цього стану [15].

Висновки. Загалом, дані свідчать про те, що фізичні вправи можуть бути ефективним і безпечним втручанням для жінок з ендометріозом. Однак

необхідні подальші дослідження, щоб краще зрозуміти конкретні механізми, завдяки яким фізичні вправи приносять користь цій групі населення, і визначити оптимальні фізичні втручання при цьому захворюванні. Тим не менш, ці дані підкреслюють потенційну роль втручань у спосіб життя, таких як фізичні вправи, у лікуванні ендометріозу і можуть дати надію жінкам, які шукають нефармакологічні варіанти полегшення симптомів.

Література.

1. Mehedintu C, Plotogea MN, Ionescu S, Antonovici M. Endometriosis still a challenge. *J Med Life*. 2014; 7: 349- 357.
2. Moradi M, Parker M, Sneddon A, Lopez V, Ellwood D. Impact of endometriosis on women's lives: a qualitative study. *BMC Women's Health*. 2014; 14: 123.
3. Parasar P, Ozcan P, Terry KL. Endometriosis: epidemiology, diagnosis and clinical management. *Curr Obstet Gynecol Rep*. 2017; 6: 34- 41.
4. Bedaiwy MA, Alfaraj S, Yong P, Casper R. New developments in the medical treatment of endometriosis. *Fertil Steril*. 2017; 107: 555- 565.
5. Rafique S, Decherney AH. Medical management of endometriosis. *Clin Obstet Gynecol*. 2017; 60: 485- 496.
6. Hansen S, Sverrisdóttir UÁ, Rudnicki M. Impact of exercise on pain perception in women with endometriosis: A systematic review. *Acta Obstet Gynecol Scand*. 2021 Sep;100(9):1595-1601
7. Cheifetz AS, Gianotti R, Luber R, Gibson PR. Complementary and alternative medicines used by patients with inflammatory bowel diseases. *Gastroenterology*. 2017; 152: 415- 29.e15.
8. Mira TAA, Buen MM, Borges MG, Yela DA, Benetti-Pinto CL. Systematic review and meta-analysis of complementary treatments for women with symptomatic endometriosis. *Int J Gynaecol Obstet*. 2018; 143: 2- 9.
9. Awad E, Ahmed HAH, Yousef A, Abbas R. Efficacy of exercise on pelvic pain and posture associated with endometriosis: within subject design. *J Phys Ther Sci*. 2017; 29: 2112- 2115.

10. Lemanne D, Cassileth B, Gubili J. The role of physical activity in cancer prevention, treatment, recovery, and survivorship. *Oncology*. 2013; 27: 580-585.
11. Wu MH, Shoji Y, Chuang PC, Tsai SJ. Endometriosis: disease pathophysiology and the role of prostaglandins. *Expert Rev Mol Med*. 2007; 9: 1- 20.
12. Goncalves AV, Barros NF, Bahamondes L. The practice of hatha yoga for the treatment of pain associated with endometriosis. *J Altern Complement Med*. 2017; 23: 45- 52.
13. Widjaja W, Wongwattanapong T, Laskin JJ, Ajjimaporn A. Benefits of Thai Yoga on physical mobility and lower limb muscle strength in overweight/obese older women: a randomized controlled pilot trial. *Complement Ther Clin Pract*. 2021; 43: 101345.
14. Friggi Sebe Petrelluzzi K, Garcia MC, Petta CA, et al. Physical therapy and psychological intervention normalize cortisol levels and improve vitality in women with endometriosis. *J Psychosomat Obstet Gynecol*. 2012; 33: 191- 198
15. Rodgers AK, Falcone T. Treatment strategies for endometriosis. *Expert Opin Pharmacother*. 2008; 9: 243- 255.

ПАТЕРНИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ПАЦІЄНТІВ, ЯКІ РЕАБІЛІТУЮТЬСЯ ПІСЛЯ ОПЕРАЦІЙ З ПЕРЕЛОМОМ СТЕГНА

САБАДОШ Мар'яна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,

Вступ. Переломи стегна мають великий вплив на фізичне функціонування літніх пацієнтів, тобто на рухливість і здатність виконувати повсякденні дії (ADL). Велика кількість пацієнтів похилого віку не відновлюється до свого преморбідного рівня функціонування після перелому стегна, і повне функціональне відновлення може тривати до 12 місяців [2-4].

Фізична активність під час реабілітації після операції перелому стегна дуже актуальна в процесі відновлення літніх пацієнтів; більша фізична активність пов'язана з кращими функціональними результатами та зниженням ризику майбутніх падінь. Однак відновлення фізичної активності під час реабілітації після операції на переломі стегна відрізняється у пацієнтів і може залежати від таких факторів, як страх падіння, біль, вік, стать або супутні захворювання [1].

Мета дослідження. Дослідити закономірності фізичної активності, що постійно контролюється, у літніх пацієнтів, які реабілітуються після операції з переломом стегна, і зв'язок із характеристиками пацієнтів.

Результати досліджень. Наразі ще мало відомо про те, як літні пацієнти змінюють свою фізичну активність під час реабілітації перелому стегна, а також про закономірності фізичної активності.

Тому дуже важливим вважається більш детальне розуміння еволюції та моделей фізичної активності, а також факторів, пов'язаних із цими моделями. Завдяки цьому розумінню можна покращити процеси охорони здоров'я, клінічний персонал може прийняти більш активну політику лікування, і це може стимулювати мотивацію пацієнтів.

Зазвичай використовувані методи моніторингу фізичної активності під час реабілітації, такі як вимірювання результатів, повідомлених пацієнтом

(PROM), клініметричні тести або лабораторний аналіз ходи, не підходять для отримання інформації про щоденний рівень фізичної активності літнього пацієнта. Такі недоліки, як суб'єктивні та статичні вимірювання, дороге обладнання та спеціалізовані лабораторні установки, є причинами такої низької придатності. Тому необхідний об'єктивний і безперервний спосіб моніторингу фізичної активності протягом реабілітації.

Очікується, що переносні пристрої, які можуть здійснювати такий спосіб моніторингу фізичної активності з мінімальними незручностями для користувача, будуть корисними для моніторингу моделей фізичної активності у літніх пацієнтів після операції з перелому стегна. Інформацію про безперервну фізичну активність можна використовувати для оцінки прогресу пацієнтів похилого віку та допомоги медичним працівникам у наданні індивідуального відгуку.

На даний момент під час аналізу було виявлено лише одне дослідження, в якому оцінювали траєкторії відновлення у літніх пацієнтів після операції з переломом стегна шляхом безперервного моніторингу фізичної активності протягом чотирьох місяців за допомогою монітора активності. Вони показали, що середня фізична активність була значно вищою у літніх пацієнтів, які отримали повну мобільність через чотири місяці після операції з перелому стегна, порівняно з літніми пацієнтами, які цього не зробили [1].

У дослідженні для загальної фізичної активності було ідентифіковано та названо шість закономірностей на основі морфології кривих: (1) висхідна лінійна модель, де загальна фізична активність лінійно зростала під час реабілітації; (2) пагорбоподібна форма, де загальна фізична активність спочатку зросла, але згодом згладжувалася; (3) S-подібна форма, при якій загальна фізична активність повільно зростає, потім різко зростає, але згодом згладжується; (4) плоска лінія, де не було очевидного збільшення загальної фізичної активності; (5) модель кубічної кривої, де загальна фізична активність спочатку зросла, потім згладилася, а потім знову зросла; і (6)

низхідна лінійна картина, де загальна фізична активність поступово знижується [1, 2].

Висновки. Результати дослідження, яке ми аналізували, показали, що моделі загальної фізичної активності, виявлені для зареєстрованих пацієнтів, були зростаючими кривими, що вказувало на покращення фізичної активності пацієнтів під час реабілітації. S-подібний патерн загальної фізичної активності був найпоширенішим патерном, знайденим у цьому дослідженні, який показав повільне збільшення фізичної активності на початку реабілітації. Низький рівень фізичної активності пояснювався малою рухливістю хворих, оскільки хворі не могли ходити без допомоги медичного працівника при проходженні реабілітації. Відповідно, це може призвести до довшої тривалості реабілітаційного перебування та більшої тривалості остаточного повного функціонального відновлення. Тому рання мобілізація та висока фізична активність якнайшвидше під час реабілітації дуже важливі для одужання пацієнтів похилого віку.

Література.

1. Dieuwke van Dartel, Ying Wang, Johannes H. Hegeman, Marloes Vermeer, Miriam M.R. Vollenbroek-Hutten Patterns of Physical Activity Over Time in Older Patients Rehabilitating after Hip Fracture Surgery: A Preliminary Study: <https://doi.org/10.1101/2022.06.09.22276191>
2. Dyer SM , Crotty M , Fairhall N et al. A critical review of the long-term disability outcomes following hip fracture. BMC geriatrics. 2016; **16**(1):158
3. Magaziner J , Chiles N , Orwig D. Recovery after hip fracture: Interventions and their timing to address deficits and desired outcomes-evidence from the Baltimore Hip Studies. *Frailty: Pathophysiology, Phenotype and Patient Care*. Karger Publishers; 2015:71–82.
4. Magaziner J , Hawkes W , Hebel JR et al. Recovery from hip fracture in eight areas of function. The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences. 2000;55(9):M498–M507.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА В ЗАКАРПАТСЬКІЙ ОБЛАСТІ

СЛАБКИЙ Геннадій

доктор медичних наук, професор

БЛАК-ЛУК'ЯНЧУК Вікторія

кандидат медичних наук, доцент

КОСТЕНКО Софія

старший лаборант кафедри наук про здоров'я

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Вступ. Всесвітня організація охорони здоров'я приділяє значну увагу забезпечення населенням достатнього рівня фізичної активності, як значимої детермінанти формування та забезпечення збереження і зміцнення здоров'я [1-3].

Мета та завдання. Дослідити та проаналізувати рівень охоплення різних категорій населення Закарпатської області фізкультурно-оздоровчою роботою, як важливого фактору зміцнення та збереження особистого здоров'я.

Матеріали і методи дослідження. *Матеріали:* дані головного управління статистики в Закарпатській області за 2012 рік [4]. *Методи:* бібліосемантичний, статистичний, структурно-логічного аналізу.

Результати. На першому етапі дослідження нами було досліджено наявність умов для заняття спортом дитячого населення області. Вивчалися дані щодо наявності в області дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву (СДЮШОР) та шкіл вищої спортивної майстерності (ШВСМ), а також кількості дітей, що там займаються. Отримані результати наведено в табл.1.

Аналіз наведених в табл. 1 даних вказує на те, що кількість ДЮСШ та СДЮШОР в Закарпатській області за роки дослідження (2017-2021 рр) збільшилося на одну і склало 34 заклади, але при цьому кількість дітей, які там займаються зменшилася на 3576 (23,1%) і склало 11874 осіб. В області функціонує одна ШВСМ в якій в 2021 р. займалося 120 дітей із статистично

недостовірною різницею кількості дітей, які там займаються за роки спостереження.

Таблиця 1

Спортивні школи для дітей (2017-2021)

Рік	ДЮСШ та СДЮШОР		ШВСМ	
	Кількість закладів	У них дітей	Кількість закладів	У них дітей
2021	34	11874	1	120
2020	34	13071	1	121
2019	34	13712	1	129
2018	34	13509	1	125
2017	33	15450	1	113

Наступним кроком дослідження було вивчення даних щодо охоплення населення Закарпатської області фізкультурно - оздоровчою роботою в 2021 році. Отримані дані наведено в табл.2.

Аналіз наведених в табл. 2 даних та проведені розрахунки вказують на те, що фізичною культурою і спортом в Закарпатській області займається наступна частка населення:

- всього населення: 13,1%;
- осіб у віці 6-18 років: 50,2%;
- із числа учнів закладів загальної середньої освіти: 59,0%;
- із числа учнів закладів професійної (професійно-технічної) освіти: 47,2%;
- із числа студентів закладів фахової передвищої освіти: 28,5%;
- із числа студентів закладів вищої освіти: 33,9%;

із числа осіб з інвалідністю: 1,6%.

Фізкультурно - оздоровча робота в Закарпатській області, 2021 рік

Показник	Кількість осіб, які займаються фізичною культурою та спортом		Із них осіб у віці 6-18 років
Усього	163421		125121
В закладах дошкільної освіти ¹	12865		167
У закладах загальної середньої освіти ¹	101009		101009
У закладах професійної (професійно-технічної) освіти ¹	2868		2743
У закладах фахової передвищої освіти ¹	2455		2135
У закладах вищої освіти ¹	5844		5020
У організаціях, які здійснюють фізкультурно- оздоровчу діяльність за місцем проживання громадян	15601		9087
На підприємствах, в установах, організаціях	14756		2113
Із загальної кількості осіб, які займаються фізичною культурою та спортом	абс	% від загальної кількості в області	-
- жінки	71293	43,6	x
- особи з інвалідністю, що займаються реабілітаційно-оздоровчою роботою	1194	0,7	x

Примітка: ¹без урахування осіб, які відвідують заняття (уроки) з фізичної культури (фізичного виховання), що здійснювалися в рамках навчального процесу

Висновки. Отримані в ході дослідження дані вказують на низький рівень охоплення населення Закарпатської області фізкультурно-оздоровчою роботою. Так, загальний рівень охоплення постійного населення області фізкультурно-оздоровчою роботою складає 13,1% в тому числі студентів закладів вищої освіти 33,9%, студентів закладів фахової передвищої освіти 28,5% та осіб з інвалідністю 1,6%. Більш високим він є серед населення області у віці 6-18 років - 50,2% в тому числі серед учнів закладів загальної середньої освіти - 59,0%.

Література

1. Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации ВОЗ по физической активности для здоровья. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2010 г.
2. World Health Organization. WHO Handbook for guideline development - 2nd ed. Geneva: World Health Organization; 2014.
3. Всемирная организация здравоохранения. Глобальный план действий ВОЗ по повышению уровня физической активности на 2018–2030 гг.: повышение уровня активности людей для укрепления здоровья в мире. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2018 г.
4. Статистичний щорічник Закарпаття. 2021. Ужгород, 2022. – 398 с.

ВПЛИВ ВІЙНИ ПРОТИ РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ ТА ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

СЛАБКИЙ Геннадій

доктор медичних наук, професор

ЖДАНОВА Оксана

аспірант кафедри наук про здоров'я

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Вступ. В 2020 році в зв'язку із пандемією COVID-19 [1-4] в Україні Урядом було встановлено карантин в тому числі у вищих навчальних закладах України була впроваджена дистанційна форма навчання [5,6]. З 24 лютого 2022 року Україна веде повномасштабну війну проти російської агресії. В умовах війни відбувається ментальне виснаження населення [7,8] та продовжується застосування дистанційної форми навчання студентів.

Мета та завдання. Дослідити вплив війни проти російської агресії та дистанційної форми навчання, яка викликана пандемією COVID-19 на рівень фізичної активності студентської молоді.

Матеріали і методи дослідження. *Матеріали:* результати соціологічного дослідження за спеціально розробленою анкетною 218 студентів 2-4 курсів із яких 139 були чоловіки та 79 жінки. *Методи:* соціологічний, біблеосемантичний, медико-статистичний.

Результати. На першому етапі дослідження було досліджено та проаналізовано рівень фізичної активності студентів в період звичайної форми навчання до початку пандемії COVID-19. Отримані дані наведено в табл.1.

Отримані дані вказують на те, що в період звичайного життя і форми занять в університеті достатній рівень фізичної активності мали 77,7% студентів-чоловіків та 77,2% студенток-жінок.

Таблиця 1

Рівень фізичної активності студентської молоді в до пандемічний період

Показник	Чоловіки		Жінки	
	абс	%	абс	%
Виконання ранкової зарядки	21	15,1	13	16,5
Заняття в спортивній секції	42	30,2	19	24,1
Регулярне відвідування басейну	15	10,8	13	16,6
Катання на велосипеді	9	6,5	5	6,6
Щоденні пробіжки	17	12,8	9	11,4
Фізична робота по дому, подвір'ю	23	16,5	19	24,1
Заняття танцями	14	10,1	9	11,4
Мають фізичне навантаження не менше 150 хвилин на тиждень	108	77,7	61	77,2
<i>Кількість годин на добу заняття за комп'ютером</i>				
До 2-х годин	60	43,2	31	39,3
2-4 години	37	26,6	21	26,6
4-6 годин	21	15,1	15	18,9
6-8 годин	18	12,9	9	11,4
Більше 8 годин	3	2,2	3	3,8

На наступному етапі дослідження було встановлено та проаналізовано рівень фізичної активності студентів в період пандемії COVID-19. Отримані дані наведено в табл. 2.

Таблиця 2

Рівень фізичної активності студентської молоді в період пандемії COVID-19

Показник	Чоловіки		Жінки	
	абс	%	абс	%
Виконання ранкової зарядки	27	19,4	13	16,6
Заняття в спортивній секції	25	17,9	7	8,9
Регулярне відвідування басейну	6	4,3	4	5,1
Катання на велосипеді	7	5,0	4	5,1
Щоденні пробіжки	14	10,1	9	11,4
Фізична робота по дому, подвір'ю	23	16,5	19	24,1
Заняття танцями	6	4,3	3	3,8
Мають фізичне навантаження не менше 150 хвилин на тиждень	59	42,4	37	46,8
<i>Кількість годин на добу заняття за комп'ютером</i>				
До 2-х годин	-	-	-	-
2-4 години	3	2,2	-	-
4-6 годин	51	36,6	22	27,8
6-8 годин	61	43,9	30	37,9
Більше 8 годин	24	17,3	27	34,3

Аналіз отриманих даних вказує на те, що в період пандемії COVID-19 достатній рівень фізичної активності мали 42,4% студентів-чоловіків та 46,8% студенток-жінок. Рівень достатньої фізичної активності студентів чоловіків скоротився в 1,8 разу, а студенток-жінок в 1,6 разу.

Далі було досліджено та проаналізовано рівень фізичної активності студентів в період пандемії COVID-19 та з початком війни проти російської агресії. В даний період, як і попередній, в основному, була застосована дистанційна форма навчання. При цьому іногородні студенти були вимушені висилитися із гуртожитків і виїхати із м. Ужгорода за основним місцем проживання. Отримані дані наведено в табл.3.

Таблиця 3

Рівень фізичної активності студентської молоді в період пандемії COVID-19 та війни проти російської агресії

Показник	Чоловіки		Жінки	
	абс	%	абс	%
Виконання ранкової зарядки	27	19,4	15	18,9
Заняття в спортивній секції	14	10,1	5	6,3
Регулярне відвідування басейну	4	2,9	2	2,5
Катання на велосипеді	7	5,0	4	5,1
Щоденні пробіжки	9	6,5	9	11,4
Фізична робота по дому, подвір'ю	21	15,1	19	24,1
Заняття танцями	5	3,4	2	2,5
Мають фізичне навантаження не менше 150 хвилин на тиждень	52	37,4	31	39,2
<i>Кількість годин на добу заняття за комп'ютером</i>				
До 2-х годин	-	-	-	-
2-4 години	11	7,9	-	-
4-6 годин	38	27,3	12	15,2
6-8 годин	53	38,2	36	45,6
Більше 8 годин	37	26,6	31	39,2

Аналіз отриманих та наведених в табл.3 даних вказує на подальше скорочення рівня достатньої фізичної активності. В цей період достатній рівень фізичної активності мали 37,4% студентів-чоловіків та 39,2% студенток-жінок.

Висновки. Війна проти російської агресії та дистанційна форма навчання негативно вплинули на рівень фізичної активності студентської молоді та значно підвищили малорухливий спосіб життя, що є вагомим чинником погіршення їх здоров'я.

Література.

1. Резолюция Генеральной Ассамблеи ООН от 2 апреля 2020 года № 74/270 «Глобальная солидарность в борьбе с коронавирусом 2019 года (COVID-19)». Название с экрана. Режим доступа: <https://documents-ddsny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N20/301/85/PDF/N2030185.pdf?OpenElement>
2. Резолюция Генеральной Ассамблеи ООН от 20 апреля 2020 года № 74/274 «Международное сотрудничество в целях обеспечения глобального доступа к лекарствам, вакцинам и медицинскому оборудованию для противодействия COVID-19». Название с экрана. Режим доступа: <https://documents-ddsny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N20/301/85/PDF/N2030185.pdf?OpenElement>
3. Резолюция Генеральной Ассамблеи ООН от 11 сентября 2020 года № 74/306 «Всеобъемлющие и скоординированные меры реагирования на пандемию коронавирусного заболевания (COVID-19)». Название с экрана. 150 Режим доступа: <https://documents-ddsny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N20/301/85/PDF/N2030185.pdf?OpenElement>
4. Резолюция Генеральной Ассамблеи ООН от 11 сентября 2020 года № 74/307 «Объединенный ответ на глобальные угрозы здоровью: борьба с коронавирусом 2019 года (COVID-19)». Название с экрана. Режим доступа: <https://documents-ddsny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N20/301/85/PDF/N2030185.pdf?OpenElement>
5. Постанова Кабінету Міністрів України від 20 травня 2020 р. № 392 «Про встановлення карантину з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2». Назва з екрану. Режим доступу: <https://covid19.phc.org.ua/#question-answer>

6. Постанова Кабінету Міністрів України від 22 липня 2020 року № 641 «Про встановлення карантину та запровадження посилених протиепідемічних заходів на території із значним поширенням гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2». Назва з екрану. Режим доступу: <https://covid19.phc.org.ua/#question-answer>
7. Слабкий Г. О., Шафранський В. В. Негативний вплив війни з рф на стан громадського здоров'я в Україні // Progressive research in the modern world. Proceedings of the 6th International scientific and practical conference. VoScience Publisher. Boston, USA. 2023. Pp. 176-182.
8. Слабкий Г. О., Іваць-Чабіна А. Р., Чірпак В. З. Вплив війни з рф на стан психічного здоров'я населення України та місце системи громадського здоров'я в його збереженні / Science and technology: problems, prospects and innovations. Proceedings of the 5th International scientific and practical conference. CPN Publishing Group. Osaka, Japan. 2023. - С.54 -58.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ІНКЛЮЗИВНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

СТЕБЛЮК Світлана

доктор педагогічних наук

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

м. Ужгород

Постановка актуальності проблеми. Зміцнення та збереження здоров'я дитини, збагачення її духовного потенціалу є пріоритетними завданнями вітчизняної освіти. У Законі України «Про повну загальну середню освіту» зазначено, що заклад освіти створює безпечне освітнє середовище з метою забезпечення належних і безпечних умов навчання, виховання, розвитку учнів, а також формує у них гігієнічні навички та засади здорового способу життя (Розділ IV, стаття 21) [2]. У фокусі нашої наукової розвідки – педагогічні підходи до навчання дітей з інтелектуальними порушеннями. Зміст психолого-педагогічної, корекційно-розвиткової роботи в інклюзивному освітньому середовищі орієнтований на формування фізичного, психічного, духовного здоров'я школяра, його успішну соціалізацію. Упроваджуючи педагогічні технології навчання дітей з особливими освітніми потребами, вчитель, асистент учителя враховує нозологію (вид порушення фізичного, розумового, психічного розвитку), індивідуальні особливості, потреби, інтереси учня. На сьогодні у класифікації педагогічних технологій виокремлено здоров'язберігаючі, що стали предметом нашого дослідження.

Аналіз наукових досліджень. Проблема застосування здоров'язберігаючих технологій у центрі вивчення низки науковців. Відтак, С. Гуменюк розкрито підходи до визначення поняття «здоров'язберігаючі технології», що об'єднують в собі всі напрями діяльності закладу освіти щодо формування, збереження, зміцнення здоров'я учнів; педагогічний аспект здоров'язбереження як якісну характеристику системи освіти. І. Садова, С. Кобенко досліджено мистецькі здоров'язберігаючі технології інклюзивного навчання та їх лікувально-педагогічні можливості; подано опис музикотерапії

як засобу психосоціального відновлення особистості. На важливості педагогічного супроводу, що включає різні компоненти та передбачає комплексну роботу з дитиною і її сім'єю в частині розвитку, збереження та зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального) акцентує увагу К. Шутікова.

Таким чином, здоров'язберігаючі технології, як інноваційні, стали пріоритетом вивчення у спеціальній та інклюзивній освіті.

Мета дослідження: розкрити особливості застосування окремих видів здоров'язберігаючих технологій у класах з інклюзивним навчанням.

Виклад основного матеріалу. На початковому етапі дослідження нами з'ясовано зміст ключового поняття – «здоров'язберігаючі технології». За словниково-довідковою літературою, термін «педагогічна технологія» трактується як «... сукупність засобів і методів навчально-виховного процесу, що безперечно призведуть до запланованого результату; процес цілеутворення та об'єктивного контролю за отриманими результатами; системний метод створення, використання і призначення всього процесу викладання засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів у їх взаємодії» [3, с.132].

З позиції колективу авторів [1, с.31], здоров'язберігаюча технологія – це система заходів, яка включає взаємозв'язок і взаємодію всіх чинників освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я дитини на всіх етапах її навчання і розвитку. З нашого погляду, здоров'язберігаючі технології – це сукупність методів, прийомів, засобів, що спрямовані на навчання, виховання та розвиток дітей з особливими освітніми потребами в умовах безпечного освітнього середовища.

У процесі дослідження нами з'ясувалась класифікація означених технологій. Сьогодні відома така їх типологія: технології збереження і стимулювання здоров'я (динамічні паузи, рухливі і спортивні ігри, релаксація, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей, дихальна й артикуляційна гімнастика); технології навчання здорового способу життя (ігротерапія, самомасаж, точковий самомасаж); корекційні технології (арт-терапія,

технології музичного впливу, казкотерапія, кольоротерапія, технології корекції поведінки, психогімнастика, фонетична ритміка) [1, с.39].

Зазначимо, що застосування здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі потребує від учителя, асистента вчителя визначення оптимального фізичного, емоційного навантаження дитини, враховуючи висновок інклюзивно-ресурсного центру, її можливості, потреби; запобігання виникнення чинників ризику здоров'я школяра; формування позитивної мотивації до навчання, розвитку дитини, її рухової активності; забезпечення мультидисциплінарного підходу (ефективної співпраці з адміністрацією закладу освіти, медичним працівником, психологом, соціальним педагогом, батьками).

Нами зацентрована увага на корекційних технологіях у поєднанні з технологіями збереження і стимулювання здоров'я, що спрямовані на роботу із дітьми з інтелектуальними порушеннями. У першу чергу, наголошуємо на необхідності створення безпечного освітнього простору дитини у закладі освіти в умовах військового стану. Вважаємо за доцільне дотриматися таких умов: психолого-емоційне налаштування дитини, створення відчуття захищеності, зниження стресостійкості, забезпечення траєкторії переміщення у межах визначеного середовища.

Освітній процес будується за принципами дитиноцентризму, педагогіки партнерства. Методи та прийоми здоров'язберігаючих технологій мають нести системний характер, відповідати віковим та індивідуальним особливостям дитини з інтелектуальними порушеннями, вдало застосовуватися у структурних елементах уроку.

З-поміж видів робіт нами виокремлені такі:

1.«Фокус», що передбачає проведення зарядки для очей. Завдання: подивіться на хмаринку; вдалечінь; заплющіть очі; розплющіть очі. Ефективним є застосування прийому Таблиці Шульте. Алгоритм роботи: знайти у таблиці чисел від 1 до 25 вказане число за рухами вчителя.

2.Мовленнєві розминки, які спрямовані на розвиток артикуляційного апарату дитини. Як приклад, застосування повільномовок, з поступовим переходом до швидкомовок.

3.Імітаційна руханка, що передбачає застосування під музичний супровід танцювальних рухів. Ефективність їх використання у тому, що учень з інтелектуальними порушеннями має можливість переключитися з одного виду діяльності на інший, розвивається пам'ять, формується здоровий спосіб життя.

4.Малювання пальчиками, що є елементом кольоротерапії. Учні пропонуються зобразити власний малюнок (чи за завданням учителя), добираючи кольори. Це дає можливість з'ясувати емоційний стан дитини, розуміння нею предметів навколишнього світу.

5. «Пазл», що забезпечує формування просторових уявлень, розвиває координацію рухів руки, пальців, очей. Дитині пропонуються скласти казкових персонажів, фігуру, предмети за їх фрагментами.

Зазначимо, що кожен з видів робіт сприяє формуванню ключових та предметних компетентностей у школяра, забезпечує виховання особистісних якостей, свідомого ставлення до власного здоров'я.

Висновки. Таким чином нами розкрито особливості застосування окремих видів здоров'язберігаючих технологій у класах з інклюзивним навчанням.

Література.

1. Михальський А. В., Жигульова Е. О., Михальська Ю. А. Здоров'язберігаючі технології при роботі з дітьми із особливими освітніми потребами. Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О. В., 2020. 228 с.
2. Про повну загальну середню освіту. Закон України. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2020, № 31, ст.226. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
3. Словник-довідник з професійної педагогіки. За ред. А. В. Семенової. Одеса: Пальміра, 2006. 221 с.

Розділ III. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ОСВІТИ І ПЕДАГОГІКИ В ПАРАДИГМІ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ВЕКТОРУ РОЗВИТКУ

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

ДЖУГАН Любов

викладач кафедри фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Вступ. Використання специфічних для художньої гімнастики вправ у процесі фізичного виховання студентів дозволяє удосконалювати їх вестибулярний апарат, а також вирішувати низку завдань, пов'язаних з корекцією постави та опорно-рухового апарату загалом, зміцнювати м'язи спини, живота, ніг та рук, досягаючи їх нормального тонусу. Поряд зі звичним для студентів комплексом загальнорозвиваючих вправ вони дають студентам можливість навчитися контролювати роботу м'язів, набути вміння розслабляти окремі групи м'язів, сприяють корекції постави, дотримання рівноваги в статиці та динаміці.

Мета дослідження – розробити та науково обґрунтувати методику використання вправ з елементами художньої гімнастики в процесі організації занять з фізичного виховання у ЗВО.

Методи дослідження. При організації занять слід звернути особливу увагу на симетричність частин тіла, виконання всіх вправ із збереженням правильного вихідного положення, що створює передумови для формування вміння підтримувати рівновагу, зберігаючи правильну поставу. Використання таких елементів вільної пластики, як хвилі та махи, що відображають специфіку художньої гімнастики, дозволяє домогтися надзвичайної свободи та легкості рухів, допомагаючи коригувати поставу та вільніше утримувати рівновагу. Вправи на розтягування покращують рухливість у тазостегнових та плечових суглобах, еластичність та роботу м'язово-зв'язувального апарату,

дозволяючи вдосконалювати роботу не тільки опорно-рухового, а й вестибулярного апарату.

Такі специфічні вправи, як на рівновагу і повороти, що застосовуються в адаптованому вигляді, спрямовані на утримання рівноваги в статиці та динаміці та вдосконалюють роботу вестибулярного апарату в цілому. Спеціальні вправи зі скакалкою, так само як з обручем, м'ячем – переكاتи, обертання, перекидання і багато інших, не тільки збільшують силу кистей рук і вдосконалюють мілку моторику, надаючи рухам точність, але й покращують настрій та підвищують мотивацію до занять з фізичної культури.

Результати дослідження. Отримані нами дані при роботі зі студентами університету підтверджують ефективність комплексного використання вправ художньої гімнастики на заняттях з фізичної культури:

- у 70% студентів покращилися функціональні показники опорно-рухового апарату (Нахил вперед із вихідного положення «стоячи на лавці», нахили вправо і вліво, Утримання тулуба з положення «лежачи на лавці»);

- відбулося поступове покращення середнього показника силової витривалості – «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи»: у студентів (дівчат) середній показник по групі поступово виріс з 1,8 до 9,1 рази (різниця між показниками склала 7,3 рази) при нормативах: 10 разів – «відмінно», 6 разів – «добре», 2 рази – «задовільно»;

- покращився також середній за групою показник сили кистей у студенток: з 25 «задовільно» до 35 кг «відмінно»;

- у 80% студентів, які мали незначні відхилення, постава покращилася.

Висновки. Специфічні для художньої гімнастики вправи, що застосовуються в адаптованому вигляді у комплексі із загальнорозвиваючими вправами на заняттях з фізичного виховання

для студентів ЗВО, дозволяють покращити такі якості, як гнучкість, силова витривалість та сила; допомагають коригувати поставу, удосконалювати тонку моторику, функцію рівноваги та роботу вестибулярного апарату в цілому; покращують спритність та координацію,

точність рухів; сприяють покращенню настрою та підвищенню мотивації до занять з фізичної культури.

Література

1. Акімова В. О. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу. навч. посібник / Акімова В. О., Вржесневський І. І., Вржесневська Г. І., Турчина Н.І., Черняєв Е.Г. – К.: НАУ, 2011. – 116 с.
2. Бондаренко Т. В. Навчальний курс «спорт: художня гімнастика» / Т. В. Бондаренко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2009. — № 11. — С. 3-8.
3. Рупреу, L. P. (2009). Profesijno-prikladna pidhotovka studentiv: monohrafiya. Sumy: DVNZ «UABS NBU», 312.

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

ГАЯШ Оксана

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Збереження і зміцнення здоров'я дітей, підвищення рівня їх рухової активності, розвиток та удосконалення фізичних якостей є головними завданнями фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в умовах реалізації концепції «Нова українська школа» та пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

Особливо актуальною на сьогодні лишається проблема фізичного виховання школярів з інтелектуальними порушеннями, оскільки від загального психофізичного стану, наявності навичок і вмінь здорового способу життя, багато в чому залежить успіх адаптації до фізичних і соціальних умов довкілля. Правильно організоване фізичне виховання сприятливо впливає на формування статури, профілактику захворювань, покращення розумової активності, підвищує працездатність, стає базою для успішного проведення виховної та корекційно-навчальної роботи.

Актуальність проблеми фізичного виховання і обумовила вибір теми «Рухливі ігри як засіб фізичного виховання молодших школярів з інтелектуальними порушеннями».

Розвиток учнів з інтелектуальними порушеннями та корекцію притаманних їм недоліків фізичного розвитку розглянуто в роботах І.Бобренко, М.Єфименка, І.Єременка, М.Козленка, В.Синьова, Н.Стадненко, І.Моргуліс, Б.Шеремета та ін. Вчені зазначають, що одним із основних завдань фізичного виховання учнів з інтелектуальними порушеннями (ІП) є попередження та корекція недоліків психофізичного розвитку, а також розвиток рухових якостей [1; 2; 3; 5; 8]. При цьому особливої уваги потребує розвиток у школярів координаційних здібностей, здатності до

цілеспрямованих дій, обсягу та стійкості уваги, розумових операцій та мовленнєвого розвитку [4, с. 91-92].

Серед значного розмаїття засобів фізичного виховання рухливим іграм належить особливе місце. Вони виступають ефективним засобом виховання, навчання, корекції і розвитку дитини з порушенням інтелектуальної діяльності. Рухливі ігри в першу чергу спрямовані на фізичне виховання молодших учнів з ІІІ, адже правильно підібрані ігри сприяють розвитку рухів, гармонійному розвитку організму школярів та позитивно впливають на їхнє здоров'я в цілому, корекцію недоліків фізичного розвитку. За допомогою ігор у школярів закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички основних рухів, розвиваються такі важливі фізичні якості, як швидкість, спритність, витривалість.

Особлива цінність рухливих ігор закладена у можливостях одночасно впливати на моторну та психічну сферу дітей з ІІІ. Використання різноманітних дій і рухів у грі активізує діяльність всієї рухової ділянки кори головного мозку.

Г. Чернега відмічає, що рухлива гра – свідомо діяльність, в якій проявляється і розвивається вміння аналізувати, зіставляти, узагальнювати і робити правильні висновки. У рухливих іграх розвиваються здібності правильно оцінювати просторові та часові відношення, здатність швидко і правильно реагувати на ситуацію, що склалася, у часто змінюваній ігровій обстановці. Рухливі ігри з невеликими предметами (малими м'ячиками, мішечками, паличками, прапорцями) підвищують шкірно-тактильну і пропріоцептивну чутливість, сприяють удосконаленню рухової функції рук і пальців, що особливо необхідно для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку з ІІІ [7].

Для дітей з ІІІ рухливі ігри необхідно повторювати багаторазово, але, разом з тим, поступово їх міняти, доповнювати, вводити нове обладнання та інвентар.

Використання варіантів рухливих ігор у роботі з молодшими школярами з

III здійснюється з метою:

- збільшення мотивації учнів до рухової активності;
- формування основ здорового способу життя;
- вдосконалення техніки рухової навички, формування рухового вміння;
- розвитку рухових якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості);
- виховання інтересу до різних доступних дитині видів діяльності [1].

Іван Бобренко рекомендує: для підвищення ефективності корекційно-розвивального впливу у рухливій грі можна змінювати (відповідно до індивідуальних можливостей учнів):

- умови проведення рухливої гри;
- способи використання предметів і обладнання;
- правила;
- рівень фізичного навантаження;
- способи виконання рухових дій [1].

Вчена також зазначає, що рухливі ігри різного рівня навантаження можуть бути включені в різні форми організації занять з фізичної культури:

- урок фізичної культури;
- щоденні фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня (гімнастика до уроків, фізкультурні хвилинки, фізичні вправи на великих перервах, фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань, фізкультурні заняття у другій половині дня);
- позакласні форми занять фізичною культурою та спортом (ранкова гігієнічна гімнастика, заняття у фізкультурно-оздоровчих гуртках і фізкультурно-спортивних секціях, участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах) [6, с. 176-177].

Отже, аналіз науково-методичної літератури, наші педагогічні спостереження показують, що рухлива гра, виступає спочатку як дитяча

забава, розвага, дозволяє ненав'язливо вирішувати велику кількість корекційно-розвиваючих завдань, ініціюючи активність самих учнів.

Цілеспрямоване використання рухливих ігор у корекційно-розвивальній роботі, їх диференційований підбір з урахуванням психофізіологічних, вікових, індивідуальних особливостей учнів – запорука ефективності фізичного виховання молодших школярів з ІІІ.

Література.

1. Бобренко І.В. Рухливі ігри у процесі фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями. URL: <https://ispukr.org.ua/?p=5629> (дата звернення 12.04.2023).
2. Єременко І.Г., Стадненко Н.М., Моргуліс І.С., Синьов В.М. [та ін.]. Основи спеціальної дидактики: посібник / за ред. І. Г. Єременка. 2-ге вид., перероб. Київ: Рад. школа, 1986. 201 с.
3. Козленко М. О. Фізичне виховання учнів допоміжної школи. Київ: Рад. шк., 1987.
4. Про затвердження типових освітніх програм для 1-2 та 3-4 класів спеціальних закладів загальної середньої освіти для осіб із порушеннями інтелектуального розвитку: наказ Міністерства освіти і науки від 19.09.2022р. № 836. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/632/9c6/379/6329c6379ad05339839275.pdf> (дата звернення: 12.04.2023).
5. Синьов В. М. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка: в 2 ч. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2007. Ч.1. 241 с., Ч.2. 223 с.
6. Чеботарьова О., Блеч Г., Бобренко І., Гладченко І., Мякушко О., Трикоз С., Сухіна І., Ярмола Н. Особливості реалізації компетентнісного підходу в освіті дітей з інтелектуальними порушеннями : навчально-методичний посібник / за наук. ред.: О. Чеботарьової, І. Сухіної. Київ : ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2019. 233 с.

7. Чернега Г.П. Значення рухливих ігор у фізичному вихованні дітей. Педагогічний вісник, №1-2, 2022. С. 71-72.
8. Шеремет Б.Г. Основи фізичного виховання в допоміжній школі. Одеса: ПДПУ, 1996.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК АСПЕКТ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ДОШКІЛЬНЯТАМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

КЛЯП Маріанна

кандидат педагогічних наук, доцент

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Інклюзивна освіта, яка зараз є на вістрі розвитку освітньої галузі України, передбачає задоволення освітніх потреб всіх дітей, в тому числі і дітей з особливими освітніми потребами (дітей з ООП). Ця освіта передбачає підхід до навчання, який буде більш гнучким для надання можливості доступу до якісної освіти в колі ровесників, незважаючи на відмінності у здібностях, інтересах та фізичному здоров'ї. Навпаки, можливості кожного напряму виховання будуть в повній мірі використовуватися для розвитку всіх дітей. Фізичне виховання та основи здоров'я є одним із напрямів формування особистості та корекції розвитку дітей з ООП, зокрема у дошкільньому віці.

Спостереження та практичний досвід підтверджують, що дошкільнята з ООП потребують підвищеної рухової активності. Послаблення та корекція порушень фізичного розвитку, моторики, розширення рухових можливостей таких дітей засобами фізичного виховання є головною умовою їх підготовки до навчання в школі у вузькому сенсі та соціалізації в майбутньому дорослому житті загалом.

Ефективність фізичних вправ для корекції розвитку грубої та дрібної моторики, порушень фізичного розвитку досліджено у працях багатьох вчених (Л. Виготський, Л. Венгер, О. Запорожець, П. Лесгафт, О. Панько та ін.). Необхідність розширення можливостей використання лікувальної фізкультури, загартовуючих та оздоровлюючих процедур для дошкільнят з порушеннями психофізичного розвитку різних нозологій підтверджуються результатами наукових досліджень, проведених в Інституті спеціальної педагогіки НАПН України, досвідом педагогічних колективів спеціальних закладів дошкільньої освіти м. Київ, Харків, Біла Церква, Макіївка тощо [2, с.5].

Мета повідомлення: проаналізувати можливості фізичних вправ для корекції порушень розвитку дітей з ООП в умовах закладу дошкільної освіти.

Завдання щодо розвитку рухової активності та проведення систематичних загартовуючих процедур визначені у Державному стандарті дошкільної освіти - Базовому компоненті дошкільної освіти.

Відповідно до освітньої лінії «Особистість дитини» змістом освіти «Здоров'я та фізичний розвиток» визначено досягнення результату освітньої роботи у вигляді сформованості такої компетенції дитини: усвідомлює цінність здоров'я, його значення для повноцінної життєдіяльності. Володіє елементарними знаннями про основні чинники збереження здоров'я. Розуміє значення для зміцнення здоров'я і запобігання захворюванням загартування, щоденної ранкової гімнастики, плавання, масажу, фізіотерапії, правильного харчування, безпечної поведінки, гігієни тіла. Дотримується правил здоров'язбережувальної поведінки. Бере участь в оздоровчих та фізкультурно-розвивальних заходах, виявляє позитивне ставлення до національних та сімейних оздоровчих традицій. Знає про вплив основних природних чинників на стан здоров'я організму. Володіє найпростішими навичками загартування, виявляє інтерес до процедур загартування. А у цій же освітній лінії, але змістом освіти «Рухова активність та саморегуляція» передбачено досягнення наступної компетенції дитини-дошкільника: Усвідомлює роль фізичних вправ у розвитку та зміцненні організму, емоційно реагує на власні досягнення у руховій сфері (пластичність, виразність та естетика рухів). Здатна самостійно застосовувати руховий досвід у повсякденному житті, оцінює і регулює можливості власного тіла. Володіє основними рухами (ходьба, біг, стрибки, лазіння). Виконує з різних вихідних положень вправи з предметами та без них. Знає та свідомо дотримується правил у рухливих та спортивних іграх, цінує чесність, виявляє спритність. Володіє власним тілом, свідомо реагує на елементарні потреби організму, витримує відповідно віку фізичне навантаження. Виявляє вольові зусилля у руховій діяльності [1].

Сформувані ці компетенції у дитини-дошкільника є завданням системи фізкультурно-оздоровчої роботи закладу дошкільної освіти на протязі всіх років виховання. Зазначена робота ускладнюється, якщо в садочку виховуються діти з порушеннями психофізичного розвитку різних нозологій. Тоді при проведенні ранкової гімнастики, оздоровчої гімнастики після сну, фізкультхвилинок під час занять, загартовуючих процедур, вправ з лікувальної фізкультури необхідно вихователю та його асистенту, інструктору ЛФК враховувати особливості фізичного та психічного розвитку дитини з ООП з метою повноцінного залучення її до колективних занять, пов'язаних з фізичною активністю.

Розвиток рухів дітей з ООП співвідносний із закономірностями розвитку нормотипових дітей, але має свої певні особливості, обумовлені наявним у дитини порушенням розвитку. Тому методика фізично-оздоровчого виховання має специфіку відповідно до механізму порушення та структури дефекту. Кожен період розвитку рухів тісно пов'язаний з усім корекційно-виховним процесом, який визначає шлях загального розвитку дітей, виховання їх психічних властивостей, корекцію поведінки, спрямованість інтересів. Лише поступово, у процесі цілеспрямованого навчання та виховання під керівництвом дорослих дитина з ООП дошкільного віку оволодіває здоров'язберезувальними навичками та відповідними локомодаціями, що здійснюються під контролем дистантних аналізаторів (зору і слуху).

Плануючи фізкультурно-оздоровчі заняття з дітьми з ООП дошкільного віку, педагогові слід врахувати такі чинники:

- методи та способи організації занять, фізкультурно-оздоровчі вправи мають відповідати віковим та функціональним можливостям дитини;
- вправи для всіх великих груп м'язів плечового поясу, спини, живота, ніг потрібно чергувати;
- не змінювати всіх фізкультурно-оздоровчих вправ попереднього заняття, які діти ще недостатньо засвоїли, треба залишити 2-3 вправи для повторення та подальшого закріплення;

- передбачити поступове зростання навантаження на організм дитини та повільне його зниження в кінці заняття;

- уникати тривалого статичного положення, очікування;

- використовувати рухливу гру, що повинна закінчуватися спокійною ходьбою наприкінці заняття;

- стимулювати у дитини позитивні емоції від рухової діяльності [2, с. 78].

Для проведення корекції розвитку дошкільнят з ООП можна проводити у закладі дошкільної освіти кінезіологічні вправи у груповому або індивідуальному форматі. Кінезіологія — це наука про розвиток розумових здібностей і фізичного здоров'я через певні рухові вправи. Це своєрідна «гімнастика мозку». З її допомогою процес навчання і виконання будь-якого виду діяльності стає ефективнішим. Завдяки «гімнастиці мозку» організм координує роботу правої та лівої півкуль, розвиває взаємодію тіла й інтелекту [3]. Вправи допомагають уникнути стресових ситуацій, поліпшити роботу мозку і всього тіла, а також сприяють гармонійному розвитку особистості та самореалізації у творчому плані. Розтягування, дихальні вправи, окорухові вправи, вправи для розвитку дрібної моторики, масаж, вправи на релаксацію поліпшують розумову діяльність, синхронізують роботу півкуль, сприяють запам'ятовуванню, підвищують стійкість уваги, допомагають відновленню мовленнєвих функцій, полегшують процеси читання і письма.

Для дітей дошкільного віку з ООП можна проводити тілесні вправи «Перехресна маршировка», «Млин», «Паровозик», «Робот», дихальні вправи «Свічка», «Дихання носом», «Пірнальник» або гімнастику для мозку, виконуючи вправи «Дзеркальне малювання», «Кочерга», «Кулак-ребро-долоня» [3].

Доцільно включати до комплексів фізкультурних вправ для дошкільнят, в тому числі з ООП, вправи на удосконалення навичок ходьби, бігу та стрибків. Ці вправи є основою для фізичного розвитку дитини, вони сприяють розширенню функціональних властивостей серцево-судинної, дихальної систем, удосконаленню діяльності центральної нервової системи, зміцненню

опорно-рухового апарату та тим самим загальному покращенню здоров'я та працездатності організму. Під час виконання вправ на ходьбу особливу увагу приділяють формуванню правильної постави, постави голови, плечей, рухів рук, розгинанню ніг у момент відштовхування. В середній та старшій групах ЗДО виконується ходьба по прямій із зміненням напрямку, швидкості, переступання через предмети, з прискоренням, навантаження збільшують повільно (для вихованців з ООП навантаження визначають індивідуально). Під час бігу корегують сильний нахил тулуба вперед або відхилення назад, закид голови, розкачування із сторони в сторону, неузгодженість і замала амплітуда рухів рук і ніг, дрібні неритмічні кроки, пересування на прямих або напівзігнутих ногах. Пропонується включати до вправ на стрибки підскоки на двох ногах, за чергою на кожній нозі, перескакування через набивні м'ячі на двох ногах, вистрибування вгору з глибокого присіду, вистрибування на лавицю та зістрибування з неї тощо [4]. Такий комплекс вправ (ходьба, біг і стрибки) сприяє підвищенню життєдіяльності організму дітей, поліпшує обмін речовин, кровообіг, дихання, тонізує діяльність центрального і периферичного відділів нервової системи, позитивно впливає на м'язи і кістково-зв'язковий апарат. Ці фізичні вправи є дієвим засобом виправлення деформації і відхилень у будові тіла (виправлення хребта, асиметрія плечей, деформація грудної клітки), а також активізують перебіг психічних процесів, сприяють розвитку уваги, пам'яті та довільної поведінки.

Висновки. Ефективне використання у закладах дошкільної освіти (спеціальних або з інклюзивним навчанням) здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій обумовлює цілісність розвитку кожної дитини, в тому числі й дитини з ООП. Фізкультурно-оздоровче заняття в ЗДО виступає основною формою систематичного навчання дітей рухової діяльності та основ здоров'я. Спеціальним завданням таких занять є навчання дітей всіх вікових груп правильних рухових навичок, виховання фізичних якостей та базових навичок з основ здоров'я. Корекційна спрямованість рухового режиму полягає у задоволенні природної біологічної потреби дітей у русі,

досягненні всебічного фізичного розвитку, вихованні у дітей потреби у систематичних заняттях фізичними вправами, загальній активізації психічної діяльності.

Література.

1. Базовий компонент дошкільної освіти. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/bazovij-komponent-doshkilnoyi-osviti-v-ukrayini>
2. Гладченко І.В. Програма розвитку дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю «Фізичне виховання та основи здоров'я». Методичні рекомендації./І.В. Гладченко. – Тернопіль: Мандрівець, 2015. – 152 с. – (Серія «Світ навколо мене»).
3. Кінезіологічні вправи, як засіб розвитку для дітей з особливими освітніми потребами. URL: <https://vseosvita.ua/library/kineziologicni-vpravi-ak-metod-korekcii-rozvitku-ditej-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami-118816.html>
4. Корекційна спрямованість фізичних вправ для дітей з вадами інтелекту на уроках фізкультури. URL: <https://vseosvita.ua/library/korekcijna-spramovanist-fizicnih-vprav-dla-ditej-z-vadami-intelektu-na-urokah-fizkulturi-395985.html>

ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ В ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

КОГУТ Юрій,

викладач Львівського державного університету фізичної культури ім. І. Боберського

СТРОКУН Михайло

викладач Львівського державного університету фізичної культури ім. І. Боберського

Актуальність. За даними Міністерства охорони здоров'я України, вже понад 30 років показники здоров'я старшокласників з року в рік погіршуються. Кількість випускників, які мають різні проблеми зі здоров'ям, щороку збільшується на 2-4 %. Основною причиною цієї проблеми є те, що більшість людей у різних куточках світу майже не рухаються, що призводить до виникнення різноманітних захворювань, які мають значний вплив на здоров'я та тривалість життя. Про все це писав у своїй книзі американський вчений Кеннет Купер [7, 216-223].

Мета. Розглянути педагогічну проблему розвитку загальної витривалості в школярів старших класів по всіх регіонах України на сучасному етапі під час освітнього процесу. Провести анкетування серед старшокласників, яке покаже їхнє відношення до розвитку досить важливої якості як загальна витривалість.

Завдання дослідження. Вивчити рівень розвитку витривалості старшокласників, провести порівняльний аналіз між рівнями розвитку витривалості учнів 10-х і 11-х класів та визначити взаємозв'язок між видами витривалості.

Результати дослідження. Експеримент проводився на базі школи № 122 м. Харкова у вересні-жовтні 2014 року і тривав чотири тижні. Для визначення ступеня розвитку витривалості у старшокласників були проведені наступні тести: вис на гімнастичній перекладині (час), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (рази), піднімання тулуба з вихідного положення лежачи на гімнастичному маті та виконання присідань, обертання рук за головою протягом однієї хвилини (рази), тест малюнок 8 з тенісним м'ячем. Також

вимірювали індекс Руф'є. Для участі в експерименті було створено дві групи. До експериментальної групи 1 увійшли 10 хлопчиків 10-го класу. Експериментальна група 2 складалася з 10 хлопців 11 класу. Експеримент проходив під час уроків фізичної культури тричі на тиждень. Умови експерименту були однаковими для всіх учнів: результати розвитку витривалості учнів 10 та 11 класів не виявили суттєвих відмінностей у підготовленості досліджуваних. Лише при виконанні випаду на гімнастичній перекладині учні 11 класу показали кращі показники статичної витривалості, ніж їхні однолітки ($T = 2,55$; $P < 0,05$). В інших тестах, хоча і спостерігається деяка перевага учнів 11-их класів але статистичного підтвердження не було виявлене ($> 0,05$). Кореляційний аналіз показав сильний статистичний зв'язок між статичною та динамічною силовою витривалістю ($r = 0,883$). Сильний статистичний взаємозв'язок виявлено також при дослідженні взаємозв'язку між динамічною силовою витривалістю та швидкісно-силовою витривалістю ($r = 0,858$). Середній статистичний зв'язок виявлено між показником статичної силової витривалості та показником швидкісно-силової витривалості ($r = 0,536$), а також між трьома показниками витривалості та індексом загальної фізичної працездатності: статичної силової витривалості ($r = 0,609$), динамічної силової витривалості ($r = 0,551$) та швидкісно-силової витривалості ($r = 0,524$), також виявлено статистичний взаємозв'язок. Слабкий статистичний зв'язок виявлено між індексом координаційної витривалості та динамічною витривалістю ($r = 0,239$), швидкісно-силовою витривалістю ($r = 0,315$) і загальною фізичною працездатністю ($r = 0,212$) за Купером.

Висновки. З метою активізації процесу фізичного виховання старшокласників-юнаків у шкільній програмі слід передбачити двічі на тиждень уроки для розвитку такої важливої якості, як загальна витривалість. Необхідно провести тести, які покажуть вплив тренувань на витривалість на здоров'я, настрої та успішність старшокласників, щоб це стало поштовхом для подальших тренувань на витривалість. Ввести в шкільну програму нові нормативи на витривалість, що показують вплив на частоту серцевих

скорочень і артеріальний тиск, а також швидкість відновлення цих показників після фізичного навантаження. Крім того, проводити різноманітні змагання з елементами бігу на витривалість серед старшокласників (кросова естафета-5x600-1000 м, оглядова естафета 3000-7000 м по колу, класний кілометраж- (підрахунок кількості кілометрів, які пробігають за тиждень хлопці класу) з цінними призами для переможців та призерів, грамотами та, бажано, медалями вважається необхідним. Заохочуйте молодь до участі в різних легкоатлетичних змаганнях. Щомісяця організовувати день розвитку витривалості для старшокласників, коли учні разом пробігають 1-5 км і мають можливість зустрітися з видатними спортсменами, які все ще розвивають свою витривалість на регулярній основі.

Використана література:

1. Бобровник С. І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. Серія 15. Науковий часопис НПУ імені Драгоманова. Вип. 2 (43) 2014. С. 4–6.
2. Каплинський В.С. Витривалість – важливий показник здоров'я людини. Фізична культура в школі, № 3, 1989. С. 7–9.
3. Санжарова Н. М., Д'якова М. І. Розвиток витривалості у школярів старших класів. ТіМФВ, № 3, 2015. С. 32–36.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВІДПОВІДНО ДО ВИМОГ НОВОЇ ШКОЛИ

КОТОВА Олена

*кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивних дисциплін*

СУХАНОВА Ганна

*старший викладач
кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивних дисциплін*

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в нових умовах – одне з найактуальніших питань педагогічної науки сьогодення.

Вчитель сучасності - це вчитель з високою професійною компетентністю, розвиненими творчими, дослідницькими здібностями, високим рівнем морального потенціалу, конкурентоздатності, здібностей до безперервної освіти. Сьогодення поставило перед педагогічною наукою завдання – всебічно дослідити й осмислити закономірності та перспективи підготовки сучасного вчителя фізичної культури. Для визначення можливих перспектив реформування процесу професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури ми звернулися до аналізу цього процесу. Аналіз літературних джерел з проблеми підготовки вчителів фізичної культури до професійної діяльності показав, що основну роль відіграє засвоєння системи фахових умінь та навичок, яка б дозволяла глибоко осмислювати завдання фізичного виховання, послідовно вирішувати складні ситуації, що виникають на уроку фізичної культури, прогнозувати й моделювати фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу. Для майбутнього вчителя фізичної культури розуміння структури професійної діяльності має теоретичне й практичне значення. Розглядаючи її, можна встановити зв'язок між задатками, спеціальними здібностями й творчим потенціалом особистості, що має важливе значення при виборі майбутньої професії [4]. Запровадження нової ланки навчання вимагає перегляду змісту освітнього процесу в напрямку перетворення з репродуктивного у продуктивний, здатний підготувати учнів

не лише до творчого застосування набутих знань і навичок, а й постійного самовдосконалення.

Система підготовки фахівців з фізичного виховання до професійної діяльності у закладі вищої освіти повинна ґрунтуватися на чіткому уявленні: який вчитель потрібен сучасній школі, які вимоги ставить суспільство перед вчителем сучасності. У цьому аспекті засвідчуємо, що сьогодення поставило перед сучасною педагогічною наукою завдання – усебічно дослідити й осмислити закономірності та перспективи підготовки вчителя фізичної культури відповідно до вимог до нової сучасної школи та визначити технологічне забезпечення цього процесу [3].

В процесі професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури необхідно враховувати основні завдання фізичного виховання та спрямовувати на їхнє успішне виконання. В основі фізичної освіти лежить засвоєння як теоретичних, так і практичних знань з використанням рухових умінь і навичок у різних умовах життєдіяльності. Ґрунтуючись на відповідних знаннях, у процесі фізичного виховання вирішуються й завдання із системного формування та вдосконалення необхідних у житті рухових умінь та навичок. Для майбутнього вчителя розуміння структури професійної діяльності має теоретичне й практичне значення [1].

Для з'ясування можливих перспектив реформування процесу професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури ми звернулися до аналізу процесу фізичного виховання учнів у сучасній школі, оскільки саме для забезпечення потреб загальноосвітніх навчальних закладах і готується фахівець з фізичного виховання у закладах вищої освіти. З метою виконання основних завдань нових підходів особливу увагу рекомендовано звернути на реалізацію змісту проведення уроків фізичної культури, спрямованого на формування в учнів основних компетентностей: соціальних (здатність до співробітництва, розв'язання життєвих проблем, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя), мотиваційних (формування громадських і особистісних

уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, прояву творчості в застосуванні рухових дій у різних за складністю умовах, адаптивності) та функціональних (здатність до оперування знаннями про закономірності рухової активності, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно до вікових особливостей, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей), які відображають ієрархію вимог до фізкультурно-спортивної діяльності [2].

Система професійної підготовки фахівця у вищому навчальному закладі і закладі загальної середньої освіти повинна ґрунтуватися на чіткому уявленні – який учитель потрібен сучасній школі, які вимоги ставить суспільство перед фахівцем сучасності. Зазначаємо, що підготовка майбутніх учителів фізичної культури не може бути відокремлена від тих проблем й тенденцій, які охоплюють світову систему освіти й виховання сучасної молоді. У подальшій роботі плануємо провести моніторинг якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти.

Література.

1. Данилевич М.В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності [автореферат]. Київ; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. 2018. 45 с.
2. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. / редкол.: Т. І. Сущенко (гол. ред.) та ін. Запоріжжя, 2020. Вип. 49 (102). С. 156–162.
3. Котова О. В. Прогностична модель професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики: матеріали XII Міжнар. наук. Інтернет-конф.(Мелітополь, 21-23 січня 2020 року). Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2020. С.74-76. (у співавторстві з Проценко А.).

1. Котова О. В., Сопотницька О. В. Теоретичні та методичні засади системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної діяльності. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2020. Вип. 332. №. 1. С. 237–247. DOI: 10.12958/2227-2844-2020-1(332)-237-247.

ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

МАЛЬЦЕВА Ольга
кандидат медичних наук, доцент

ЛЯХОВЕЦЬ Лариса
старший викладач кафедри фізичної реабілітації
ДВНЗ Ужгородський національний Університет,

Складовою частиною навчання фізичної культури є система знань із проведення занять фізичними вправами з урахуванням медико-біологічних аспектів. В основі методичних знань з гігієни фізичної культури – формування у студентів усвідомленої необхідності та стійкої звички турбуватися про своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості. Фізична культура відіграє важливу роль у формуванні, зміцненні, збереженні здоров'я молоді, що навчається, підвищенні працездатності (в тому числі навчальної).

Гігієнічні аспекти фізичної культури мають велике значення для її подальшого функціонування, а знання основ індивідуальної гігієни щодо спортивного одягу та взуття є складовою не тільки підготовки фізкультурних кадрів, але відображають і природні потреби суспільства в цілеспрямованій руховій діяльності [1, С. 156–160].

У закладах освіти усіх рівнів досі не створено цілісної системи формування, збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти. Гігієнічні вимоги щодо спорядження, одягу та взуття спортсменів та фізкультурників мають бути диференційовані: спорядження повинно бути більш спеціалізоване, а масова спортивно-фізкультурна форма - більш уніфікована.

Важливим завданням сучасної освіти є те, щоб студенти знали і раціонально використовували потенційні можливості свого організму, були екологічно грамотними та мали бажання до набуття знань, умінь і навичок збереження та зміцнення здоров'я. Практика свідчить, що набуття і закріплення настанов на здоровий спосіб життя формує духовно, фізично і соціально здорову особистість [2, С. 16-20; 3, с.14 -19].

Метою дослідження було встановлення рівня знань студентів про значення гігієнічно оптимального, з урахуванням специфіки виконання фізичних вправ, занять у спортивних секція, окремих видів спорту – одягу та взуття, необхідних для ефективної і безпечної тренувально-змагальної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Для виконання поставлених завдань та визначення комплексу показників були опитані 37 студентів, встановлено відношення студентів за дотриманням гігієнічних умов, гігієнічних нормативів щодо засобів безпеки одягу та взуття при виконанні окремих фізичних вправ, під час занять фізичною культурою. Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс методів дослідження: анкетування, педагогічне спостереження, методи порівняльного аналізу.

Результати дослідження. Більшість студентів, 32 (86%) особи, показали відсутність знань щодо відповідності одягу та взуття виду занять фізичною культурою за такими загальними вимогами як водо опірність, достатня вентиляція, гігроскопічність й повітря проникність. Є усвідомлення дотримання таких обов'язкових показників як м'якість, легкість, еластичність, зручність (100%), адже призначення одягу і взуття - забезпечувати вільні рухи, дихання і кровообіг людини, що виконує різного ступеня та тривалості, різнобічної спрямованості, фізичні навантаження.

Майже половина студентів (48%) підтвердили часткове розуміння необхідності спортивного одягу та взуття (відповідно до гігієнічних нормативів) підтримувати оптимальну теплову рівновагу організму під час занять фізичними вправами, забезпечувати ефективну спортивну діяльність та захист від травм і механічних ушкоджень.

Студенти у недостатньому ступені володіють знаннями, що спортивне взуття повинно мати мінімальну масу, відповідати сезону і погодним умовам, особливостям занять різними видами фізичних вправ і спорту. Тільки у 33% випадків (16 осіб) опитані підтвердили знання, що спортивне взуття має відповідати розміру (з урахуванням шкарпетки) і формі стопи; за формою - взуття повинно рівномірно облягати стопу, фіксувати її форму, не стискати м'які

тканини стопи, не спричиняти болю як у стані спокою, так і при переміщенні, не обмежувати рух у суглобах, а також забезпечувати максимальну свободу рухів; після намочання і висушування взуття не повинно змінювати форму і розміри, залишаючись гнучким.

Студенти підтвердили, що загалом гігієнічні вимоги до спортивного взуття взаємопов'язані й можуть бути об'єднані в одну вимогу: конструкція й матеріал взуття в експлуатації повинні забезпечити оптимальний мікроклімат навколо ніг, не викликати подразнення, потертості шкіри стоп, щоб у подальшому не деформувалися м'які частини і кістки стопи. Однак тільки частина, 10 (27%) студентів, змогли обґрунтувати, чому нераціональна форма підошви під устілкою часто викликає хронічну втому м'язів (вони підтримують склепіння стопи), може призвести до плоскостопості; чому недостатня амортизаційна здатність може підсилювати струс організму людини при бігу і стрибках. Адже саме підошва взуття повинна мати достатню амортизаційну здатність, послаблювати навантаження (при ударі під час стрибків, бігу тощо) на стопу, поглинати їх і поширювати всією площею опору стопи. А негнучка підошва не буде забезпечувати перекачування стопи. Взуття з вузьким носком обмежує функціональну діяльність пальців стопи, що призводить до більших зусиль (наприклад, при бігу), швидкого охолодження через порушення кровообігу (особливо взимку), зменшення стійкості загалом.

Висновки. Серед основних напрямків стратегії з охорони здоров'я населення передбачено необхідність забезпечення більш високої якості життя загалом, що неможливо без дотримання основних засад особистої гігієни як складової здорового способу життя. Вирішення окремих проблем фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві потребує деталізації, поглиблення знань студентів щодо умов забезпечення тренувальної та змагальної діяльності.

Література.

1. Гуцман С. В., Ногас А. О., Ніколенко О. І., Подоляка П. С., Гамма Т. В. До питання медико-біологічних проблем фізичної культури та спорту. *Rehabilitation and Recreation*. 2021. № 9. С. 156–160.
2. Корж В. П., Сорокін В. О., Башкін І. М. Соціальна роль фізичної культури і спорту в зміцненні і підтриманні здоров'я населення України *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2009. №3. С. 16-20.
3. Свистун Ю. Д., Лаптев О. П., Полієвський С. О., Шавель Х. Є. Гігієна та гігієна спорту : підручник. Львів: НФВ «Українські технології», 2014. С. 14 - 19.

РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КАФЕДРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДВНЗ «УЖНУ» В ПЕРІОД З 1948 ПО 2023 РІК

*МАРІОНДА Іван,
кандидат педагогічних наук, доцент,
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Кафедра фізичного виховання створена навесні 1948 року як самостійний структурний підрозділ Ужгородського державного університету і на сьогодні є однією з найстарших кафедр в університеті. Вона розташована в приміщенні спортивно-оздоровчого комплексу ДВНЗ «УжНУ» поряд з оновленими сучасними спортивними залами, плавальним басейном, просторими аудиторіями, спортивними майданчиками, футбольним полем. Наявність у спортивно-оздоровчому комплексі кабінетів функціональної діагностики, масажу, навчальних аудиторій, оснащених мультимедійною технікою, дозволяє на професійному рівні проводити лекційні і семінарські заняття зі здобувачами вищої освіти [1].

На кафедрі працює досвідчений згуртований колектив науково-педагогічних працівників, серед яких є доктори наук, професори кандидати наук, доценти, майстри спорту, Заслужені тренери України та Заслужені працівники фізичної культури і спорту. Всі вони підготували не одне покоління висококваліфікованих спеціалістів [3].

Кафедра пишається своїми випускниками – спортсменами високого класу, імена яких назавжди залишаться в історії Ужгородського національного університету. Серед спортсменів, які навчалися на факультеті фізичного виховання і спорту та в УжНУ, всім відомі імена Енвера Аблаєва, Станіслава Кравчука, Івана Скрябіна, Йосипа Пеняка, Вероніки Мишко, Володимира Лятова, Габрієли Знік, Михайла Плавайко, Наталії Скунзяк, Марини Плавайко, Анети Ленарт, Ігоря Коневича, Юліани Герей, Катерини Кравцової, Ольги Коцурової, Вікторії Гордієнко, Беати Смереки, Марини Бовкун, Юлії Бахіревої, Надії Назаренко, Василя Потокі, Анна-Марі Чундак, Олександра

Гашпаровича, Єлизавети Бан, Євгенія Сіротова, Георгія Фечо, Олександра Кукушкіна та багатьох інших. У 2019 році Валентина Семаль, магістр факультету здоров'я та фізичного виховання УжНУ, виборола «золото» на Чемпіонаті Світу ММА у Сінгапурі. Максим Магула виборов два призових місця на Чемпіонаті Світу серед юнаків до 23 років із фехтування на візках. Цей список видатних спортсменів можна і надалі продовжити.

Особливими успіхами відзначаються вихованці Заслуженого працівника фізичної культури і спорту України старшого викладача кафедри Андрія Федорішко. Він підготував багатьох іменитих спортсменів, чемпіонів та призерів Всеукраїнських і міжнародних змагань, Майстрів спорту міжнародного класу [2]. Не можу не поділитися черговим досягненням вихованки Андрія Федорішко. Його спортсменка, студентка нашого факультету Наталія Мага нещодавно стала чемпіонкою України серед дорослих! Вона підняла у сумі триборства 380 кг, що на 10 кг вище за норматив майстра спорту України міжнародного класу! Також вона встановила два рекорди України у присіданні. Це спільний результат роботи її тренера Андрія Федорішко і всього колективу кафедри.

Загалом робота кафедри представлена трьома напрямками:

- 1) освітньою діяльністю з підготовки здобувачів вищої освіти за спеціальностями 014 Середня освіта (Фізична культура) і 017 Фізична культура і спорт;
- 2) організацією фізичного виховання та спортивної роботи в студентському середовищі нашого ЗВО, а також залучення до занять спортом науково-педагогічних працівників університету;
- 3) науково-дослідницької роботою, яка наразі отримала новий імпульс, що позитивно позначився як на якості, так і на кількості наукових здобутків працівників кафедри і здобувачів вищої освіти.

Важливим досягненням кафедри вважається суттєва модернізація освітньо-виховного процесу. Так під час трьох останніх акредитацій експерти позитивно оцінили діяльність науково-педагогічних працівників нашого

підрозділу. Було відзначено, що кафедрою зроблена значна робота з впровадження стандартів Болонської системи модульного оцінювання знань, що дозволило реалізувати принципи безперервності та мобільності в межах багатоступеневої структури надання освітніх послуг, що сприяє одержанню здобувачами високоякісної вищої освіти. Пройшли повний цикл апробації інноваційні моделі підготовки вчителя фізичної культури, тренера з виду спорту, а саме – реалізація моделі формування фахівця високого рівня загальної культури, культури професійної, моральної та духовної. Результати апробації представлені в п'ятирічному звіті кафедри з НДР та у відповідних монографіях. Науково-педагогічному персоналу створювалися сприятливі умови для реалізації авторських програм та оригінальних методик викладання. За період який аналізується, шестеро викладачів кафедри захистили кандидатські дисертації та отримали дипломи доцента.

Помітною є робота з вдосконалення матеріально-технічної бази, спроможної забезпечити підготовку фахівців європейського рівня не тільки зі спеціальностей, за які відповідальна кафедра, але й для усіх спеціальностей, за якими готують фахівців у нашому університеті.

Кафедра фізичного виховання постійно спрямовувала свої зусилля на пошук і наукове обґрунтування нових технологій освітньо-виховної діяльності. Визначними орієнтирами всієї науково-дослідницької роботи кафедри були фундаментальність, цілісність, направленість на задоволення інтересів особистості, акцентування уваги на впровадженні принципу студентоцентрованого підходу, тощо.

Відкрита агресія Росії проти України зумовила відчутні руйнівні дії для нашої держави, що посирили наслідки пережитої раніше пандемії COVID-19. В умовах воєнного стану, небачених гуманітарних і економічних викликів, проблеми освіти, здоров'я та фізичної підготовки населення до гідної відсічі агресору та його готовності до швидкої відбудови зруйнованої економіки набули особливого значення. Вказані виклики зумовлюють необхідність пошуку інноваційних підходів до освітнього процесу, виховання й розвитку

особистості, вдосконалення технологій спеціальної освіти, фізичної та психологічної реабілітації. Нова політична і військова обстановка в Україні вимагає науково обґрунтованого реформування системи освіти, фізичного виховання, спорту і охорони здоров'я.

У зв'язку з наведеним сформульовано мету II науково-практична конференція «Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період», присвяченої 75-й річниці кафедри фізичного виховання. Таким чином, метою конференції стало вивчення сучасного стану і перспектив вдосконалення національної системи освіти, фізичного виховання, спорту і охорони здоров'я в умовах війни та у післявоєнний період. Організатором конференції є ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Співорганізатори - Департамент освіти і науки, молоді та спорту Закарпатської обласної військової адміністрації; Закарпатське обласне відділення (філія) комітету фізичного виховання та спорту МОН України; Закарпатський інститут післядипломної педагогічної освіти.

Завданнями конференції є обговорення низки проблемних питань, а саме теоретико-методологічні засади національної системи фізичного виховання і спорту учнів закладів загальної середньої освіти, здобувачів вищої освіти та дорослого населення в парадигмі європейського вектору розвитку. В матеріалах також представлені актуальні для воєнного стану і в післявоєнний період результати досліджень технологій фізичної реабілітації, ерготерапії з використанням передових досягнень в цій галузі. В питаннях освіти і педагогіки обґрунтовано нові підходи у навчанні та вихованні учнівської і студентської молоді в умовах воєнного стану з врахуванням рекомендацій Нової української школи. Також в полі зору конференції залишалися важливі для демократичного суспільства проблеми інклюзивної освіти і соціалізації осіб з особливими потребами.

Конференція охоплює такі важливі для науки і освіти напрями роботи:

- 1) сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту.
- 2) інноваційні технології використання засобів фізичного виховання у фізичній терапії.
- 3) теоретико-методологічні засади національної системи освіти і педагогіки в парадигмі європейського вектору розвитку.

Висновок. Кафедра фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет» наразі відзначає 75-ту річницю своєї освітньої діяльності. В історичному вимірі вона пройшла значний шлях свого наукового становлення і розвитку. Організована кафедрою II науково-практична конференція «Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період», важливий етап в роботі кафедри, який дозволяє підвести підсумки та окреслити перспективи подальшого розвитку.

Література:

1. Михайлович С.О. Спортивний літопис Ужгородського національного університету / монографія. – Ужгород, ВДНЗ «УжНУ», 2009. – 364 с.
2. Михайлович С.О. Факультету здоров'я та фізичного виховання УжНУ 20 років – сторінки історії створення / Михайлович С.О., Миронюк І.С., Федорішко А.А., Товт В.А. // Україна. Здоров'я нації. – 2019. - №2 (55). – С. 10 - 12. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/27225>
3. Ужгородський національний університет на порозі III тисячоліття. – Ужгород: «Карпати», 2005. – 192 с.

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ

НЕПША Олександр

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін

СУХАНОВА Ганна

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

Актуальність проблеми. Рухова активність – один із головних чинників, які визначають рівень фізичного здоров'я молодої людини. Її низький рівень негативно впливає на більшість функцій організму. Студенти виділяються як група ризику, оскільки вони значно частіше, ніж молоді люди інших соціальних груп того ж віку, страждають на різні соматичні розлади та нервово-психічні захворювання. Основними причинами підвищеної захворюваності студентів є такі фактори, як академічні навантаження, різні порушення режиму праці та відпочинку, а також стресові ситуації. Тривала та напружена розумова діяльність у поєднанні з гіпокінезією та гіподинамією зумовлює формування специфічного морфофункціонального статусу організму, що характеризується зниженням активності функціональних систем, а також рівня фізичного розвитку та фізичної працездатності [5].

Аналіз наукових досліджень. Протягом останніх років дослідники звертають увагу на проблему збереження та зміцнення здоров'я студентів у період їхнього навчання у закладі вищої освіти, вивчаючи стан їхнього здоров'я, а також аналізують фактори, що впливають на нього. Українські дослідники Л. Азаренкова [1], Т. Лясота, І Васкан [2], Д. Микиша, А Сірик [3], С. Сальнива, В. Головікіна [4] у своїх наукових доробках обґрунтували доцільність використання скандинавської ходьби у фізичному вихованні студентської молоді з метою збереження здоров'я та підтримки рухової активності.

Мета нашого дослідження полягає у вивченні впливу занять

скандинавською ходьбою на показники фізичного стану студентів закладів вищої освіти.

Завдання дослідження: провести теоретичний аналіз науково-педагогічної літератури з питання впровадження скандинавської ходьби у фізичну культуру студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Рухова активність людини є сумою різноманітних рухів, що людина виконує упродовж життя.. Рухи є основною потребою людини, що забезпечують зв'язок та взаємодію організму з навколишнім середовищем. Для зростаючого організму рух – це природний стимулятор його зростання та розвитку. Рухи постійно тренують та вдосконалюють механізми фізіологічних функцій, підвищують рівень неспецифічної резистентності організму. Добова рухова активність залежить від віку, статі, стану здоров'я, кліматичних умов, пори року. У чоловіків у всіх вікових групах рухова активність вища, ніж у жінок. Взимку рухова активність знижується приблизно на третину, і навіть відзначається її зменшення під час навчальних занять. Між ступенем зниження рухової активності та погіршенням здоров'я є прямий зв'язок. Недолік рухової активності (гіпокінезія) сприяє зменшенню фізичної працездатності, порушенню координації рухів, зниженню м'язового тону та сили, швидше розвивається втома та виникають нервово-психічні зриви. Крім цього відзначається порушення адаптації до фізичних навантажень з боку серцево-судинної та дихальної систем (у спокої підвищені показники частоти серцевих скорочень та рівня артеріального тиску, частоти дихання, знижено величини життєвої ємності легень), підвищення маси тіла за рахунок жирової тканини, а також величини загального холестерину та ліпопротеїдів низької щільності у сироватці крові, що характеризує зміни в обміні речовин. Недолік рухової активності називають м'язовим голодом. Зниження рухової активності (гіпокінезія) поряд із зменшенням силових витрат (гіподинамія) відноситься до негативних сторін цивілізації та технічного прогресу, особливо це стосується молодого покоління (навчання, комп'ютеризація, автомобілі). За

спостереженнями лікарів рівень рухової активності сучасної людини різко падає, починаючи з юнацького віку (16-18 років), що і призводить до розвитку різних захворювань у них і, насамперед, це стосується кардіо-респіраторної системи, нервової та травної.

Найбільш ефективними фізичними вправами, що сприяють поліпшенню діяльності серця та легень, обмінних процесів, є аеробні навантаження, коли потрібна наявність достатньої кількості кисню протягом тривалого часу. До таких вправ можна віднести: ходьбу, біг, катання на велосипеді та на ковзанах (ролерах), ходьбу на лижах, плавання. Наприкінці 90-х в США стався бум пов'язаний з використанням бігу для поліпшення здоров'я населення. Зараз ми можемо сказати, що існують протипоказання для бігу, такі як: захворювання та травми опорно-рухового апарату, захворювання серцево-судинної системи, ожиріння III-IV ступеня, захворювання суглобів нижніх кінцівок. Менш травматичні аеробні навантаження – це ходьба, яку можна застосовувати в різних варіантах: прогулянкова, лікувальна ходьба, теренкур. Якщо говорити про ходьбу, то за останні 20 років відбулися суттєві зміни у її використанні, а саме: з'явився новий напрямок – це скандинавська ходьба з палицями. Свій початок вона бере з 1996 року у Фінляндії, звідки й отримало свою назву – скандинавська, фінська, північна ходьба, Nordic Walking [1].

Для занять скандинавською ходьбою необхідне мінімальне оснащення – це палиці, спортивна форма та взуття для різної пори року.

Чим відрізняється скандинавська ходьба від звичайної прогулянкової ходьби? Насамперед – це використання палиць і відповідно включення в роботу м'язів верхніх кінцівок для опори та поштовху, що сприяє розвантаженню суглобів нижніх кінцівок; зміцнюються м'язи не тільки поперекового відділу хребта, сідниць та нижніх кінцівок, а й м'язи всієї спини, грудної клітки та верхніх кінцівок; знімається напруга м'язів шийно-плечового відділу за рахунок махових рухів руками, сприяє покращенню постави. Так як у роботу залучається до 90% м'язів, проти 50% при звичайній ходьбі, це забезпечує і більшу витрату енергії та спалювання додаткових калорій, що

важливо для корекції маси тіла, а, отже, виявляється і більший тренувальний ефект на діяльність серцево-судинної та дихальної системи [2].

Скандинавська ходьба безпечна для опорно-рухового апарату, так як центр тяжіння тіла зміщується вперед при ходьбі, що зменшує навантаження на стопи, кісточки, коліна та попереково-крижовий відділ хребта (при бігу навантаження на нижні кінцівки в 3 рази більше ваги тіла).

Враховуючи всі перераховані особливості скандинавської ходьби, її можна використовувати як форму фізичного виховання студентів, особливо тих які мають відхилення в стані здоров'я як з боку опорно-рухового апарату, так і при захворюваннях внутрішніх органів (серце, легені, органи травної системи), нервової системи, обмінних процесів. Важливо враховувати, що дані заняття проводяться на вулиці цілий рік, в результаті чого ми можемо відзначити, що поряд з тренуванням серцево-судинної та дихальної систем, посилення метаболізму, нормалізації функції нервової системи, відзначається позитивний психологічний вплив (задоволення, радість), пов'язаний з виробленням ендоморфінів. Результат від занять буде різним залежно від мети. Для одних студентів – це поліпшення фізичної форми, адаптації організму до навантажень, що поступово підвищуються, підвищення неспецифічної опірності та зниження частоти простудних захворювань, для других – збільшення м'язової маси, для третіх – підвищення енерговитрат і корекція маси тіла. Для молодих осіб, які мають відхилення у стані здоров'я, скандинавська ходьба матиме реабілітаційну спрямованість. Позитивний, тренуючий ефект спостерігатиметься тільки при регулярних заняттях 2-3 рази на тиждень по 40-60 хвилин, а при хорошому перенесенні можна збільшити тривалість до 90 хвилин. Для контролю за реакцією організму на фізичне навантаження необхідно підраховувати пульс (у спокої, під час навантаження та після заняття). Найбільш адекватний режим діяльності серцево-судинної системи для студентів 17-20 років на початковому етапі – це 50-70%, надалі – 70-75% від максимального пульсу (вираховується як різниця 220-віку) з урахуванням стану здоров'я, а для спортсменів - 75-90% [3,4].

Висновки. З усього вищезазначеного випливає, що скандинавську ходьбу можна рекомендувати та використовувати для занять зі студентами, віднесеними за станом здоров'я як до основної, так і до підготовчої та спеціальної медичної групи. Зміст диференційованих програм занять зі студентами основного та підготовчого відділень відрізняє багатофункціональна спрямованість, пов'язана з покращенням адаптації серцево-судинної та дихальних систем, зміцненням м'язово-зв'язувального апарату, нормалізацією діяльності нервової системи, тоді як для студентів спеціальної медичної групи основний напрямок матиме оздоровчий характер з урахуванням наявних відхилень у стані здоров'я. Максимальний результат від занять буде лише за регулярних тренувань під контролем педагога, який допоможе оволодіти правильною технікою ходьби з палицями та розробить індивідуальну програму оздоровлення, тренування чи реабілітації студентів.

Література.

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2020. С.17-21.
2. Лясота Т., Васкан І. Вплив занять скандинавською ходьбою на показники фізичного стану студентів. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2019. Вип.32. С.87-90.
3. Микиша Д. О., Сірик А. Є. Скандинавська ходьба як засіб рухової активності для студентів спеціальних медичних груп. Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту. Суми: СумДУ, 2013. С. 75–78.
4. Сальникова С., Головкіна В. Скандинавська ходьба як засіб фізичного виховання студентів із послабленим здоров'ям. *Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання у ЗВО в сучасних умовах*: матеріали круглого столу, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 21 січня 2021. Вінниця, 2021. Вип. 3. С. 26.
5. Цьось А., Бергер Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів

вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.* Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. № 3 (31). С. 202–210.

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ПАРІЙ Світлана
старша викладачка,

ТОВСТОП'ЯТКО Федір
кандидат філософських наук, доцент,
майстер спорту України зі спортивного туризму,

ПІПТЮК Павло
кандидат педагогічних наук, доцент
Запорізький національний університет

Постановка актуальності проблеми. Спортивний туризм завжди відігравав важливу роль у національно-культурному відродженні України. В межах туристської підготовки зазвичай відбувається вивчення природи, звичаїв і традицій, національної культури та історичних подій країни. Базова підготовка зі спортивного туризму завжди передбачає навчання основам виживання в екстремальних умовах, першої домедичної допомоги. Сьогодні, в умовах повномасштабного російського вторгнення навички і знання зі спортивного туризму набувають ще більш вагомого значення.

Орієнтування на місцевості, користування картою та компасом, пересування в різних погодних умовах та по складній місцевості, вміння переборювати природні й штучні перешкоди, влаштовувати привали та біваци, готувати їжу надавати першу долікарську допомогу – складові частини туристських мандрівок. Особливе значення туризм має для загартовування організму, виховання такої важливої якості, як витривалість, та формування необхідних в житті рухових навичок та вмінь [1, с. 148].

Загальну туристичну підготовку можна отримати в межах уроків фізичної культури у закладах загальної середньої освіти або осередках обласних центрів туризму і краєзнавства учнівської молоді. Вдосконалення набутих навичок можливе на практичних заняттях вищих навчальних закладів, факультетів з

підготовки фахівців спеціальності фізична культура і спорт. Вивчення цього аспекту туристичної підготовки є доволі актуальним питанням.

Низка вітчизняних фахівців з фізичного виховання і спорту відзначають актуальність спортивного туризму, як засобу фізичного виховання студентів: А. Конох [2, с. 57], В. Федорченко, О. Мозолев [3, с. 120], Л. Божко [4, с. 166] та інші.

Проте, спортивний туризм, як засіб всебічної фізичної підготовки і гармонійного розвитку студентства, залишається недооціненим поруч з іншими, не менш ефективними, традиційними і нетрадиційними засобами фізичного виховання.

Метою роботи є визначення основних складових курсу «Спортивно-педагогічне вдосконалення: спортивний туризм», підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр зі спеціальності фізична культура і спорт. Завдання: 1) надати короткий опис курсу; 2) очікувані результати навчання; 3) форми і види контролю.

Відповідно до Манільської декларації світового туризму (1980 р.) введення туризму до програми навчання молоді є важливим елементом освіти і виховання [5, с. 4].

Виклад основного матеріалу. Відповідно до навчального плану здобувачів освіти спеціальності 017 фізична культура і спорт, освітньої програми «фізичне виховання», дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалення: спортивний туризм» є вибірковою у межах вищого навчального закладу і розрахована на два семестри. Осінній семестр присвячено загальній фізичній підготовці у спортивному туризмі (розвиток витривалості, спритності, швидкості, сили і гнучкості), особливостям організації туристських подорожей (техніка пересування, види спорядження, природні перешкоди, харчування), організації туристських змагань. Розділи, які викладаються у весняному семестрі присвячено спеціальній фізичній підготовці у спортивному туризмі (технічна, тактична, психологічна),

орієнтуванню у природних умовах (робота з мапами, компасом), характеристиці туристичних вузлів.

Курс має на меті сформувати у студентів цілісне уявлення про спортивний туризм як вид спорту і навчальну дисципліну. Забезпечити глибоку теоретичну і практичну підготовку студентів, формуючи у них систему професійних знань та умінь з питань спортивного туризму.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення: спортивний туризм» є: надання знань, формування вмінь та навичок необхідних для роботи в умовах природного середовища на маршрутах різної категорії складності з урахуванням вікових, фізичних та інших особливостей учасників; озброєння знаннями необхідними для забезпечення безпеки туристських заходів; підготовка до виживання в складних та екстремальних природних ситуаціях; підготовка до участі у туристських спортивних походах; навчання застосуванню набутих теоретичних і практичних знань у професійній діяльності.

Очікувані результати навчання передбачають, що у разі успішного завершення курсу студент зможе: виконувати роботу з організації і проведення спортивних походів; планувати та організовувати спортивні туристичні походи різної категорії складності; організовувати і проводити масові та спортивні змагання з туристського багатоборства; планувати та проводити роботу туристських секцій та клубів в колективах закладів освіти та за місцем проживання; організовувати та проводити масові некатегорійні спортивні туристські походи.

Контрольні заходи передбачені за підсумками кожного семестру. У осінньому семестрі серед обов'язкових видів робіт: виконання вправи у статичному положенні (контроль розвитку витривалості), виконання силового балансу (контроль розвитку сили), виконання нахилу вперед з вихідного положення стоячи, долоні на підлозі, коліна розігнуті (контроль розвитку гнучкості); побудова структурно-логічної схеми класифікації туристичного спорядження (письмова робота), виконання пошуково-логічного завдання з

основних понять (письмова робота), установка намету (практична робота на відкритому повітрі), складання конкурсної програми змагань (письмова робота).

Весінній семестр побудовано на відпрацюванні техніки пішохідного туризму і включає такі обов'язкові види робіт: виконання траверсу схилу і навісної переправи у одному напрямку (практичне виконання у приміщенні), виконання траверсу схилу і навісної переправи у двох напрямках (практичне виконання у приміщенні), виконання спуску по мотузці методом Дюльфера (практичне виконання у приміщенні), побудова таблиці класифікації умовних позначок топографічних карт (письмова робота), виконання пошуково-логічного завдання з основних понять (письмова робота), зняття прямого азимуту (практична робота на місцевості), складання програми змагань з техніки пішохідного туризму (письмова робота).

У якості додаткових видів роботи (індивідуальне завдання) передбачено виконання трьох туристичних вузлів на вибір з синхронним поясненням (назва, застосування).

Для виконання практичних завдань у приміщенні спортивної зали обладнано дистанцію з пішохідного туризму з наступними етапами: маятник, траверс схилу, паралельні перила, навісна переправа. Також обладнано більш складні етапи: швидкий спуск на мотузці зі страхуванням партнера (дюльфер), самовилаз на мотузці способом «ручний зажим-стремено».

У якості підсумкового контрольного заходу, за сприятливих епідеміологічних і безпекових умов, може проводитись туристичний зліт (участь у складі змішаних команд) або спортивний туристичний похід (у складі туристської групи з виконанням відповідних обов'язків: чергового з приготуванням їжі, вогнищевого, помічника командира групи тощо).

Варіювання виконання різних видів робіт забезпечує перетворення теоретичних знань у практичний досвід, навчання через тренування, впевненість через особистий досвід.

Висновки. Спортивно-педагогічне вдосконалення зі спортивного туризму у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту сприяє гармонійному розвитку і розширенню світогляду студентів, залученню у майбутньому широких верств населення до спортивно-туристичної діяльності. Набуті теоретичні знання і практичні навички з організації і проведення туристичних заходів і спортивних змагань в подальшому стають у нагоді під час розв'язання практичних завдань у межах професійної діяльності (організація шкільних туристичних гуртків, осередків обласних центрів туризму учнівської молоді, проведення шкільних походів тощо).

Література.

1. Дегтяр В. Д., Сущенко Л. П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. Київ : Видавництво ПП «Екмо», 2005. 214 с.
2. Конох А. П., Конох О. Є. Підготовка фахівців спортивного та оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах. *Вісник Запорізького національного університету*. Запоріжжя. 2009. № 2. С. 55–60.
3. Mozolev, O., Shorobura, I., Zdanevych, L., Hutsal, L., Marusynets, M., & Kravchuk, L. Influence of Physical Fitness of Students on the Quality of Leisure Organization in a Sports and Health Tourism. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2020. 12 (2). P. 117–131.
4. Божко Л. Д. Молодіжний та студентський туризм: сучасні тенденції розвитку. *Культура України*. 2017. № 58. С. 166–175.
5. Manila Declaration On World Tourism (1980). URL: <https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/unwtodeclarations.1980.01.01> (дата звернення: 09.04.2023).

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ МАГІСТРІВ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я У ВІДПОВІДНОСТІ ДО ЄВРОПЕЙСЬКИХ ПІДХОДІВ

ПОГОРІЛЯК Рената

доктор медичних наук, професор

СЛАБКИЙ Геннадій

доктор медичних наук, професор

ШЕНЬ Антон

аспірант кафедри наук про здоров'я

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Вступ. В Україні активно розвивається система громадського здоров'я [1,2]. ВООЗ визначені основні оперативні функції громадського здоров'я [3], які передбачають комплекс послуг по збереженню та зміцненню здоров'я населення. ВООЗ розроблено рамок компетенцій WHO-ASPHER для кадрів громадського здоров'я в Європейському регіоні [4]. В Україні компетенції працівників громадського здоров'я визначені Стандартом для першого (бакалаврського) рівня освіти [5] і Стандартом для другого (магістерського) рівня освіти [6] та національним класифікатором України ДК 003:2010 «Класифікатор професій» [7]. Під час навчання формування необхідних компетенцій у магістрів громадського здоров'я відбувається відповідно до зазначених документів.

Мета. Провести аналіз відповідності компетенцій працівників громадського здоров'я України компетенціям WHO-ASPHER для кадрів громадського здоров'я в Європейському регіоні та визначити шляхи формування професійних компетенцій магістрів громадського здоров'я у відповідності до європейських підходів.

Матеріали та методи. *Методи дослідження:* контент-аналізу, структурно-логічного аналізу, системного підходу. *Матеріали:* компетенції WHO-ASPHER, освітні стандарти, освітні програми, навчальні плани підготовки магістрів та основні оперативні функції громадського здоров'я.

Результати. Рамки компетенцій для кадрів громадського здоров'я в Європейському регіоні розроблені з метою підтримки ефективної діяльності організацій громадського здоров'я в країнах Європи. Названі компетенції представляють поєднання індивідуальних характеристик (знань, умінь, особистих та професіональних поглядів), які необхідні спеціалісту для виконання функцій. Компетенції громадського здоров'я охоплюють традиційні межі конкретної дисципліни і дають змогу спеціалістам виконувати основні оперативні функції громадського здоров'я та застосовувати комплексний підхід до вирішення проблем громадського здоров'я, який необхідно застосувати для виконання покладених на них функцій. Рамка компетенцій WHO-ASPHER для кадрів громадського здоров'я використовує всеохоплюючий та комплексний підхід, який спрямований на задоволення потреб та попиту населення. Це забезпечується шляхом зосередження та трьох наступних основних категорій: зміст та контекст, відносини та взаємодії, ефективність та досягнення. Вказаний підхід допомагає вийти за рамки класичних форм професійного розвитку, що засновані на стратегіях, які орієнтовані на інтереси конкретної професійної групи, та обрати більш широкую перспективу в плані задоволення потреб населення та створення послуг, які орієнтовані на потреби людей. Вказані категорії розділені на десять розділів (відповідно основним оперативним функціям) та містять 84 компетенції. В Україні для бакалаврів визначено 10 загальних та 13 спеціальних компетентностей, а для магістрів визначено 14 загальних та 12 спеціальних компетентностей.

Висновки. Проведений аналіз дозволив виявити невідповідність компетенцій магістрів громадського здоров'я в Україні європейським підходам. Процес євроінтеграції України ставить задачу з оптимізації компетенцій магістрів громадського здоров'я в Україні, що потребує внесення відповідних змін до Стандартів вищої освіти, оптимізації програм підготовки, удосконалення методичного забезпечення та запровадження системи післядипломної освіти для працівників галузі громадського здоров'я.

Література

1. Про схвалення Концепції розвитку системи громадського здоров'я: розпорядження КМУ від 30 листопада 2016 р. № 1002-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1002-2016-%D1%80#n8> (дата звернення: 12 квітня 2023).
2. Про утворення державної установи "Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України: наказ МОЗ України від 18.09.2015 № 604. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0604282-15> (дата звернення: 12 квітня 2023).
3. Слабкий Г.О., Миронюк В.І., Качала Л.О. Система громадського здоров'я: бачення Всесвітньої організації охорони здоров'я. Основні оперативні функції громадського здоров'я та їх зміст. Україна. Здоров'я нації. 2017. №3 (44). С. 24–31.
4. European action plan for strengthening public health capacities and services. Copenhagen. WHO Regional Office for Europe. 2012. URL: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/171770/RC62wd12rev1-Eng.pdf (дата звернення: 12 квітня 2023).
5. Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти: наказ МОН України від 04.08.2020 № 1000. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2020/08/05/229-Hromad.zdorovyua-bakalavr-VO.18.01.pdf> (дата звернення: 12 квітня 2023).
6. Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я» для другого (магістерського) рівня вищої освіти: наказ МОН України від 12.12.2018 № 1383. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/12/21/229-gromadske-zdorovyua-magistr.pdf> (звернення: 12 квітня 2023).
7. Про внесення змін до Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників. Випуск 78 "Охорона здоров'я": наказ МОЗ України від 13

грудня 2018 року N 2331. URL: https://moz.gov.ua/uploads/1/9223-dn_20181213_2331.pdf (дата звернення: 12 квітня 2023).

ДО ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ В ПІДГОТОВЦІ СПЕЦІАЛІСТІВ ГАЛУЗІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я У ВИЩІЙ ШКОЛІ

ПОГОРІЛЯК Рената

доктор медичних наук, професор

СЛАБКИЙ Геннадій

доктор медичних наук, професор

ШЕНЬ Георгій

аспірант кафедри наук про здоров'я

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Вступ. Галузь охорони здоров'я є однією з найважливіших і найшвидше зростаючих галузей у світі. У зв'язку зі збільшенням кількості населення, старінням населення та змінами в структурі захворювань, зростає потреба в висококваліфікованих фахівцях у галузі охорони здоров'я. Це ставить перед вищими навчальними закладами завдання підготувати спеціалістів з галузі охорони здоров'я, які володіють необхідними знаннями, навичками та компетенціями для вирішення сучасних медико-демографічних проблем [1-5].

Мета та завдання. Аналіз сучасних міжнародних підходів до удосконалення підготовки спеціалістів галузі охорони здоров'я у вищій школі. У роботі будуть проаналізовані сучасні тенденції в підготовці спеціалістів з охорони здоров'я, розглянуті нові методики та підходи до навчання, а також визначені проблеми та перспективи удосконалення підготовки фахівців у галузі охорони здоров'я.

Матеріали і методи дослідження. *Матеріали:* наукові публікації, статистичні дані та дослідження, що стосуються сучасних міжнародних підходів до удосконалення підготовки спеціалістів галузі охорони здоров'я у вищій школі. Для аналізу сучасних тенденцій в підготовці фахівців у галузі охорони здоров'я були використані наукові публікації, які висвітлюють нові методики та підходи до навчання. *Методи:* структурно-логічного аналізу, узагальнення.

Результати. Аналіз сучасних міжнародних підходів до удосконалення підготовки спеціалістів галузі охорони здоров'я у вищій школі показав, що на сьогоднішній день в цій області активно розробляються та впроваджуються нові методики та підходи до навчання. Особлива увага приділяється розвитку практичних навичок та компетенцій, що є необхідними для роботи у галузі охорони здоров'я. Один з ключових підходів до підготовки спеціалістів у галузі охорони здоров'я - це інтеграція теоретичного та практичного навчання. Це дозволяє студентам отримати необхідний теоретичний базис та водночас здобувати практичні навички в реальних умовах. Для цього використовуються різноманітні форми практичного навчання, такі як стажування, клінічні практики, симуляційні тренажери тощо. Також важливим підходом до підготовки фахівців у галузі охорони здоров'я є розвиток міждисциплінарного підходу до навчання. Це означає, що студенти повинні мати змогу здобувати знання та навички з різних галузей, які пов'язані з охороною здоров'я, наприклад, з медицини, біології, психології, соціології тощо. Також в сучасній підготовці фахівців у галузі охорони здоров'я велика увага приділяється розвитку компетенцій, які необхідні для успішної роботи у цій галузі. До таких компетенцій можна віднести комунікаційні навички, знання професійної етики, лідерські якості, аналітичні та критичні мислення, здатність до роботи у команді, здатність до прийняття рішень в складних ситуаціях тощо. Розвиток цих компетенцій допомагає студентам готуватися до реальної роботи у галузі охорони здоров'я та успішно працювати в цій галузі.

Іншим важливим підходом є активне використання сучасних технологій у навчанні. Це дозволяє студентам отримувати доступ до новітніх методик та технологій, які допомагають покращити якість навчання та підготовки фахівців у галузі охорони здоров'я.

Крім того, важливим елементом сучасної підготовки спеціалістів у галузі охорони здоров'я є активна участь у дослідницькій роботі. Це дозволяє студентам здобувати нові знання та навички, а також розвивати критичне мислення та дослідницькі навички.

Загалом, сучасні міжнародні підходи до підготовки спеціалістів у галузі охорони здоров'я мають на меті підвищення якості навчання та підготовки фахівців, які зможуть ефективно працювати в цій важливій галузі та забезпечити належний рівень охорони здоров'я населення.

Висновки. Аналіз сучасних міжнародних підходів до підготовки спеціалістів у галузі охорони здоров'я у вищій школі можна зробити наступні висновки: 1) інтеграція теоретичного та практичного навчання є ключовим підходом до підготовки фахівців у галузі охорони здоров'я, що дозволяє студентам здобути необхідний теоретичний базис та практичні навички в реальних умовах; 2) розвиток міждисциплінарного підходу до навчання є важливим для підготовки фахівців у галузі охорони здоров'я. Це дозволяє студентам здобувати знання та навички з різних галузей, які пов'язані з охороною здоров'я; 3) розвиток компетенцій, які є необхідними для успішної роботи у галузі охорони здоров'я, є важливим елементом підготовки фахівців. До таких компетенцій можна віднести професіоналізм, комунікаційні навички, лідерські якості, креативність та ін.

Результати дослідження можуть бути корисними для вищих навчальних закладів, які займаються підготовкою фахівців у галузі охорони здоров'я.

Література.

1. Brown J. Innovative Approaches to Healthcare Education. *Healthcare Education Journal*, vol. 9, no. 1, 2022.
2. Davis K. Challenges in Healthcare Education: Addressing the Shortage of Qualified Instructors. *Journal of Healthcare Education*, vol. 8, no. 3, 2022.
3. Hlushakova V. Current Trends in the Training of Specialists in Health Care. *Journal of Education and Science*, vol. 10, no. 3, 2021.
4. Jones L. The Use of Technology in Healthcare Education. *Technology in Healthcare Education Journal*, vol. 6, no. 4, 2021.
5. Smith A. Interdisciplinary Programs in Healthcare Education. *Journal of Interdisciplinary Studies in Healthcare*, vol. 7, no. 2, 2021.

ВИКЛАДАННЯ БІОМЕХАНІКИ ЗДОБУВАЧАМ СТУПЕНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ БАКАЛАВРА СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

СОКОЛОВА Ольга

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ОМЕЛЬЯНЕНКО Галина

кандидат педагогічних наук, доцент

Запорізький національний університет

Метою дослідження було систематизувати та доповнити інформацію щодо викладання «Біомеханіки», як однієї із складових освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 014 середня освіта «Фізична культура» в умовах воєнного стану. Для досягнення мети було використано такі методи, як аналіз, систематизація і узагальнення.

Постановка актуальності проблеми. Питання підготовки висококваліфікованих спеціалістів у галузі фізичного виховання завжди залишається надважливим і розглядається у роботах багатьох науковців [5-7]. Особливо це питання постало в умовах війни [4].

У Запорізькому національному університеті на факультеті фізичного виховання, здоров'я та туризму здійснюється підготовка вчителів фізичної культури закладу загальної середньої освіти за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти у галузі знань 01 Освіта/педагогіка з предметної спеціальності 014.11 середня освіта (Фізична культура), фокус якої є формування фахівця з сучасним науковим мисленням, який здатний забезпечити і реалізувати навчання на сучасному рівні досягнень педагогічної, фізкультурно-спортивної наук у закладах загальної середньої освіти, володіти знаннями і вміннями з теорії та методики фізичного виховання, методиками для виконання професійних завдань освітнього, виховного, дослідницького та інноваційного характеру в галузях фізичної культури та спорту, педагогіки, методики середньої освіти, безперервного навчання і самовдосконалення.

Одним із освітніх компонентів циклу професійної підготовки освітньої програми є дисципліна «Біомеханіка».

Біомеханіка як навчальна дисципліна вивчає рухи людини у процесі виконання фізичних вправ. Розуміння фізичної сутності рухів людини і складності управління ними особливо важливе для вчителя фізичного виховання, тренера. Використання основних понять про рух, простір і час, законів механіки дозволяє професійно застосувати і вдосконалити методи навчання фізичним вправам, підвищувати ефективність їх впливу не тільки на фізичний розвиток школярів, але й враховувати їх пізнавальні здібності [1-3].

Виклад основного матеріалу. Метою викладання навчальної дисципліни «Біомеханіка» є ознайомлення студентів з біомеханічними основами техніки рухових дій та тактики рухової діяльності; формування системи теоретичних знань і практичних навичок проведення біомеханічного аналізу рухової діяльності людини, необхідних для здійснення науково обґрунтованого навчально-виховного процесу з фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Біомеханіка» є усвідомлення загальних закономірностей будови та функцій рухового апарату; ознайомлення зі специфікою рухової діяльності людини, а також особливостями біодинаміки фізичних вправ у різних видах спорту; набуття наукових уявлень про сутність рухових дій.

«Біомеханіка» вивчається студентами третього курсу протягом шостого семестру. Освітній процес з курсу «Біомеханіка» базується на принципах кредитно-модульної системи навчання і проводиться у формі лекцій, лабораторних занять і самостійної роботи.

Відповідно до робочої програми курс «Біомеханіка» складається з шести змістових модулів і охоплює такі розділи: 1) Загальна біомеханіка; 2) Диференціальна біомеханіка; 3) Прикладна біомеханіка.

Кожний змістовий модуль містить одне лекційне і три лабораторних заняття, опанування яких забезпечує набуття певних програмних результатів

навчання і компетентностей. Зміст лекційних і лабораторних занять з курсу «Біомеханіка» викладено у навчально-методичних розробках та розміщено в системі електронного забезпечення навчання Запорізького національного університету (СЄЗН ЗНУ) на базі Moodle.

Поточний і підсумковий контроль проводиться у відповідності до «Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання у Запорізькому національному університеті». Поточний контроль з «Біомеханіки» складається за результатами виконання завдань до лекційних, лабораторних занять і тестування. Підсумковий контроль передбачає виконання індивідуального науково-дослідного завдання і складання заліку.

В умовах воєнного стану освітній процес з «Біомеханіки» бакалаврів спеціальності 014 середня освіта «Фізична культура» здійснюється з використанням технологій дистанційного навчання, зокрема, системи електронного забезпечення навчання Запорізького національного університету Moodle, а також за допомогою таких сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, як електронна пошта, месенджери Viber і Telegram, відеоконференції BigBlueButton Moodle, ZOOM, GoogleMeet, форуми, чати тощо, які є додатковими інструментами до СЄЗН ЗНУ [8].

Висновки. Навчальна дисципліна «Біомеханіка» є одним із важливих компонентів освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 014 середня освіта «Фізична культура». Умови, що склалися під час воєнного стану, спонукають до зміни форми проведення освітнього процесу, а саме, до використання засобів дистанційного навчання, зокрема, системи електронного забезпечення навчання Запорізького національного університету Moodle.

Література.

1. Ахметов Р.Ф. Біомеханіка фізичних вправ : навч. посіб. Житомир : ЖДПУ ім. Івана Франка, 2004. 124 с.
2. Базилевич Н.О. Теоретичні основи біомеханіки (курс лекцій) : навч.-метод. посіб. для студентів вищих навчальних закладів спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура). Переяслав : ФОП Домбровская Я.М., 2020. 150 с.
3. Біомеханіка спорту : підручник / О.Ю. Рибак та ін. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 268 с.
4. Про деякі питання організації роботи закладів фахової передвищої, вищої освіти на час воєнного стану : Лист Каб. Міністрів України від 07.03.2022 р. № 235. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0235729-22#Text>
5. Романчук, О.В., Данилевич М.В. Особливості підготовки бакалаврів фізичного виховання в межах спеціальності 014 середня освіта «Фізична культура» у Львівському державному університеті фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. Вип. 6 (114). С. 74-78.*
6. Романчук О.В., Данилевич М. В., Гуцуляк В.Р. Нормативна база підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту в Україні. *Young Scientist. 2020. № 3.2 (79.2). С. 77-81.*
7. Сущенко Л.П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2003. 46 с.
8. Положення про організацію освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання в Запорізькому національному університеті. 2022. 14 с. URL: http://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/normatyvna_basa/polozhennya_pro_organ_zats_yu_op_na_zasadakh_dist_navch.pdf

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА КОРЕКЦІЮ ФІГУРИ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

СТЕПЧУК Надія

Старший викладач кафедри фізичного виховання

МОРДВІНЦЕВ Геннадій

Старший викладач кафедри фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Постановка актуальності проблеми. Малорухливий спосіб життя є болючою проблемою сучасного суспільства, яка все більшою мірою охоплює шкільну молодь, особливо в середніх і великих містах. Як наслідок, погіршується здоров'я і фізичний стан, знижується фізична працездатність школярів. На цьому тлі українська система фізичного виховання старшокласників характеризується серйозними проблемами, пов'язаними насамперед із тим, що сучасний етап державотворення в Україні вимагає реформування всіх сторін життєдіяльності людини, зміни її світогляду, свідомості, ставлення до явищ суспільного життя. У даному контексті набуває підвищеної актуальності проблема організації позашкільного фізичного виховання і впровадження в його процес новітніх оздоровчо-рекреаційних систем. Серед молоді вже давно набув особливої популярності оздоровчий фітнес, який дедалі посідає свою повноцінну нішу серед форм позашкільного фізичного виховання.

Огляд фахової літератури з посиланнями на джерела. За своєю тематикою опрацьована література присвячена темі "Оздоровчий фітнес та використання його технологій і програм". Слід відзначити статті Ю. Беляк "Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу" [1], О. Корносенка "Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури" [2], В. Кренделєвої "Вплив оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів" [3], І. Павленка "Застосування засобів оздоровчого фітнесу для корекції ваги дівчат старшого шкільного віку" [4]; Л.

Петрини "Ефективність поєднаного використання різних видів спортивної аеробіки для підвищення рівня фізичної підготовленості школярок 15-18 років" [5].

Мета роботи – довести ефективність занять оздоровчим фітнесом на підвищення рівня фізичної підготовленості та корекцію фігури дівчат старшого шкільного віку в рамках позашкільного фізичного виховання.

Завдання: розробити комплексну програму оздоровчого фітнесу для занять з дівчатами старшого шкільного віку та за допомогою педагогічного експерименту обґрунтувати ефективність розробленої програми, що повинно підтвердити підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості, покращення фігури.

Виклад основного матеріалу. Говорячи про розробку програм оздоровчого фітнесу для дівчат та юнаків старшого шкільного віку, слід зазначити, що є чимало методик і програм, які орієнтовані на певний контингент – дітей, осіб похилого віку, осіб з ризиком певних захворювань і т. п. Розмаїття методик оздоровчого фітнесу свідчить про значний накопичений досвід у цій галузі; воно також пояснюється намаганням задовольнити фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси широкого загалу населення [1; 2].

В багатьох випадках при розробці оздоровчих фітнес-програм варто враховувати фізичну підготовленість школярів і відповідним чином набирати групи для занять фітнесом. З огляду на це розробляються різні за рівнем складності фітнес-програми низької (для школярів із послабленим здоров'ям), середньої та високої (для школярів, які бажають спортивного вдосконалення) інтенсивності. Пропонована комплексна програма оздоровчого фітнесу призначена для дівчат старшого шкільного віку. Комплексність є її основною ознакою і практичною цінністю. Це зумовлено тим, що в сучасній фітнес-індустрії використовується велика кількість популярних серед дівчат оздоровчих програм, які мають вузьку цільову спрямованість, а це не забезпечує комплексного оздоровчого впливу на організм дівчат. Отож,

головний принцип даної програми передбачає поєднання в кожному конкретному занятті серій і блоків вправ з різних напрямів фітнесу. До інших провідних принципів належать систематичність занять, поступовість навантажень, повторюваність серій і вправ, індивідуальний підхід при виборі окремих вправ серій та дозуванні навантажень. Застосування індивідуального підходу означає, що дівчата під керівництвом тренера самі обирають з різних варіантів ті вправи і серії вправ, які пропонуються в підготовчій, основній та заключній частинах програми. Це можуть бути вправи низької, середньої та високої інтенсивності, вправи з різних напрямів фітнесу і пропонованих серій, проте загальна послідовність виконання зберігається для всіх. Старшокласниці можуть також коригувати техніку виконання будь-якої вправи: подібне коригування проявляється в обмеженні амплітуди рухів, скороченні кількості повторів або швидкості виконання вправи. У підготовчій частині виконуються загальнорозвиваючі вправи та найпростіші вправи різних танцювальних композицій, в основній частині – початкові нескладні рухові вправи, серія силових вправ, базові комбінації аеробіки на 8 і 16 рахунків, цикл високоударної аеробіки, що включає танцювальні композиції зі стрибками, або серія вправ скіпінгу зі скакалкою (залежно від рівня фізичної підготовленості), серія вправ (кроків) на степ-платформі з різними елементами рухів (step touch, curl, v-step, basic over тощо), серія вправ стретчингу з вправами на розтяжку м'язів живота, стегон, грудей і верхніх кінцівок, спини. У заключній частині виконуються повільні прості рухи з вільним диханням, дихальні вправи, легка мануальна гімнастика, яка коригує комплекс хребта і додатково сприяє покращенню фігури дівчат.

Завдання програми: 1) підвищення мотивації та виховання стійкого інтересу до занять фітнесом та іншими видами оздоровчої фізичної культури; 2) виховання культури здоров'я як складової загальної особистісної культури, формування адекватної самооцінки стану власного здоров'я; 3) комплексний розвиток усіх фізичних якостей, підвищення рівня фізичної підготовленості; 4) покращення фігури; 5) навчання свідомому вдосконаленню функціональних

можливостей основних систем організму, розвиток рухових здібностей; б) навчання самоконтролю стану здоров'я і можливостей свого організму.

Передбачений програмою режим тренування передбачає обов'язкові регулярні заняття тричі на тиждень, тривалість одного заняття – 60 хв. На кожному занятті старшокласниці розбиваються на невеликі підгрупи за інтересами та мотиваційними чинниками.

Було організовано педагогічний експеримент з метою обґрунтувати ефективність розробленої програми, що повинно підтвердити підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості, покращення фігури. Для цього експериментальне дослідження проводилося у двох групах – контрольній (КГ) та експериментальній (ЕГ). Разом до них входили 28 дівчат 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів міста Ужгорода (КГ у складі 16 дівчат та ЕГ у складі 12 дівчат), які належать до основної медичної групи. Дівчата КГ займалися фізичною культурою на засадах традиційного підходу, за загальною шкільною програмою, в рамках якої використовувалися переважно урочні форми занять. Натомість дівчата ЕГ, крім того, тричі на тиждень протягом 4 місяців займалися оздоровчим фітнесом за розробленою нами комплексною програмою оздоровчого фітнесу на базі фітнес-клубу «Fit Life».

Перед початком і після завершення експерименту дівчата виконували 8 тестів: "Біг 30 м" (с); "Човниковий біг" (4×9 м) (с); "Стрибок у довжину з місця" (см); "Нахил тулуба вперед із положення сидячи" (см); "Стрибки зі скакалкою" (кількість разів за 30 с); "Присідання" (кількість разів за 50 с); "Утримання ніг під 90⁰ у висі на гімнастичній стінці" (с); "Станова сила" (кг). Антропометричний метод був використаний з метою отримання даних, значимих для характеристики жіночої фігури. У дівчат вимірювалися 7 параметрів: маса тіла; обвід плеча; обвід грудної клітини; обвід талії; обвід стегна; обвід гомілки; обвід сідниць.

Висновки. Ефективність розробленої програми підтверджено в ході педагогічного експерименту. Аналіз результатів тестування дівчат у 8 тестах на рівень розвитку різних фізичних якостей і здібностей показав, що регулярні

заняття оздоровчим фітнесом суттєво підвищують рівень фізичної підготовленості дівчат-старшокласниць, більшою мірою впливаючи на розвиток гнучкості, сили ніг, швидкості цілісних рухових дій, деяких координаційних та швидкісних здібностей, стрибучості. Також експериментально доведено, що регулярні заняття фітнесом сприяють зниженню маси тіла, обводу стегон, сідниць і талії, а отже, виступають ефективним засобом корекції фігури.

Література.

1. Беляк Ю.І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу / Ю.І. Беляк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 3-7.
2. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури / О. К. Корносенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Шевченка. Серія: Педагогічні науки; Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112 (3). – С. 228-232.
3. Кренделєва В.У. Вплив оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів / В. У. Кренделєва // Молодий учений. – 2015. – № 3. – С. 175-178.
4. Павленко І. Застосування засобів оздоровчого фітнесу для корекції ваги дівчат старшого шкільного віку / І. Павленко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 6. – С. 69-73.
5. Петрина Л. Ефективність поєднаного використання різних видів спортивної аеробіки для підвищення рівня фізичної підготовленості школярів 15-18 років / Л. Петрина // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10: У 4-х т. – Львів: НВФ "Українські технології", 2006. – Т. 1. – С. 109-113.

ДО ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

ТИЩЕНКО Валерія

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

КОВАЛЕНКО Юлія

кандидат педагогічних наук, доцент

ДВНЗ «Запорізький національний університет»

Постановка актуальності проблеми. Освітній потенціал – одна з небагатьох конкурентних переваг українців на теперішньому переломному етапі історії нашої країни. Для того, щоб викладачі й студенти, університети загалом розкрили та реалізували свій потенціал, необхідно створити відповідні умови.

Мінливі виклики сучасного світу потребують безперервного розвитку освіти і тому необхідно рухатися в прискореному темпі, щоб почувати себе на рівних з колегами і конкурентами. Це з одного боку. Проте з іншого – наші освіта і наука дісталися нам у спадок від ізольованої радянської системи й більше, ніж за 20 років незалежності ми дуже повільно інтегрувалися у світові процеси. Для того, щоб не відставати від постійних оновлень, сьогодні потрібно діяти блискавично. Не виключенням є вища фізкультурна освіта. Отже у 2019 році розпочалася реформа української школи, яка досі триває. Нова українська школа докорінно змінює свій зміст. Тому оновлення змісту освіти підготовки вчителів фізичної культури має вирішуватися як першочергове завдання.

Аналіз наукових досліджень. У науковій літературі багато представлено досліджень щодо необхідності усунення недоліків у підготовці майбутніх учителів фізичної культури, розробляється безліч сучасних методик, заснованих на особистісних, компетентнісних та квазіпрофесійних принципах. Проте, самі дослідники констатують факт, що вони досить рідко застосовуються на практиці взамін традиційним підходам підготовки фахівців. Також пропонуються комплекси організаційно-методологічних рішень для

розв'язання проблем у підготовки студентів, але вони залишаються лише теорією і не мають практичного продовження [1, с. 213].

Дотепер основною метою підготовки вчителя був технологічний ріст, то сьогодні відбулася переорієнтація на його розвиток, самоорганізацію і узагальнення особистісного досвіду [2, с. 56]. Водночас традиційний зміст, форми і методи підготовки вчителів фізичної культури до професійної діяльності не відповідають вимогам сьогодення, вони не працюють, не сприяють формуванню вчителя як активної, творчої особистості. На заклади вищої освіти покладається відповідальність за підготовку Нового покоління педагогів, зміст і рівень кваліфікації яких адекватні інноваціям, реаліям життя, що відбувається в галузі фізичної культури і спорту.

Проблеми професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищій освіті вивчали у різні роки Степанченко Н. І. [3, с. 43], Проценко А. А. [4, с. 86], Ротерс Т.Т. [5, с. 16-18]. Загалом зауважимо, що процес реформування національної системи вищої освіти в сфері фізичної культури, поставив ряд нових завдань, які потребують свого вирішення. Особливе місце серед них посідають питання оновлення змісту освіти підготовки фахівців для закладів середньої освіти у закладах вищої освіти фізкультурного профілю.

Мета дослідження – окреслити вектори оновлення змісту підготовки майбутніх учителів фізичної культури на прикладі викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» за спеціальністю 014 Середня освіта (фізична культура).

Виклад основного матеріалу. Отже суспільно-політичні зміни, що відбуваються і будуть відбуватися в Україні у післявоєнний час, потребують суттєвих змін змісту професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури з метою формування в них компетентностей з урахуванням тенденцій Нової української школи.

У процесі підготовки здобувачів ступеня бакалавра зі спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура) основною профілюючою дисципліною виступає теорія і методика фізичного виховання. З метою вдосконалення

викладання даної навчальної дисципліни було визначено декілька шляхів: оновлення змісту та вдосконалення методики викладання відповідно реалій сьогодення. Удосконалення змісту теорії і методики фізичного виховання проходило на підставі приведення до відповідності зазначених компетентностей фахівця відповідно ОПП спеціальності та змісту робочої програми і силабусу навчальної дисципліни.

Відповідно начального плану дана дисципліна розрахована на 2 роки (3 семестри), а також написання курсової роботи. У силабусі нашого варіанту зміст теорії і методики фізичного виховання розподілено на три частини, загальні модулі, з яких на I курсі (2 семестр) вивчаються загальні основи теорії фізичного виховання; на II курсі (1 семестр) – методику виховання фізичних якостей людини; на II курсі (2 семестр) – фізичне виховання школярів.

У межах змістових модулів передбачена навчальна діяльність студентів у традиційних формах лекційних, семінарських занять, самостійної роботи із застосуванням сучасних методів і прийомів навчання. Підхід до організації оволодіння студентом змістовними модулями подається через активізацію самостійно-творчої пізнавальної діяльності студентів. Оцінювання рівня досягнень студентів відбувається через систему СЕЗН ЗНУ на базі MOODLE та через такі сервіси організації відеоконференцій – ZOOM, Skype, Viber, WhatsApp Messenger, Facebook Messenger.

Особливістю викладання матеріалу є його орієнтація на проблемний діалог, розвиток мислення студентів, їх творчих здібностей, аналітичних якостей. Форми та методи навчання, які застосовувалися під час навчання студентів сприяли також формуванню їхніх соціальних навичок (soft skills): креативності, роботі в команді, критичне мислення, взаємодія з людьми, лідерству. Широко застосовувалися робота в групі, метод кейсів, мозковий штурм, виконання творчих завдань тощо. Студенти не конспектують лекційний матеріал, а є активними учасниками навчального процесу. Висувається проблемна ситуація і у групах студенти вирішують її шляхом застосування структурно-логічних схем, що розроблені для кожної з тем

дисципліни. Доповнюється тема відеоматеріалами, фрагментами уроку фізичної культури. Дуже розповсюджений варіант гостьової лекції, на яку запрошуюються провідні викладачі фізичної культури.

Отже, загалом проблема підвищення ефективності професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в закладах вищої освіти залишається малодослідженою.

Висновки. Окреслені проблемні питання мають вирішення, тож співпраця науковців у цьому напрямі сприятиме якісній підготовці фахівця, учителя фізичної культури, який спроможний реалізовувати як свій особистісний потенціал, так і потенціал сучасного Нового покоління українських дітей.

Література.

1. Молдован А. Д. Проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до професійної діяльності у вищих навчальних закладах. Молодий вчений, 2017. №3. С. 213–217.
2. Переверзева С. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійного саморозвитку. Педагогіка вищої та середньої освіти, 2017. №1. С. 56–66.
3. Степанченко Н. І. Концепція професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання. Львів : ДРУКАРТ, 2017. 42 с.
4. Проценко А. А. Система професійної підготовки сучасного вчителя фізичної культури. Теоретико-методичні засади підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, 2017. С. 86–90.
5. Ротерс Т.Т. Шляхи вдосконалення викладання теорії і методики фізичного виховання у спеціалізованому навчальному закладі. Теорія та методика фізичного виховання, 2007. № 4. С. 16–18.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ЗВО

ТОВСТОП'ЯТКО Федір

*кандидат філософських наук, доцент,
майстер спорту України зі спортивного туризму*

ПАРІЙ Світлана

старша викладачка

Запорізький національний університет

Постановка актуальності проблеми. Останніми роками в Україні склалася досить складна ситуація зі станом здоров'я населення, зокрема представників студентства. Не покращує ситуацію і тривале дистанційне навчання внаслідок світової пандемії та військових дій на території нашої країни.

Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя [1, с. 22]. Покращення стану фізичного здоров'я засобами спорту – загальноприйнята практика у всьому світі, але далеко не кожен вид спорту можна використовувати з метою оздоровлення студентів у межах навчального курсу вищого навчального закладу. Спортивне орієнтування відповідає цим параметрам.

Серед особливостей спортивного орієнтування органічне сполучення фізичного та розумового потенціалу, унікальна ефективність у знятті нервових навантажень з людського організму, а також фізкультурно-оздоровчий вплив на людей різного віку. Згідно медичних досліджень, саме спортивному орієнтуванню належить одне з перших місць серед всіх видів спорту за кількістю споживаного кисню на 1 кг ваги тіла людини, а за розумовим навантаженням, воно поступається лише шахам. У цьому виді спорту досить швидко виробляються наступні важливі якості: самостійність, самодисципліна, рішучість, наполегливість у досягненні мети, дієвість мислення при високих фізіологічних навантаженнях, вміння володіти собою, організація побуту у

польових умовах. Саме орієнтування поєднує у собі прийоми та підходи з різних видів спорту, туристичну універсальність та цілеспрямованість [2, с. 5].

Спортивне орієнтування це не лише поєднання бігу та орієнтування на місцевості. Це вид рухової діяльності, основним фактором якого є орієнтування. Таке унікальне поєднання дозволяє задовольнити потребу у фізичній активності з розумовою діяльністю, а також потребу у спілкуванні з природою. Проте, недостатня вивченість питання запровадження спортивного орієнтування у навчальний процес закладів вищої освіти свідчить про актуальність обраної теми.

Наукові дослідження та методичні розробки зі спортивного орієнтування знаходять відображення у таких науковців, як: Огородніков Б.І., Щербаков М.А., Ганопольський В.І., Суханова М.Г. та інших. Серед наших співвітчизників можна відзначити наукові праці Пронтишевої Л.П., Слобожанінова А.А., Березовського В.А. Проте, фактично відсутні наукові дослідження та науково-теоретичний і практичний досвід щодо опанування основ спортивного орієнтування у вищих навчальних закладах.

Мета роботи – висвітлення досвіду викладання спортивного орієнтування, як навчального курсу для студентів. Завданням є визначення мети, завдань і методів навчання спортивного орієнтування як навчальної дисципліни.

Спортивне орієнтування – це такий вид спорту та активного відпочинку, в якому учасники за допомогою карти та компасу повинні відшукати контрольні пункти, розташовані на місцевості, а результат визначається за швидкістю проходження дистанції [3, с. 5].

Доступність, дешевизна, демократичність, задоволення потреби у соціальній та екологічній активності – основні переваги спортивного орієнтування як навчальної дисципліни. Окрім того, засобами спортивного орієнтування можна реалізувати завдання комплексного підходу до оздоровлення здобувачів вищої освіти.

Не менш важливою складовою вивчення курсу спортивного орієнтування є надання теоретичних знань та практичних навичок роботи з компасом і картами [4, с. 35].

Виклад основного матеріалу. Основна мета вивчення курсу – забезпечення глибокої теоретичної і практичної підготовки студентів, формування у них системи професійних знань та умінь з питань організації і проведення занять зі спортивного орієнтування. Вивчення дисципліни сприяє розширенню світогляду майбутніх фахівців фізкультурно-педагогічної галузі, підвищенню їх теоретичного рівня з питань спортивного орієнтування, стимулює самопізнання та розвиток.

Завдання спортивного орієнтування як навчальної дисципліни: забезпечити підвищення рівня педагогічної компетентності студентів; сформувати уявлення про сутність та структуру спортивного орієнтування; озброїти знаннями з організації і проведення занять зі спортивного орієнтування; ознайомити з видами спортивного орієнтування.

Курс “Спортивне орієнтування” покликаний сформувати у студентів систему знань і умінь з організації і методики проведення масових заходів зі спортивного орієнтування.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати:

- основні терміни і поняття спортивного орієнтування;
- предмет, завдання та науково-методичні основи спортивного орієнтування;
- джерела інформації зі спортивного орієнтування;
- проблеми підготовки у спортивному орієнтуванні;
- провідні напрямки організації та управління розвитком спортивного орієнтування.

Вміти:

- використовувати основні поняття курсу;
- працювати з картою і компасом на місцевості;

- орієнтуватися за картою в умовах міських і садово-паркових забудов;
- користуватись спеціальною і додатковою літературою;
- самостійно розробляти план проведення заняття зі спортивного орієнтування;
- використовувати набуті професійні знання з питань організації і проведення занять зі спортивного орієнтування.

Під час вивчення навчальної дисципліни використовуються такі методи навчання:

- пояснювально-ілюстративний: студентам надається матеріал (факти, оцінки, висновки) з методичної літератури у “готовому” вигляді;
- репродуктивний метод: студенти виконують завдання за певним зразком згідно інструкцій викладача (аналіз дій спортсмена на дистанції);
- дослідницький метод: студенти самостійно вивчають літературу, джерела, статистичні дані і виконують завдання пошукового характеру (розробка тактичних дій спортсмена, моніторинг системи підготовки).

У межах проведення практичних занять студенти мають змогу вирішувати техніко-тактичні та інтелектуальні завдань під час проходження дистанції зі спортивного орієнтування на місцевості, що відвертає увагу від фізичного навантаження та втоми, дозволяє залучити приховані можливості організму, покращити фізичний стан та позитивно вплинути на загальне оздоровлення організму в цілому, набути навичок роботи з картою і компасом на місцевості.

Проведення практичних занять на відкритому повітрі у формі тренувань і змагань, не залежно від погодних умов та пори року, сприяють стійкості до дискомфорту, індивідуальній зібраності та командній роботі. Можна використовувати різні типи дистанцій: у заданому напрямку, за вибором та на розміченій ділянці, також можлива комбінація з окремих типів.

Цікавою формою контрольних заходів є проведення змагальних форм за різними видами: спринт, коротка дистанція, середня, подовжена, довга, марафонська. Оцінювання результатів також варіюється за

індивідуальним або командним принципом: індивідуальна залікова дистанція, групові змагання (між підгрупами або академічними групами).

Організація навчальної діяльності поза межами освітньої аудиторії мотивує студентів і позитивно впливає на подальшу академічну активність. Змагальні форми навчання мають позитивне емоційне забарвлення, що сприяє покращенню засвоюваності навчального матеріалу.

Висновки. Особливості впливу спортивного орієнтування на розумові, фізичні та психологічні якості сприяє ефективній навчальній діяльності студентів. Це робить спортивне орієнтування одним з перспективних засобів оздоровлення студентської молоді. Різноманітність видів спортивного орієнтування дозволяє суттєво урізноманітнити як практичні заняття, так і форми контролю рівня засвоєння теоретичних знань і практичних навичок. Викладач має широкий вибір навчальних завдань теоретичного і практичного характеру, а студенти можливість навчання через практичну дію.

Література.

1. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник / упоряд. О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко. Черкаси: Черкаський державний технологічний університет, 2020. 194 с.
2. Методичні вказівки зі спортивного орієнтування у навчальних закладах (міське та паркове орієнтування) / укладачі О. Гринюк, І. Степанець, Д. Гринюк, С. Уліганець. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2021. 30 с.
3. Основи спортивного орієнтування: навчально-методичні рекомендації / укладачі : М. А. Щербаков., М. О. Лянной. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 32 с.
4. Машинський С. Спортивне орієнтування : навчальний посібник. Полтава : Полтавська федерація спортивного орієнтування, 2015. 36 с.

ПЛАВАННЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

ТОВТ Валерій

кандидат педагогічних наук, доцент

КЕВПАНИЧ Василь

старший викладач

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Постановка актуальності проблеми. Розуміння сутності здоров'язбережувальних технологій є першочерговим завданням в обґрунтуванні системи фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Це зумовлено тим, що від рівня здоров'я кожного студента залежить зокрема успішність процесу його професійної підготовки в закладі вищої освіти (ЗВО), а загалом – якість всього життя. Звідси, формування мотивації та звичок до здорового способу життя є важливими з точки зору створення необхідної фізіологічної основи для інтенсивної фізичної і розумової діяльності, характерної для освітнього процесу в ЗВО. Варто зазначити, як фізична, так і теоретична підготовка завжди були важливими завданнями професійної освіти. Фізична готовність випускників ЗВО до виконання своїх професійних обов'язків без сумнівів вважається гарантією їх творчого довголіття. Застосування нових здоров'язбережувальних технологій у роботі відповідних закладів освіти дає змогу підвищити ефективність навчально-виховного процесу за рахунок формування раціональних поведінкових реакцій, що вписуються в парадигму здорового способу життя. Це суттєво полегшує роботу всіх учасників освітнього процесу в досягненні його головних завдань. Важливим елементом здоров'язбережувальних технологій в системі фізичного виховання студентів є плавання та водні види спорту. Їх вплив на показники здоров'я визначається позитивною дією на організм двох здоров'язбережувальних факторів: по-перше – рухової активності в умовах підвищеного механічного опору водного середовища, що прискорює процеси пристосування до фізичних навантажень; по-друге - температурних впливів

води, пов'язаних з підвищеним рівнем тепловіддачі, що у свою чергу активує фізіологічні механізми адаптації до несприятливих чинників зовнішнього середовища.

Враховуючи вказану цінність плавання та водних видів спорту, вочевидь буде доцільно ретельніше вивчити вже існуючі технології використання цього засобу загартування та оздоровлення в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Це в свою чергу дозволить обґрунтувати можливості їх вдосконалення в умовах освітньої діяльності ЗВО. На наш погляд, корекція технології використання плавання і елементів водних видів спорту дасть змогу покращити їх оздоровчу дію та підвищити працездатність студентів.

Методи дослідження. Під час досліджень використовувалися такі методи: аналіз літератури та узагальнення; системне спостереження; опитування; аналіз журналів успішності студентів; закрите анкетування; методи математичної статистики.

Огляд фахової літератури. Використання в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти складових здоров'язберезувальних технологій є важливим засобом забезпечення їх фізичної працездатності. Доведено, що здоров'я людини на 50% залежить від способу її життя. При визначенні якості життя студентської молоді часто наголошується, що його основою неодмінно є здоровий спосіб життя. В свою чергу, важливим елементом здорового способу життя вважається організована рухова активність у відповідності до завдань фізичного виховання та адаптаційних можливостей організму тих, хто займається [3].

Відомо, що рухова активність, яка проводиться у водному середовищі при оптимальних температурних режимах, є дієвим засобом загартування організму. Вода пришвидшує процеси пристосування до перепадів температури і підвищених фізичних навантажень, що в свою чергу позитивно впливає на показники здоров'я та працездатності людини [1]. Проблемою є те, що даними Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту України, плавати вміють менше 10% населення країни і лише троє з десяти молодих

новобранців. Більше 80% студентів і військовослужбовців не можуть скласти нормативи державних іспитів з плавання. Лише 0,12% громадян займаються в оздоровчих групах і спортивних секціях [2]. Для того, щоб фізичне виховання у закладах вищої освіти якісно виконувало свої функції та було ефективним засобом оздоровлення, технології його використання повинні бути науково обґрунтованими.

Виклад основного матеріалу. З метою вивчення використання плавання та водних видів спорту як елементу здоров'язберезувальних технологій в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти, проведено перший етап дослідження. Проаналізовано матеріали, в яких пояснювався вплив плавання на організм людини, роль водних видів спорту у забезпеченні умов здорового способу життя, вказувалося на значенні цього засобу фізичного виховання для вирішення проблеми загартування організму і підвищення рівня працездатності. Так було виявлено, що студенти, які систематично займаються плаванням, при умові дотримання оптимального співвідношення температури води і тривалості заняття менше хворіють простудними захворюваннями, є більш витривалими. Встановлено, що для занять плаванням оптимальною для досліджуваних осіб, віком 18-23 роки є температура води від 24 до 27°C, а тривалість заняття - від 45 до 90 хв. Для плавців-початківців температура води повинна знаходитися в діапазоні 26-28°C. Тривалість заняття – 45 хв.

На другому етапі дослідження проводився аналіз сучасних технологій розвитку плавання як основи працездатності людини. З цією метою проведено спостереження за методикою занять з плавання здобувачів вищої освіти. Вивчалися методичні особливості проведення занять з фізичного виховання в ЗВО. Встановлено, що в залежності від обставин для вивчення та вдосконалення техніки плавання використовується значна кількість методів і методичних прийомів. Однак у всіх випадках послідовність освоєння техніки плавання передбачає сталу послідовність дій. Алгоритм дій з освоєння техніки плавання довільним способом представлена на рис. 1.

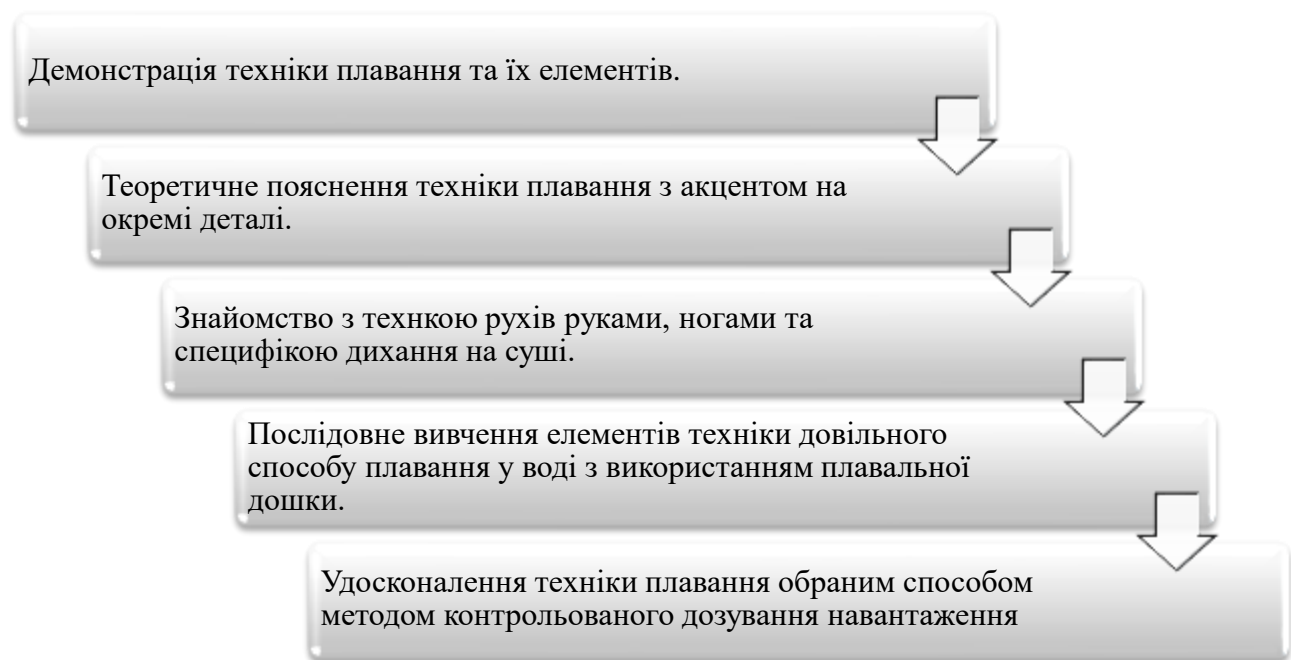


Рис. 1. Алгоритм дій з освоєння техніки плавання довільним способом.

На третьому етапі дослідження проводилася перевірка технології використання плавання і елементів водних видів спорту для покращення оздоровчої дії та підвищення працездатності студентів в умовах навчання в ЗВО. З цією метою здійснено порівняльний аналіз показників здоров'я та фізичної працездатності в двох групах студентів: 1) які відвідували заняття з плавання; 2) які займалися видами рухової активності, не пов'язаними з плаванням. В кожній групі до досліджень було залучено по 64 студента. Встановлено, що кількість гострих респіраторних захворювань (ГРЗ) протягом зимового періоду у студентів, які не займалися плаванням, склала $24 \pm 0,9$ випадків. Аналогічний показник в групі студентів, які систематично займалися плаванням, цей показник склав $12 \pm 0,7$ випадків при вірогідності різниці $P < 0,05$. У зв'язку з тим, що фізична витривалість є основою працездатності та здоров'я людини, а показники витривалості, в свою чергу, залежать від функціонального потенціалу дихальної, серцево-судинної, терморегуляційної, центральної нервової, нервово-м'язової та інших систем організму, показники працездатності визначалися за результатами тесту на витривалість (біг на 1000 м). Результати цього тесту в студентів, які не займалися плаванням, склали

4,1±0,3 хв. Аналогічний показник в групі студентів, які систематично займалися плаванням, цей показник склав 3,6±0,2 хв. при вірогідності різниці $P < 0,05$.

Висновки. Встановлено, що фізична витривалість є основою працездатності, а показники витривалості, в свою чергу, залежать від функціонального потенціалу дихальної, серцево-судинної, центральної нервової, терморегуляційної, нервово-м'язової та інших систем організму. Заняття плаванням забезпечує збільшення функціональних резервів організму та покращує результати виконання вправ на витривалість, що позитивно впливає на працездатність студентів. Доведено, що технології використання плавання і елементів водних видів спорту покращують оздоровчу дію студентів в умовах навчання в ЗВО. Так кількість випадків гострих респіраторних захворювань у студентів, які займалися плаванням, було вірогідно меншим.

Література:

1. Платонов В.Н. Спортивне плавання: шлях до успіху. 2-е вид. / В.Н. Платонов. - Київ: Олімпійська література, 2012. – 512с.
2. Товт В.А. Аналіз сучасного стану фізичного виховання студентів на прикладі ДВНЗ «УжНУ»/В.А.Товт. Збірник наукових праць за матеріалами I науково-практичної конференції з міжнародною участю: Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – С.65-68.
3. Троценко В. В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів; Проблеми фізичного виховання і спорту /В.В. Троценко. - 2010. - №8. – С. 93-95.

ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ ЗАКАРПАТТЯ 20-30 РОКІВ ХХ СТОЛІТТЯ

ТРИФАН Олександр

*старший викладач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ Ужгородський національний Університет,*

Вступ. З 1924 року на Закарпатті шкільні програми з фізичного виховання використовувалися тільки у неповних середніх школах та гімназіях. Основу навчальних програм та планів того часу складали елементи фізичних вправ, розроблені чеськими фахівцями.

Мета: аналіз програм з фізичного виховання в освітніх закладах Закарпаття 20-30 р.р. ХХ ст.

Матеріали та методи. При виконанні роботи використано сукупність загальнонаукових методів (аналіз документів, кількісного та якісного аналізу, порівняння), принципи історизму, наукової об'єктивності та історичного плюралізму.

Результати дослідження. Існують різні технології та підходи до планування навчального матеріалу з фізичної культури. Але всі фахівці погоджуються з тим, що без якісного планування не можна досягти значних успіхів у справі фізичного вдосконалення підростаючого покоління.

Щорічно вчителі планують навчально-виховний процес з фізичної культури. Однак, як свідчить практика, це планування має формальний та непослідовний характер. Тому навіть за весь період навчання не вдається прищепити учням стійкі рухові навички [5].

Наявність детально розроблених, обґрунтованих планів дозволяє педагогові уникнути стихійності й випадковості у діях, надмірних і невиправданих витрат часу, людських зусиль і матеріальних засобів, а головне — низької якості та поганих результатів роботи.

Таким чином, для успішного виконання завдань, що стоять перед учителем фізичного виховання, украй важливе значення мають правильне планування й облік цієї роботи.

Планування розглядається як один із основних факторів керування навчально-пізнавальної діяльності школярів. План у цьому контексті є своєрідною програмою, яка задає мету діяльності та вказує на засоби й методи її досягнення [5].

Свого розвитку фізичне виховання на території Закарпаття (Підкарпатська Русь) набуло наприкінці XIX та початку XX століть [6].

Історичні аспекти розвитку фізичної культури на Закарпатті були предметом досліджень [6,7]. Охарактеризовані педагогічні засади народної фізичної культури, військово-фізичної підготовки молоді, діяльність спортивно-гімнастичних організацій, методичні умови впровадження народних ігор в умовах школи [8,9]. Однак історичним дослідженням навчальних програм з фізичного виховання початку XX століття на Закарпатті приділялося мало уваги.

На Закарпатті перші повідомлення про курси фізичного виховання знаходимо в архівних матеріалах за 80-і роки XIX ст. Зокрема, про це свідчить «Щорічний звіт Мукачівської угорсько-королівської державної гімназії за 1888-1882 навчальні роки». У звіті про роботу цієї гімназії за 1891-1892 навчальний рік вказується на проведення занять з фізичного виховання у перших, третіх-п'ятих класах. А вже в кінці 1912-1913 навчального року проводилися «підсумкові випробування» з фізичного виховання у цій гімназії [1,2,3].

У досліджуваний період (20-30 рр. XX ст.) основну увагу приділяли виданню статутів, альманахів, гімназійних звітів, річних звітів, а також друкувалася література організаційного допоміжного характеру з фізичного виховання, яка і була своєрідною програмою.

У перші роки ХХ століття на Закарпатті гімнастика (фізична культура) викладалась тільки в гімназіях та деяких горожанських школах. У цей час з'являються перші публікації про організацію занять з фізичної культури.

Програмні основи системи тілесного (фізичного) виховання для народних і горожанських шкіл Закарпаття вперше затверджені у „Розпорядженні міністерства шкіл і народної просвіти, вт.10.06.1924 р.” [4].

У середині ХІХ ст.. в Чехії під керівництвом професора Празького університету М. Тирша було засновано спортивне товариство „Сокіл”, яке користувалося розробленою ним системою, та в наступні роки стала підґрунтям чеської гімнастичної школи, основу котрої складали вправи на снарядах, вправи з предметами, вільні вправи та піраміди. При виконанні цих вправ більше уваги приділяли естетичній формі, красі та гармонії рухів, логічній завершеності гімнастичних комбінацій. Сокільська система, завершила формування основних елементів спортивної гімнастики, що стало поштовхом для її розповсюдження у інші країни.

Висновки. Наприкінці ХІХ століття в загальноосвітніх закладах Закарпаття фізичне виховання, як окремий предмет, містився в навчальних планах. Основою для систематичних та організованих занять з фізичного виховання в загальноосвітніх закладах Закарпаття стала „Сокільська система”. Аналізуючи впровадження та зміст шкільних програм із фізичної культури на Закарпатті ми приходимо до висновку, що питання, які були актуальними на початку ХХ ст., залишилися актуальними і на початку ХХІ ст..

Література

1. Годовой отчет Мукачевской мадьярской королевской державной гимназии за 1881-1882 учебный год / Державний архів Закарпатської області (ДАЗО). Берегово, 1882. - 30 с. - С.25.
2. Годовой отчет Мукачевской мадьярской королевской державной гимназии за 1891-1892 учебный год / ДАЗО. Берегово, 1892. - 70 с. - С.51, 56, 68.
3. Годовой отчет Мукачевской мадьярской королевской державной гимназии за 1912-1913 учебный год / ДАЗО. Берегово, 1913. - 82с. - С.65.

4. Рочник V школьних отделов Подкарпатської Русі / Урядовий вісник. — Ужгород, 1925. - 147 с. - С. 54 -126.
5. Лущик І. В. Усі уроки фізичної культури: 8 кл. / Лущик І.В. - Х.: Вид. група «Основа», 2008. - 319 с.
6. Федак В.В. 17 лет спортивной жизни на Подкарпатской Руси. / Сборник Подкарпатская Русь за годы 1919-1936. — Ужгород: Школьная помощь, 1936. - 202 с. - С. 165-171.
7. Федак В.В. Закарпаття у спортивному вимірі. / Федак В.В. — Ужгород: Карпати, 1994. — 152 с.
8. Поляк С.С. Волейбол Закарпаття / С.С. Поляк, О.М.Трифан. — Ужгород: МПП „Гражда”, 2007. — 184 с.
9. Фізична культура та дитячий волейбол на Закарпатті: збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки Том І. [«Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві»], (Луцьк, 29-31 травня 2008 р.) / Волинський нац. ун-т ім. Л. Українки, 2008. - 272 с. - С. 124-128.

ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ТУЛАЙДАН Вікторія,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ШЕЛЄХОВА Тетяна,

старший викладач

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Постановка актуальності проблеми. Стан і рівень підготовки студентів вищої школи є предметом серйозної заклопотаності фахівців, на думку яких, сучасна практика фізичного виховання студентів не забезпечує належного рівня їх фізичної, інтелектуальної та когнітивної підготовки, такої необхідної сьогодні молодому фахівцеві для забезпечення його реальних конкурентних переваг на ринку праці [3].

В системі фізичної підготовки студентів особливе місце належить розвитку та вдосконаленню координаційних здібностей, які в повсякденному житті грають ключову роль в процесі оволодіння людиною руховими навичками, розвитку необхідних кожній сучасній людині фізичних якостей – сили, швидкості, координації та точності рухів, їх раціональності тощо. При практичному формуванні рухових умінь і навичок виникає багато питань теоретичного характеру, що вимагає аналізу основних концептуальних підходів, у тому числі в ретроспективному плані, до розуміння розвитку координаційних здібностей.

Практика доводить, що відсутність належної уваги до розвитку координаційних здібностей негативно впливає на оволодіння молоддю певними руховими діями [2]. Ці питання представляються особливо актуальними у зв'язку з тим, що численні дослідження останніх десятиліть з проблеми координаційних здібностей показують: різні види координаційних проявів людини у фізичному вихованні, спорті, різних видах трудової діяльності, побуті тощо є досить специфічними. Особливо ця специфіка

зростає протягом останнього часу, у зв'язку з різноманітністю та динамікою сучасного життя, розвитком новітніх різновидів сучасної діяльності, підвищенням складності професійних дій фахівців.

Актуальність проблеми. Координаційні здібності – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань [1]. Фізіологічна сутність координації полягає в узгодженні діяльності окремих органів та систем організму у цілісному фізіологічному акті. Можна виділити, принаймні, три види координації: нервову, м'язову і рухову. Під нервовою координацією слід розуміти поєднання нервових процесів, що призводять до рішення поставленого рухового завдання; під м'язовою координацією – узгоджене напруження і розслаблення м'язів, внаслідок чого стає можливим рухливий акт; під руховою координацією – узгоджене поєднання рухів окремих ланок тіла в просторі та у часі, відповідне руховому завданню, поточній ситуації та функціональному стану організму.

В.І. Лях визначив критерії оцінки координаційних здібностей: правильність, швидкість, раціональність, винахідливість, які мають якісні та кількісні характеристики. До основних якісних характеристик оцінки координаційних здібностей він відносить адекватність, своєчасність, доцільність та ініціативність. Конкретними кількісними критеріями, на його думку є точність, швидкість, економічність та стабільність виконаного рухового акту.

А.А. Тер-Ованесян серед координаційних здібностей виділяє рівновагу, здатність виконувати рухові дії без зайвої м'язової напруженості, ритмічність, координованість, спритність, м'якість. Він звертає увагу на те, що у збереженні рівноваги взаємодіє вестибулярний, зоровий, кінестезичний і тактильний аналізатори. Виключення зору різко негативно впливає на здатність людини зберігати рівновагу. Визначна роль у збереженні стійкості рівноваги належить, передусім, кінестезичному аналізатору. Вправи для розвитку стійкості рівноваги пред'являють високі вимоги до діяльності центральної нервової системи. Більшість координаційних вправ позитивно

впливають на профілактику постави. Прості та повільні за координацією вправи для розвитку рівноваги сприяють уповільненню серцевих скорочень.

У дослідженнях, проведених В.С. Фарфелем, встановлено, що віковий розвиток рухового аналізатора до 13 років в основному завершується. 13 років – вік повної зрілості рухового аналізатора, рівень якої властивий дорослій людині. На думку В.І. Ляха, немає підстав стверджувати, що після 17-18 років припиняється процес поліпшення координаційних здібностей, якщо на спеціально організованих навчальних заняттях, до їх змісту будуть включені різноманітні вправи координаційного характеру.

Метою роботи було проаналізувати значення і визначити методику розвитку координаційних здібностей у студентів ЗВО.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні очевидна важливість гармонії окремих сторін фізичного розвитку та рухової підготовленості студентів для їх подальшої якості життя. Рухова активність в цей період має бути більш різноманітною і пред'являти значно більше вимог до функціонального стану організму та розвитку комплексу рухових координацій. Особливо недостатній розвиток координаційних здібностей позначається на фізичному вигляді дівчат. Відсутність точності, свободи, легкості, узгодженості та ритмічності в рухах виявляє низький рівень координаційної підготовки, обмеженість їх рухового досвіду. Освоєння різноманітної гамми рухів тіла – від простих до складних було і залишається для студентів умовою входження у соціальний світ та засобом їх фізичного існування в суспільстві: чим вимогливіше суспільство до своїх членів, тим більше посилюється необхідність глибокого освоєння світу людської пластики, «культури рухів». Чим природніше, вільніше і розкуті рухи людини, тим більше проявляється в них пластичність. За допомогою спеціальних вправ, спрямованих на формування пластичності, можна не лише виправити природні недоліки ходи, бігу, але і сформувати навички основних рухових дій, тобто практично будь-яку людину можна навчити красивим рухам. Прояв пластичності неможливий без високого рівня узгодженості рухової активності м'язів, так званої ритмічності рухів.

Недостатня увага до вдосконалення цієї координаційної здібності пов'язана з м'язовим перенапруженням, неекономічністю, розбалансуванням у діяльності фізіологічних систем, відчуттям дискомфорту, що може негативно впливати на відношенні до виконання фізичних вправ.

На заняттях зі студентами необхідно використовувати засоби і методи, які спрямовані на підвищення «відстаючих ланок» у фізичної підготовці, до яких відносять, разом із загальною витривалістю та швидкісними здібностями і координаційні здібності.

При розвитку та вдосконаленні координаційних здібностей рекомендується:

- систематично збільшувати і оновлювати запас рухових вмінь та навичок;
- підвищувати навантаження від заняття до заняття під час виконання координаційних вправ;
- збільшувати координаційну складність завдань шляхом збільшення числа варіативних вправ;
- підвищувати вимоги до точності, швидкості, доцільності, економічності і стабільності виконання технічних прийомів в один і той же час;
- виконувати координаційні вправи в умовах дефіциту часу;
- скорочувати паузи між вправами та відповідно між серіями вправ;
- виконувати завдання «на координацію» під час вправ, що впливають на кондиційні здібності;
- виконувати координаційні вправи після фізичних навантажень.
- збільшувати число повторень вправи в одній серії;
- збільшувати число серій;
- збільшувати число різноманітних вправ в серії при збереженні однакового числа повторень.

Використовувати на навчальному занятті невелике число повторень (4-12 разів) вправ, що поступово ускладнюється, схожих за механізмами управління і регуляції з боку ЦНС.

Багаторазово повторювати освоєні вправи при можливо частішій цілеспрямованій зміні параметрів виконуваних рухів і умов вправ.

Симетрична підготовка – виконувати різноманітні елементи техніки обома руками і в обидві сторони.

Процес вдосконалення рухів вимагає великих і цілеспрямованих зусиль та багато часу.

Концепція управління фізичним станом базується на формуванні системи рухових координацій з урахуванням їх детермінант, що забезпечує постійний розвиток та самовдосконалення організму.

Аналіз змісту робочих програм з фізичного виховання студентів свідчить про те, що в ній основана увага спрямована на розвиток і вдосконалення сили, швидкості і витривалості, про що свідчить велика частина нормативів з фізичної підготовленості. Значно менша увага приділяється формуванню координаційних здібностей, причому, якщо вдосконаленню спритності, стрибучості, гнучкості, рівновазі відводиться певна частина навчального часу, то розвиток точності, ритмічності, пластичності явно недооцінюється, що не забезпечує всебічної фізичної підготовленості студентів. За теоретичну основу під час розвитку координаційних здібностей потрібно брати її розуміння як «організацію керованості рухового апарату», оскільки це визначення як найбільш загальне включає усі різноманіття рухових координації, можливостей їх розвитку та вдосконалення у рамках фізичної підготовки сучасного студента в умовах вищої школи.

Висновки. Під час розробки концептуального підходу для розвитку координаційних здібностей у студентів ЗВО потрібно використовувати широкі можливості для конкретизації структури необхідних координаційних здібностей стосовно їх розвитку у студентів конкретних спеціальностей. Цей підхід має бути пов'язаний з педагогічним аспектом розвитку відповідних

координаційних здібностей на основі оцінки їх реального стану у студентів, розробки і застосування відповідних методик, з урахуванням професійно значущих рухових умінь та навичок, фізичного стану та особливо індивідуальності студентів.

Література.

1. Булатова М.М., Линець М.М., Платонов В.М. Розвиток фізичних якостей / Теорія і методика фізичного виховання/Олімпійська література. К.-2008, Том 1. С. 259.
2. Кожевникова Л. Формування оптимальної структури координаційних здібностей студентів педагогічних спеціальностей / Л. Кожевникова, С. Федорчак, Г. Ванькова // Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. – Львів, 2009. – Т. 2. – С. 60-65.
3. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді (монографія). Київ, «Освіта України» - 2014. С. 24.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

ХОМА Тетяна

кандидат педагогічних наук, доцент,

ПИШКА Ольга

старший викладач

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Постановка актуальності проблеми. Нові підходи до навчання у початковій школі визначили пріоритети, з-поміж яких – формування ключових та предметних компетентностей, розвиток демократичних та морально-етичних цінностей. Державним стандартом початкової освіти окреслено мету, обов'язкові результати навчання та компетентності за кожною з освітніх галузей. Відтак, метою фізкультурної освітньої галузі є «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. Здобувач освіти: регулярно займається руховою активністю, фізичною культурою та спортом; демонструє рухові вміння та навички та використовує їх у різних життєвих ситуаціях; добирає фізичні вправи для підвищення рівня фізичної підготовленості; керується правилами безпечної і чесної гри, уміє боротися, вигравати і програвати; усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я, емоційного задоволення, гартування характеру, самовираження та соціальної взаємодії» [2].

Окрім освітнього й оздоровчого напрямів, уроки фізичної культури впливають на формування особистості молодшого школяра, відповідальної, цілеспрямованої, загартованої, що відзначається належним фізичним та психоемоційним розвитком. Тому майбутнім учителям фізичної культури

важливо залучати учнів до систематичної рухової активності шляхом упровадження різноманітних педагогічних нововведень.

Аналіз наукових досліджень. Означена проблема у фокусі наукових розвідок низки авторів (Базилевич Н., Коханська С., Краченко Т., Мовчан В., Никоненко Є., Поліщук В. та інші).

На основі аналізу та узагальнення досліджень із питання організації уроків фізкультури, С. Коханська доходить висновку, що використання авторської програми «Ціннісне орієнтоване навчання на уроках фізичної культури для учнів початкової школи» сприяє розвитку здатності школярів практично діяти у будь-яких ситуаціях та у майбутньому успішно соціалізуватися в особистій і професійній сферах. З-поміж завдань курсу вказано на: «розвиток конструктивної взаємодії на основі толерантності; формування знань, умінь і навичок безпечної поведінки вдома, у школі, на вулиці, у громадських місцях» [3]. Закцентовано на особливостях структури уроків фізкультури, що охоплює чотири частини: адаптаційну, пошукову, тренувальну, підсумкову, ключовою визначена ціннісна орієнтація на «покращення здоров'я». Добірка фізичних вправ, за твердженням авторки, спрямовувалась на розвиток і зміцнення органів дихання, опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи [там же].

Упровадження у кожен структурну частину уроку фізкультури системи рухово-пізнавальних ігор, естафет, рухливих ігор під музичний супровід, на думку Н. Базилевич, В. Поліщука, В. Мовчана, Є. Никоненка [1], покращують фізичну підготовленість та морфо-функціональний стан дітей молодшого шкільного віку.

Як засвідчує Т. Кравченко [4], молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для використання рухливих ігор на уроках фізкультури, оскільки вони впливають на оптимізацію фізичної підготовленості учнів 1-4-их класів.

Мета та завдання: з'ясувати вплив уроків фізичної культури на формування особистості молодшого школяра. Завдання: визначити систему

вправ, спрямованих на розвиток морально-етичних цінностей учнів початкових класів.

Виклад основного матеріалу. Заохочення до рухової активності, систематичних фізичних навантажень з метою збереження власного здоров'я залежить від уміння педагога організувати на уроці взаємозв'язок з учнями, налаштувати на партнерський діалог, створювати позитивне емоційне середовище. У процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури нами акцентувалась увага на формуванні цінностей школярів. Це досягається системою чинників, серед яких: взірець учителя, який будує урок на інноваційних технологіях навчання; мотивація до занять фізкультурою і спортом через власний приклад; використання методів навчання, що активізують особистість до спортивної діяльності. З-поміж останніх нами виокремлено упровадження ігрових методів навчання.

У Типовій освітній програмі, укладеній під керівництвом Р.Шияна, фізкультурна освітня галузь для 1-4 класів охоплює такі змістові лінії: «Базова рухова активність», «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)», «Піклування про стан здоров'я та безпеку». Пропонований зміст ігрової та змагальної діяльності учнів включає рухливі ігри та естафети для формування культури рухів, «навичок пересування, володіння м'ячем, (естафети з інтегрально розвивальними м'ячами (eduball)), зимові рухливі ігри, рухливі ігри із застосуванням стрибкових вправ тощо» [5, с. 65].

Нами пропонується використання народних рухливих ігор, як-от:

– «віночок». Учні об'єднуються у дві команди, кожен із них тримає у руці намальовану та вирізану квітку. За командою вчителя слід добігти до макету віночка, що прикріплений, та вставити у вільну клітинку квітку. Така гра сприяє розвитку дрібної моторики рук, спритності, формуванню творчої уяви;

– «кіт-воркіт». З-поміж учнів обирається один гравець, який виконує роль kota, інші учні виконують роль мишей, які бігають навколо kota, поки той дримає, і промовляють віршик:

кіт-воркіт, на сонечку приліг,

нас не помічає і веселитись не заважає.

«Сірий котик» підіймається й починає ловити «мишенят», які не встигли добігти до безпечного місця, визначеного вчителем заздалегідь. Кого впіймав, той виходить з гри. Залишаються троє найспритніших «мишенят». Гра спрямована на вироблення уваги, розвитку спритності, координації рухів;

– «печена картопля». Учні стають колом, називають ім'я товариша, кидають швидко один одному м'яча, уявляючи, що це гаряча печена картопля. Хто випустив м'яча, той виходить із гри. Завдання спрямоване на формування дружніх стосунків між учнями, уміння слухати, концентрацію уваги, вироблення швидкості;

– «місточок через карпатський струмочок». Учні об'єднуються у дві команди. Учасники, за вказівкою вчителя, повинні добігти до гімнастичної лавиці, пройти по ній, немов по вузькому місточку, оббігти перешкоду й повернутися назад до команди. Гра сприяє координації рухів, розвитку гнучкості, рівноваги, умінню контролювати себе в небезпечних ситуаціях.

Кожну гру рекомендується вчителем доповнити тематичною експрес-розповіддю, використовуючи етнографічний матеріал, наприклад: «Чому кіт є персонажем українських народних казок?», «Віночок – символ дівочої краси», «Карпати – окраса краю» тощо.

Висновки. Упровадження системи ігрових вправ на уроках фізкультури, окрім розвитку фізичних якостей, сприяє налагодженню міжособистісних контактів, згуртовує учнів, вчить долати перешкоди та дотримуватись правил власної безпеки. Використання народних ігор виховує у молодших школярів шанобливість до національних традицій, звичаїв, формує культуру усного українського мовлення.

Література:

1. Базилевич, Н., Поліщук, В., Мовчан, В., Никоненко, Є. Вплив ігрового методу на фізичний стан учнів початкової школи. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/2709-4685/article/view/2772/2802>.

2. Державний стандарт початкової освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text>
3. Коханська С. В. Ціннісне орієнтовне навчання з фізичної культури в початковій школі. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф.* (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.). Хмельницький: ХГПА., 2023. С. 154-157.
4. Кравченко Т. Оптимізація фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор в умовах нової української школи. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Випуск 33, 2019. С. 40-51.
5. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р.Б. 1-2 клас URL: [https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna% 20serednya/ programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama](https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama).

ДІАГНОСТИКА РІВНЯ СФОРМОВАНOSTІ МОТИВАЦІЙНО-ЦІЛЬОВОГО КОМПОНЕНТУ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО САМООРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІТНЕС-АЕРОБІКИ

ЦИБУЛЬСЬКА Вікторія

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

БЕЗВЕРХНЯ Галина

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор

Луцький національний технічний університет

В результаті підготовчого етапу експерименту вдалося з'ясувати, що основна проблема в орієнтації студентів на здоровий спосіб життя пов'язана з формуванням їхньої готовності до самоорганізації здорового способу життя, причому, якщо на рівні певного середовища (здоров'язберігаюча діяльність університету) здоровий спосіб життя підтримується, то в перспективі саме самоорганізації виникає низка проблем, центральною з яких є комплексна самоорганізація здорового способу життя та самоорганізація рухової активності зокрема [3]. У зв'язку з цим ми бачимо актуальність створення послуг оздоровчих центрів, фітнес-секцій та ін. в організаційній структурі університету, так як і за методичним оснащенням, і за економічною доступністю університет здатний задовольнити потреби студентства у самоорганізації здорового способу життя.

Результати дослідження рівня сформованості **мотиваційно-цільового компоненту** готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя представлені в табл.1.

З таблиці видно, що рівень сформованості мотиваційно-ціннісного компоненту у ЕГ1 практично не змінився, тоді як у ЕГ2 збільшилися показники за високим рівнем на 11 % та середньому на 5 %, відповідно за низьким рівнем показники знизилися на 16 %.

Таблиця 1

**Оцінка рівня сформованості мотиваційно-ціннісного компоненту
готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя на
контрольному етапі**

Група	ЕГ 1						ЕГ 2					
Час	До			Після			До			Після		
Рівень	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький
%	42%	38%	20%	44%	43%	15%	44%	34%	22%	55%	39%	6%

Слід зазначити, що динаміка спостерігається за всіма іншими компонентами готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя. Результати дослідження зміни даних компонентів на контрольному етапі обох груп представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

**Оцінка рівня сформованості готовності студентів до самоорганізації
здорового способу життя за компонентами на контрольному етапі**

Група	ЕГ 1						ЕГ 2					
Час	До			Після			До			Після		
Рівень	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький
<i>компонент</i>												
Мотиваційно-ціннісний	42%	38%	20%	44%	43%	15%	44%	34%	22%	55%	39%	6%
Змістовий	25%	35%	40%	30%	35%	35%	28%	37%	35%	62%	20%	18%
Програмно-орієнтовний	5%	25%	70%	30%	30%	40%	7%	20%	73%	55%	20%	25%
Операційно-діяльнісний	28%	43%	39%	28%	50%	22%	24%	40%	36%	51%	40%	9%
Рефлексивний	5%	20%	75%	10%	40%	50%	7%	20%	73%	62%	20%	18%

Як видно з таблиці, в результаті формувального етапу експерименту розвиток мотиваційно-ціннісного, програмно-орієнтовного, операційно-

діяльнісного і рефлексивного компонентів – у студентів ЕГ2 за критерієм змістилося в зону значущості, і лише розвиток змістовного компонента в зону невизначений.

Це свідчить про те, що заняття фітнес-аеробікою, які організуються на основі застосування психолого-педагогічного інструментарію, націленого на формування готовності до самоорганізації здорового способу життя, справді сприяють формуванню цієї якості, що підтверджується статистично. Якщо звернутися до результатів, отриманих у ході діагностування студентів ЕГ2, то очевидним є наступне: розвиток мотиваційно-ціннісного, операційно-діяльнісного та рефлексивного компонентів потрапили до зони незначності, а розвиток змістовного та програмно-орієнтовного компонентів – до зони невизначеності. Це свідчить про те, що одного заняття фітнес-аеробікою як видом рухової активності недостатньо для формування готовності до самоорганізації здорового способу життя [1].

Таким чином, незважаючи на те, що заняття фітнес-аеробікою позитивно впливають на формування готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя (ЕГ1), однак одних спортивно-оздоровчих занять явно недостатньо, потрібен певний методичний та технологічний інструментарій, завдяки якому можна впевнено говорити про високий ступінь сформованості готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя (ЕГ2).

Важливим фактором, що підтверджує думку про те, що для формування готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя важливі як регулярні заняття спортом або здоров'язберігаючою технологією (наприклад, фітнес-аеробікою), так і особливий методичний, технологічний та психолого-педагогічний супровід [2].

Таким чином, пролонгація експерименту дозволить досягти 100% сформованості готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя. Аналіз результатів показав, що для ефективного формування готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя необхідна комплексна робота, яка включає організацію регулярних занять студентів спортом

(наприклад, фітнес-аеробікою), особливу методичну, технологічну та психолого-педагогічну роботу з орієнтації студентів на самоорганізацію здорового способу життя (контекстне навчання (метод case-study), експериментальне навчання (технології навчання життєвим навичкам , технологія навчання дією, технології навчання в практиці), рефлексивні технології (технологія навчання асертивній поведінці, ALACT-модель) та організація студентами у формі літньої практики фітнес-змін у дитячих оздоровчих таборах у канікулярний час.

Література.

1. Андрєєва О.В. Теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності різних груп населення [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2014. 44 с.
2. Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2010. - 248 с.
3. Безверхня Г.В., Юшковська О. Г., Круцевич Т.Ю., Середовська В.Ю. Самостійні заняття з фізичного виховання: навч. посібник, Одеса: ОНМедУ, 2012. – 364 с.

ІСТОРИЯ УЧАСТІ СТУДЕНТІВ УЖНУ У ВСЕУКРАЇНСЬКИХ ЗМАГАННЯХ ІІІ РАНГУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ В УМОВАХ РОСІЙСЬКОЇ ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ (2014-2023 роки)

ФЕДОРІШКО Андрій
старший викладач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Вступ. Історія розвитку пауерліфтингу в Ужгородському національному університеті налічує понад 40 років. Ще у грудні 1982 року вперше на території Закарпатської області була проведена відкрита першість тоді Ужгородського державного університету з силового триборства, яка протягом шести років, до проведення першого чемпіонату області у 1988 році, була фактично загальнообласним турніром. На цих змаганнях успішно виступали студенти денної форми навчання нашого університету, котрі займалися спочатку в групі спортивного вдосконалення з важкої атлетики кафедри фізичного виховання, яка у 1988 році була реорганізована у групу атлетизму [1]. З 2001 року спортсмени-студенти університету почали брати участь у всеукраїнських змаганнях з пауерліфтингу, а з червня 2006 року – у міжнародних (чемпіонати світу та Європи) [2]. Це дало змогу відкрити в УжНУ ще одну вечірню групу атлетизму – вищої спортивної майстерності.

Зараз змагання з цього виду спорту проводяться у чотирьох його різновидах: пауерліфтингу і жиму лежачи із застосуванням спеціального підтримуючого екіпірування та класичного пауерліфтингу і класичного жиму лежачи, де таке спорядження заборонене [3]. Серед студентів УжНУ найбільш популярний класичний пауерліфтинг, що, на нашу думку, пов'язано як з відсутністю необхідності придбання недешевого екіпірування, так і з тим, що студентські змагання усіх рангів (чемпіонати ЗВО, регіонів, України, кубки Європи та світу) проводяться саме з класичного пауерліфтингу.

Мета: дослідити хронологію та результати виступів студентів-спортсменів УжНУ денної форми навчання у всеукраїнських змаганнях ІІІ рангу з пауерліфтингу (чемпіонатах і кубках України серед чоловіків та жінок)

в умовах російської збройної агресії проти України.

Матеріали та методи. При виконанні дослідження були використані методи безпосереднього педагогічного спостереження, інтерв'ю, фото- і відеозйомки змагальної діяльності спортсменів. Проведено контент-аналіз протоколів чемпіонатів і кубків України, неформалізований аналіз тренувальних щоденників спортсменів.

Результати дослідження: першим змаганням, в яких взяли участь студенти УжНУ після збройного вторгнення російської федерації в Україну, був чемпіонат України з жиму лежачи, що пройшов 14-17 березня 2014 року в місті Суми. Обстановка там тоді була гнітюча, адже всього у кількох десятках кілометрах стояли російські танки, готові у будь-який момент перейти кордон. Незважаючи на несприятливі обставини, пауерліфтери, котрі представляли наш університет, виступили успішно. Студентка факультету здоров'я людини Єлизавета Рижак посіла перше місце серед жінок у ваговій категорії до 47 кг з результатом 95 кг, що вище за норматив майстра спорту України, і була включена до складу збірної команди України для участі у чемпіонаті світу, що пройшов у травні у Данії й на якому вона стала бронзовою призеркою. З 14 до 18 вересня, цього ж року, у місті Коломия проходив чемпіонат України з класичного пауерліфтингу, де чемпіонкою серед жінок у категорії до 47 кг з результатом 260 кг стала Єлизавета Рижак, котра у ході змагань встановила 5 рекордів країни. У цьому ж місті. з 18 до 20 вересня відбувся чемпіонат України з класичного жиму лежачи, в якому 1 місце серед жінок також посіла Єлизавета.

У 2015 році на чемпіонаті України з класичного жиму лежачи, що проходив 16-18 березня у місті Мукачєво чемпіонкою серед жінок у категорії до 52 кг з результатом 65 кг стала студентка факультету суспільних наук Надія Дьолог. З 28 листопада по 2 грудня цього ж року у місті Коломия пройшов кубок України з класичного пауерліфтингу, в якому взяли участь троє студентів УжНУ. У ваговій категорії до 74 кг 11-те місце серед чоловіків з результатом 555 кг посів студент економічного факультету Максим

Офіцинський, а у вазі до 93 кг з сумою триборства 632,5 кг 14-м став студент факультету здоров'я людини Віталій Троян. Обидва спортсмени з цими показниками вперше виконали норматив майстра спорту України. На 17-му місці у категорії до 66 кг з показником 452,5 кг опинився студент фізичного факультету Валерій Дудаш.

У 2016 році 16-18 лютого у місті Коломия проходив чемпіонат України з класичного жиму лежачи, в якому чемпіоном серед чоловіків у ваговій категорії до 66 кг з результатом 162,5 кг, що на 5 кг перевищує норматив майстра спорту України міжнародного класу і є рекордом країни, став студент фізичного факультету Іван Телегій. На чемпіонаті України з класичного пауерліфтингу, що проходив 17-24 вересня цього ж року у місті Полтава, Валерій Дудаш з результатом 492,5 кг посів третє місце у ваговій категорії серед чоловіків, а на кубку України з пауерліфтингу (30.11-4.12.2016 р.) у місті Коломия з сумою 447,5 кг він став другим, а Максим Офіцинський – третім у вазі до 74 кг з результатом 490 кг.

У 2017 році у місті Коломия 25-27 січня і 1-4 березня пройшли чемпіонати України з жиму лежачи й класичного жиму лежачи, на яких Іван Телегій посів відповідно четверте і перше місця у ваговій категорії до 66 кг з результатами 157,5 і 165 кг. 26-29 листопада цього ж року у цьому ж місті пройшли змагання кубку України з пауерліфтингу, на яких Максим Офіцинський посів третє місце у категорії до 83 кг з результатом 617,5 кг.

У 2018 році на чемпіонаті України з класичного жиму лежачи, який пройшов 19-22 лютого Іван Телегій з результатом 152,5 кг посів сьоме місце у ваговій категорії до 74 кг, а 13-23 вересня Валерій Дудаш на чемпіонаті України з класичного пауерліфтингу з сумою триборства 482,5 кг став четвертим у ваговій категорії до 74 кг. Обидва змагання проходили у місті Коломия.

У 2019-2020 роках студенти УжНУ не брали участь у всеукраїнських змаганнях з пауерліфтингу спочатку через зміну поколінь спортсменів, а потім – у зв'язку з карантинними обмеженнями, пов'язаними з коронавірусною

пандемією.

У 2021 році у місті Коломия 19-22 травня проходив чемпіонат України з класичного пауерліфтингу, в якому четверте місце у ваговій категорії до 69 кг серед жінок з сумою триборства 352,5 кг посіла студентка факультету здоров'я та фізичного виховання Едіта Ковач. 22-24 листопада там же пройшов кубок України з класичного пауерліфтингу, на якому срібними призерками серед жінок стали студентки факультету здоров'я та фізичного виховання Наталія Мага (результат 317,5 кг у ваговій категорії до 57 кг) і Едіта Ковач (347,5 кг у в. к. до 69 кг).

24 лютого 2022 року російська федерація почала широкомасштабне вторгнення в Україну, тому всеукраїнські змагання, які мали відбутися за кілька тижнів, були скасовані.

У 2023 році 12-16 березня у місті Кам'янець-Подільський відбувся чемпіонат України з класичного жиму лежачи, в якому взяла участь Наталія Мага, котра посіла друге місце у ваговій категорії до 63 кг серед жінок з результатом 72,5 кг. З 1 до 12 квітня у місті Львові пройшов чемпіонат України з класичного пауерліфтингу. На цих змаганнях чемпіонкою у категорії до 57 кг серед жінок стала Наталія Мага, котра підняла у сумі триборства 380 кг, що на 10 кг вище за норматив майстра спорту України міжнародного класу, а також встановила два рекорди України у присіданні (145 і 147,5 кг). Цей високий показник дав спортсменці можливість пройти відбір на чемпіонати Європи та світу 2023 року.

Висновки. Встановлено, що протягом 2014-2023 років восьмеро студентів денної форми навчання Ужгородського національного університету, котрі займаються у секції атлетизму кафедри фізичного виховання, взяли участь у 17-ти всеукраїнських змаганнях III рангу (13 чемпіонатів і 4 кубки України серед чоловіків і жінок), де здійснили 21 виступ. На цих змаганнях вони 6 разів ставали переможцями, 6 разів – призерами, встановили 8 рекордів України. Троє студентів вперше виконали норматив майстра спорту України з пауерліфтингу. Успішні виступи спортсменів, котрі поєднують навчання з

тренуваннями, на нашу думку, сприяють популяризації спорту в університеті й залученню студентської молоді до занять у спортивних секціях.

Література.

1. Федорішко А. А., Шкірта М. І. Історія участі студентів УжНУ у міжнародних змаганнях з пауерліфтингу (2006-2014 роки). // Матеріали 74-ї підсумкової конференції професорсько-викладацького складу УжНУ. Факультет здоров'я та фізичного виховання 25 лютого 2020 року. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2020. С. 43-44.
2. Федорішко А. А. З історії участі спортсменів УжНУ у чемпіонатах України серед студентів (2009-2020 роки). // Матеріали 75-ї підсумкової конференції професорсько-викладацького складу Ужгородського національного університету. Факультет здоров'я та фізичного виховання 25 лютого 2021 року. Ужгород, 2021. С. 77-79.
3. Правила спортивних змагань з пауерліфтингу. Федерація пауерліфтингу України. URL: <http://www.ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2022/11> (дата звертання: 13.04.2023)

ЛІКУВАЛЬНА ГІМНАСТИКА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

ФІЛАК Ярослав,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ФІЛАК Фелікс

кандидат медичних наук, доцент

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород

Постановка актуальності проблеми: За даними ВООЗ, розумова відсталість поширена в усьому світі й виявляється в 1–3% населення [4]. Це пояснюється значною кількістю антенатальних і постнатальних порушень, а також погіршенням екологічної ситуації у світі, підвищенням рівня і якості медичної допомоги, внаслідок чого збільшилась кількість дітей, що виживають, з вадами розвитку й дефектами центральної нервової системи [2]. У дітей із вадами інтелектуального розвитку, крім порушення пізнавальної діяльності, мислення, сприйняття, дрібної моторики, також наявні відхилення у фізичному розвитку, знижена фізична працездатність [3]. Фізичне виховання є частиною культури суспільства. Фізичні навантаження, безумовно, будуть сприяти адаптації дітей з вадами розвитку до навколишнього світу. Корисним у цьому сенсі є використання лікувальної фізичної культури з її різноманітним форм організації рухової діяльності як одного із важливих засобів соціалізації особистості дітей, що мають порушення інтелектуального розвитку [1].

Аналіз літературних джерел: З метою визначення сучасних підходів до діагностики порушень інтелектуального розвитку у дітей було використано теоретичні методи аналізу, синтезу, порівняння та узагальнення інформації, отриманої з наукових джерел, нормативних документів, аналітичних звітів тощо. Результати проведеного аналізу свідчать, що порушення інтелектуального розвитку визначають як успадковані або набуті ураження головного мозку, що проявляються у період розвитку, мають стійкий характер та призводять до порушення функцій інтелекту та адаптивних навичок в

академічній, соціальних та практичних сферах. Вони поєднуються із супутніми соматичними та психічними порушеннями, що вимагає продуманої, індивідуальної та комплексної діагностики на різних етапах життя.

Формування рухової функції – одна з найважливіших складових. Рух розглядається як важливий фактор у загальному розвитку дитини. Рівень розвитку мовлення перебуває у певній залежності від ступеня сформованості тонких рухів рук. Рухова діяльність у дітей із інтелектуальними порушеннями є важливим складником корекції психофізіологічних процесів. Лікувальна фізкультура базується на спеціальних фізичних вправах, спрямованих на розвиток основних сенсомоторних координацій організму дитини (зорової, слухомоторної, вестибулярно-слухомоторно-ритмічної) і на їх основі первинних рухів, формування рухового стереотипу статичної і динамічної основних видів рухів, формування правильної постави, розвитку правильного мовлення.

Мета дослідження – удосконалити програму спеціальних вправ лікувальної гімнастики для школярів з інтелектуальними порушеннями.

Завданням дослідження було вивчення та аналіз теоретичних джерел з проблем розвитку фізичних якостей школярів із порушенням інтелекту, розробка та оцінка ефективності застосування комплексу вправ лікувальної фізичної культури.

Методи дослідження. Обстеження проведені у 20 школярів віком 9 -10 років, із них 12 хлопців і 8 дівчат, які навчалися в Часлівській допоміжній спеціалізованій школі-інтернат. Більшість дітей з порушеннями інтелектуального розвитку складають діти-олігофрени. Розвиваючий характер навчання у допоміжній школі полягає у сприянні загальному психічному і фізичному розвитку учнів. Були проведені контрольні педагогічні випробування дітей на початку і в кінці курсу програми спеціальних вправ лікувальної гімнастики. Перед кожним завданням дітям демонструвати хід виконання завдання.

Пропонувалися такі завдання:

- 1) "Застебни гудзик". Завдання: застебнути гудзики. Спочатку покажіть дитині, як потрібно застібати гудзички коментуючи таким чином: "Великий гудзик ми застібаємо у велику петельку, середній гудзичок - в середню петельку, а маленьку - в маленьку".
- 2) "Шнурування". Знадобиться картон у вигляді черевика, в якому прорізаємо 6 отворів (як на черевиках) і шнурок. Завдання: необхідно зашнурувати "черевик".
- 3) "Конструювання з паличок". Знадобляться палички для рахування одного кольору, намальовані на папері фігури (трикутник, квадрат, ромб). Завдання: необхідно палички для рахування покласти на лінії фігур.

Результати дослідження. У результаті проведеного тестування 25,0% учнів завдання «застебни гудзик» виконали самостійно, 55,0% учнів - була необхідна була допомога, 20,0% учнів не змогли виконати це завдання. Завдання «шнурування» самостійно виконали 30,0% школярів, необхідна була допомога 45,0% пацієнтів, не змогли виконати завдання 25,0% учнів. Завдання «конструювання з паличок» виконали відповідно 25,0%, 50,0%) і 25,0% учнів. Лікувальна гімнастика була направлена на усунення недоліків фізичного розвитку, загальної та дрібної моторики, покращення функціонування кисті та пальців рук, навчання окремих рухів, елементам дій, об'єднання цих елементів у свідому діяльність, що підвищує розвиток психомоторики. Використовувались вправи для дрібних і середніх м'язових груп, нахил тулуба уперед, в сторони, вправи на рівновагу, координацію рухів. А також „ходьба по гімнастичній лаві”, „переступання і перестрибування через перешкоду”.

У розробленому нами комплексі вправ лікувальної гімнастики вирішувалися завдання щодо покращення фізичного стану організму, а саме: корекція деформацій хребта, нормалізація функцій органів травлення, зміцнення м'язової системи, закріплення навичок правильної постави, покращення стану органів дихання і серцево-судинної системи, покращення емоційного стану. Профілактичні заходи для дітей із вадами інтелектуального

розвитку одночасно вирішували такі завдання: зміцнення м'язів спини і грудей, усунення асиметрії м'язового тону тулуба з застосуванням симетричних та асиметричних вправ, зміцнення м'язів черевної преси. Тривалість занять 30 – 40 хвилин через день протягом трьох місяців.

Після проведення повторного контрольно-педагогічного випробування відзначається позитивна динаміка у виконанні завдань. Кількість учнів, які виконували самостійно завдання «застібни гудзик» вірогідно підвищилось з 25,0% до 60,0%, необхідна була допомога 40,0% учнів. Завдання «шнурування» після проведення комплексу спеціальних вправ самостійно виконали 70,0% учнів, необхідна була допомога 20,0% учням, не змогли виконати завдання 10,0% учнів. Кількість учнів, які змогли виконати завдання «конструювання з паличок» збільшилась із 25,0% до 65,0%, необхідна була допомога лише 5 (25,0%) школярам, не виконали завдання 2 (10,0%) дітей.

Висновки. Таким чином, запропонований нами комплекс гімнастичних вправ сприяє навчанню навичкам самообслуговування на підставі покращання дрібної моторики кистей і пальців рук, концентрації уваги, зміцненню загального здоров'я учнів, мотивації до самостійної навчальної та рухової діяльності.

Література.

1. Грицюк В.І. Активізація корекційно-виховної роботи в допоміжній школі засобами рухливих ігор: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Кіровоград, 2000. – 17 с.
2. Горішна, Н., Майчук, О. (2021). Порухення інтелектуального розвитку у дітей: підходи до діагностики. *Social Work and Education*, Vol. 8, No. 4. pp. 528-539. DOI: 10.25128/2520-6230.21.4.9
3. Програми та методичні рекомендації для допоміжної школи. – К.: Богдана, 2002. – 184 с
4. Шевченко, Ю. (2020). Особливості розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями в сучасному освітньому просторі. *Особлива дитина: навчання і виховання*, 3(96), 36-46.

СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ З АРСЕНАЛУ ФУТБОЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

ШАНТА Іван

*старший викладач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Постановка актуальності проблеми. Серед численних видів спорту, які культивуються в системі фізичного виховання України, футбол посідає одне з провідних місць. Футбол є найбільш популярним видом спорту серед сучасних дітей і молоді. Отже, доцільно використовувати його в якості засобу всебічного фізичного розвитку школярів, комплексного розвитку їх різних фізичних якостей. Уроки та позаурочні заняття з фізичної культури, на яких виконуються вправи з арсеналу футбольної підготовки, засвоюються основні прийоми техніки і тактики сучасного футболу, можуть викликати значний інтерес у школярів різного віку. Крім того, доведено, що вправи з елементами футболу, доступні для всіх вікових категорій школярів, розвивають функціональні можливості основних систем організму, виховують широкий комплекс різних фізичних якостей. Отже, є смисл вивчати існуючі та шукати нові підходи до розвитку фізичних якостей і підвищення рівня фізичної підготовленості молодших школярів засобами футболу.

Огляд фахової літератури з посиланнями на джерела. Найголовнішою при підготовці роботи була література з проблем футбольної підготовки в початкових класах – програми, посібники, довідники та інші видання. До них, зокрема, належать книга Є. Столітенка "Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом" [5], автореферат дисертаційного дослідження А. Васильчука "Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл" [2]; навчально-методичний посібник А. Віхрова "Футбол у школі" [3]; навчальний посібник "Уроки футболу в школі" О. Зінченка та А. Васильчука [4]; стаття А. Васильчука "Реалізація навчальних

програм з техніки і тактики гри в футбол за допомогою технічних засобів навчання на уроках з футболу" [2].

Мета роботи – дослідити значення спеціальних фізичних вправ з арсеналу футбольної підготовки для розвитку загальних фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

Завдання: розробити комплекси вправ з арсеналу футбольної підготовки для розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку та перевірити їхню ефективність у процесі шкільного фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. На уроках фізичної культури (а також на позаурочних та позашкільних заняттях) повинен використовуватися такий учбовий матеріал, який надасть вчителю можливість реалізувати руховий та виховний потенціал сучасного футболу. Вправи з елементами футболу можуть застосовуватися на уроках та інших заняттях з фізичної культури у загальноосвітніх закладах різного типу, зокрема в рамках варіативних частин авторських програм, що орієнтуються саме на футбольну підготовку. Для кожних частин таких програм повинні визначатися чіткі завдання щодо формування рухових вмінь і навичок, і всі вправи повинні бути спрямовані, крім іншого, на розвиток фізичних якостей учнів. Усі вправи мають свої базові елементи, до яких додаються методичні вказівки, що акцентують увагу учнів на засвоєнні тих чи інших елементів вправ [2; 4]. Спеціальні вправи з арсеналу футбольної підготовки є складовою фізичної, технічної і тактичної підготовки учнів молодшого шкільного віку [5].

Фізична підготовленість учнів молодшого шкільного віку характеризується ступенем розвитку їхніх загальних фізичних якостей, які тісно пов'язані з формуванням рухових навичок. Фізична підготовка у 3-4 класах включає організовуючі та загальнорозвиваючі вправи, рухливі ігри та естафети. Загальнорозвиваючі вправи можуть виконуватися без предметів та з предметами. Технічна футбольна підготовка в початковій школі включає такі елементи: техніка пересування, удари по м'ячу ногою та головою, зупинки і ведення м'яча, відволікаючі дії (фінти), відбір, перехоплення і вкидання м'яча,

а також елементи воротарської техніки. Щодо тактичної підготовки, то в початковій школі діти ознайомлюються лише з базовими її елементами. Вони виконують індивідуальні дії без м'яча та з м'ячем, а також деякі найпростіші групові дії [1; 3]. Ряд спеціальних вправ з арсеналу футбольної підготовки органічно вписується в рухливі ігри з елементами футболу.

Комплекси було розроблено з використанням зібраного та узагальненого теоретичного матеріалу. Їх призначено для застосування у молодших класах загальноосвітніх навчальних закладів. Розроблені нами комплекси вправ з арсеналу футбольної підготовки для розвитку різних загальних фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку складають: 1) комплекс вправ на розвиток швидкості, який включає: а) вправи на розвиток абсолютної швидкості; б) вправи на розвиток стартової загальної швидкості та вдосконалення стартового розгону; в) вправи на розвиток вміння переключати швидкість; 2) комплекс вправ на розвиток сили, зокрема вправи на розвиток швидко-силових якостей; 3) комплекс вправ на розвиток спритності, який включає: а) легкоатлетичні вправи; б) акробатичні вправи; в) вправи на розвиток координаційних здібностей (рекомендуються також окремі рухливі ігри); 4) комплекс вправ на розвиток гнучкості; 5) комплекс вправ на розвиток витривалості. До цих комплексів з огляду на специфіку футбольної підготовки додаються коротенькі комплекси вправ на формування вміння рухатися без м'яча та на розвиток стрибучості.

У ході педагогічного експерименту та педагогічного спостереження виявлено значення спеціальних фізичних вправ з арсеналу футбольної підготовки для розвитку загальних і так званих "комбінованих" фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. За результатами педагогічного спостереження можна стверджувати, що виконання вправ з арсеналу футбольної підготовки викликає інтерес у дівчат не менше, ніж у хлопців; відзначено позитивну мотивацію до гри та її окремих елементів. За результатами педагогічного експерименту з'ясовано, що серед хлопців 8-9 років використання вправ з арсеналу футбольної підготовки найкраще

розвиває насамперед силу і гнучкість, а також витривалість, швидкість і цільову точність рухів (про це свідчать результати тестування в тестах "Стрибки зі скакалкою", "Піднімання тулуба лежачи на спині", "Біг 30 м", "Метання м'яча" та інших). У дівчат ці вправи розвивають передусім силу і витривалість, а також цільову точність рухів, швидкість і гнучкість (підтвердження тому слугують результати тестування в тестах "Стрибки зі скакалкою", "Біг протягом 6 хв", "Метання м'яча", "Стрибок у довжину з місця"). Порівняння досягнень хлопців з досягненнями дівчат дає підстави стверджувати, що у хлопців порівняно з дівчатами більшою мірою зросли показники тестів на швидкість, спритність, гнучкість, у дівчат – на силу, витривалість, цільову точність рухів.

Висновки. Використання спеціальних фізичних вправ з арсеналу футбольної підготовки за умови дотримання відповідних методичних вимог і науково обґрунтованої розробки комплексів вправ для розвитку різних фізичних якостей дозволяє ефективно розвивати ці якості в молодших школярів незалежно від статі, підвищувати рівень їхньої фізичної підготовленості, виховувати інтерес до занять фізичною культурою і спортом.

Література.

1. Васильчук А. Г. Реалізація навчальних програм з техніки і тактики гри в футбол за допомогою технічних засобів навчання на уроках з футболу / А. Г. Васильчук // Теорія та методика фізичного виховання. – Харків: 2003. – № 3. – С. 5-11.
2. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Аурел Григорович Васильчук. – Львів, 2007. – 19 с.
3. Віхров К. Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник / К.Л. Віхров. – К.: Комбі ЛТД, 2002. – 255 с.

4. Зінченко О. О. Уроки з футболу в школі: Навч. посібник / О. О. Зінченко, А. Г. Васильчук. – Київ-Чернівці: Поліграфсервіс, 2002. – 214 с.
5. Столітенко Є. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом / Є. Столітенко. – К.: Федерація футболу України, 2011. – 298 с.

СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА У ПІСЛЯВОЄННИЙ ПЕРІОД

**II науково-практична конференція з міжнародною участю присвячена 75-й річниці
кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»**

19-20 квітня 2023

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ КОНФЕРЕНЦІЇ

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Едуард СИВОХОП, кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

Світлана СТЕБЛЮК, доктор педагогічних наук, заступник декана факультету здоров'я та фізичного виховання з наукової роботи

Іван МАРІОНДА, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

Валерій ТОВТ, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

Тетяна ХОМА, кандидат педагогічних наук, заступник декана факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

Відповідальний за випуск: Товт В.А.

Комп'ютерна верстка – Товт В.А.

Факультет здоров'я та фізичного виховання, кафедра фізичного виховання
вул. І. Франка, буд. 1.
88017, Ужгород, Україна

Офіційний сайт - https://www.uzhnu.edu.ua/uk/cat/health-dep_ksport