

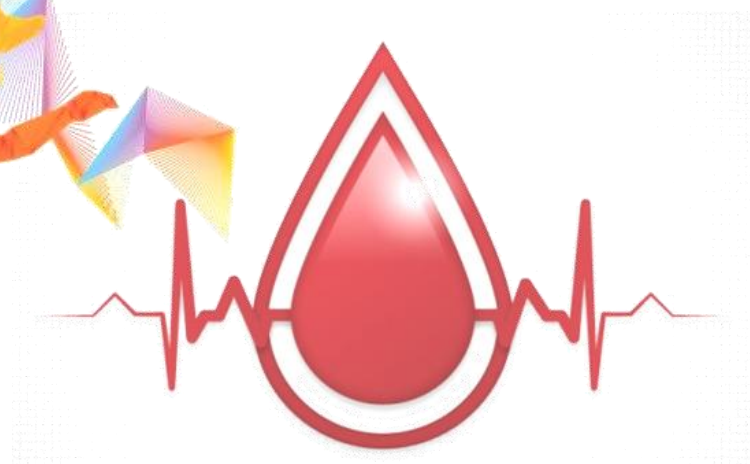
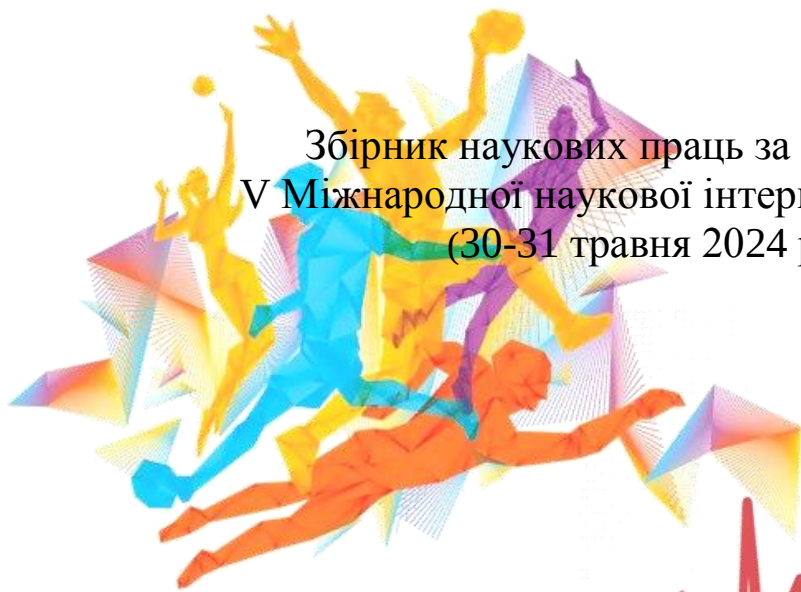
Міністерство освіти і науки України



Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького
Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту і здоров'я

«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я»

Збірник наукових праць за матеріалами
V Міжнародної наукової інтернет-конференції
(30-31 травня 2024 року)



Черкаси-2024

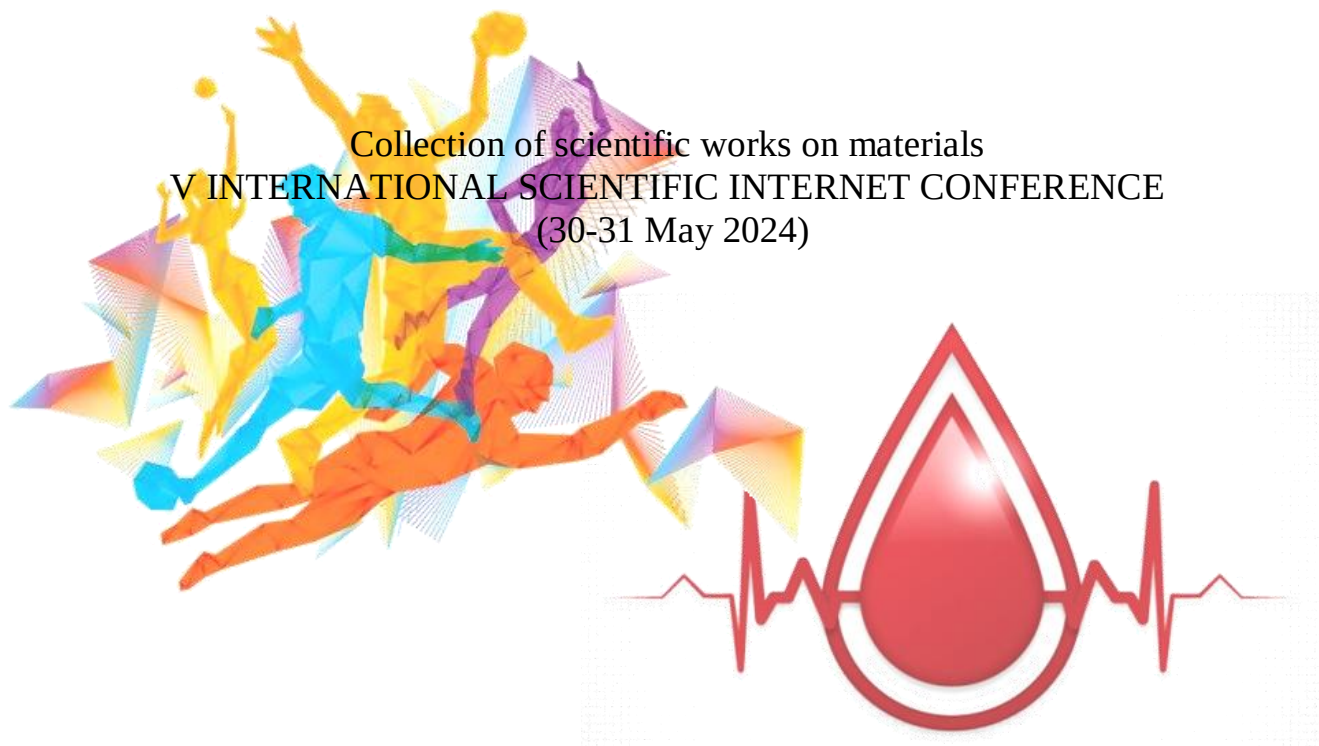
Ministry of Education and Science of Ukraine



Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy
Institute of Physical Culture, Sports and Health

«ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND HEALTH»

Collection of scientific works on materials
V INTERNATIONAL SCIENTIFIC INTERNET CONFERENCE
(30-31 May 2024)



Cherkasy -2024

Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я : матеріали міжн. наук. інтернет-конф. (Черкаси, 30-31 травня 2024 р.) / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2024. 159 с.

Матеріали надруковані за поданням авторів зі збереженням змісту та стилю викладання.

Редакційна колегія:

к.п.н. Нечипоренко Л.А. (відповідальний редактор), к.н.ф.в.іс. Гречуха С.В. відповідальний секретар, д.б.н. Лизогуб В.С., д.б.н. Коваленко С.О., д.б.н. Юхименко Л.І., д.п.н. Артюшенко А.О., д.п.н. Безкопильний О.О., к.н.ф.в.іс. Пустовалов В.О., к.б.н. Ілюха Л.М., к.б.н. Каленіченко О.В.

ГОЛОВА ОРГАНІЗАЦІЙНОГО КОМІТЕТУ КОНФЕРЕНЦІЇ

Черевко Олександр Володимирович – д.е.н., професор, ректор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

ЧЛЕНИ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО КОМІТЕТУ:

Спрягайло О.В (заступник голови) – к.б.н., доцент, проректор з наукової та інноваційної діяльності;

Нечипоренко Л. А. (заступник голови) – к.п.н., директор ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я;

Гречуха С. В. (секретар) – к.н.ф.в.іс., завідувач кафедри ТМФВ;

Черненко Н.П. – к.б.н., доцент, завідувач кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації, заступник директора ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я з наукової роботи;

Пустовалов В.О. – к.н.ф.в.іс., доцент, завідувач кафедри спортивних ігор;

Каленіченко О.В. – к.б.н., доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін;

Коваленко С.О. – д.б.н., професор кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації;

Артюшенко А.О. – д.п.н. професор кафедри ТМФВ;

Лизогуб В.С. – д.б.н., професор кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації, директор НДІ фізіології ім. М.К. Босого;

Байч Маріо – професор, декан факультету кінезіології Загребського університету, Сербія;

Моренко Алевтина – д.б.н., професор, Інститут фізіології Чеської академії наук, Прага, Чехія;

Палабийик Ахмет – Ph.D., Університет Ататюрка, Ерзурум, Туреччина;

Давидова О. (Davidova O) – Assistant professor, Ph.D., Північно-Західний університет, Еванстон, Іллінойс, США

Болгарія.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

БЕЗКОПИЛЬНИЙ О.О., ДЕМ'ЯНЧЕНКО Д.Я. Властивості нервових процесів та ефективність початкового навчання плаванню	7
БАЗИЛЕВИЧ Н.О., ЗАТОНСЬКИЙ В.В., СКОРОФАТОВ Г.Д. Організація позакласної роботи з єдиноборств у фізичному вихованні в початковій школі	11
БАЗИЛЕВИЧ Н.О., ШУЛЬГА М.П., БОБРОВСЬКА Є.О. Організаційно-методичні особливості розвитку координаційних здібностей юних лижників в процесі технічної підготовки в умовах шкільної секції	16
ГОЛОВАТЕНКО О.М., ДОРОШКО Н.Г., СОЛОВЕЙ С.Ю. Особливості фізичної підготовленості школярів флорболом	20
ГУНЬКО П. М., КАЛЕНІЧЕНКО О.В. Інноваційні підходи до оцінки та контролю навчального процесу фізичного виховання студентів	24
КУДІЙ Л. І., ДУДНИК І. О. Обґрунтування вибору засобів фітнес-йоги для жінок зрілого віку	28
МАМЕДОВ З.Р. Покращення фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку засобами кіюкушин карате	32
ХОМЕНКО І.М., РУСАЛІВСЬКИЙ А.В., СИЗЬКО Є.В. Стан розвитку гнучкості у дітей, що займаються різними видами спорту	36

РОЗДІЛ 2

СПОРТ

LYZONUB V.S., SHPANYUK V.V., AHMET A.P. Connection Of Special Physical Performance Of Football Players With Energy Metabolism	39
KRASNOSHCHOKA IVAN The Evolution of Basketball in Latvia: Progress and Prospects in 2023-2024	42
ЛИЗОГУБ В.С., ПУСТОВАЛОВ В.О., ХАЛЯВКА Р.М., КОРОЛЬ Т.А. Фізична і технічна підготовленість футболістів 14-15 років з різним рівнем нейродинамічних функцій	44
ЦИГАННИК Р.А., КОВАЛЕНКО С.О. Зміни артеріального тиску у спортсменів при градуальній пасивній ортопробі	48
ГОЛУБОВИЧ Р.О., ЛЮХА Л.М. Метаболічні профілі спортсменів з різним фізичним навантаженням	51
КАНДИБА П.О., МАТУСЕВИЧ А.М. Удосконалення точності виконання нападаючих ударів волейболістів збірної команди ЧДТУ	54

КОРОЛЮК Д. В., ІВЧЕНКО О.М., СОКОЛОВА Л.О., ФЕСЕНКО Р.Є., КИРИЧЕНКО А.М., ЯРОВИЙ В.Є.	
Історія і розвиток пляжного футболу у світі і в Україні	58
ПУСТОВАЛОВ В.О., УСАТОВА І.А., ГРЕБІНЮК Н.М., МОГИЛЬНИЙ І.М.	
Індивідуально-типологічні властивості вищих відділів центральної нервової системи баскетболістів високого рівня кваліфікації різних ігрових амплуа	62
ВЛАСЕНКО В.Л., ГУЛЕНКО В.М., ГОРДІЄНКО О.І., ЛІСНЯК Ю.В.	
Загальна та спеціальна підготовленість юних футболістів 7-9 років	65
СТЕПАНЕНКО Д.І., СТАВРІНОВ С. М.	
Аналіз кінематичних показників техніки бігу переможців Чемпіонату Світу у бігу на 100 м серед чоловіків	69
ФРОЛОВА Л. С., ДУДНИК І. О.	
Динаміка видів мислення футболістів 13-14 років у річному циклі підготовки	73

РОЗДІЛ 3 ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

ЛИЗОГУБ В.С., КРАВЕЦЬ А.О., КОЖЕМЯКО Т.В., ПУТІЛІН І.А.	
Статокінетична стійкість осіб з пошкодженнями поперекового відділу хребта та травмами кісток нижньої кінцівки	77
ЛИСЕНКО К. О., КОЖЕМЯКО Т. В.	
Фізична реабілітація при ушкодженнях променево-зап'ясткового суглоба у спортсменів одноборств	81
ОСАДЧА А.М., КОЖЕМЯКО Т.В.	
Вплив занять дзюдо на поставу юних дзюдоїстів	85
ЮХИМЕНКО Л.І., ХРИСТЕНКО А.С.	
Особливості функції пам'яті дітей з депривацією слухової функції та розладами аутистичного спектру	87
АНАНЬЄВА Ю. А., АНДЕРС Н. О., СВЕТЛОВА О. Д.	
Корекція психофізичного розвитку дітей із особливими освітніми потребами	91
БАХМУТ Р.Р., МІЗІН В.В.	
Греко-римська боротьба для дітей: як це сприяє розвитку адаптаційних реакцій	95
ГРЕКАЛО В.Ю., ЗАВГОРОДНЯ В.А.	
Фізична реабілітація при остеоартрозі колінного суглоба людей похилого віку	98
ЛИЗОГУБ В.С., ДАНИЛЮК Р.Т.	
Фізкультурно-спортивна реабілітація ветеранів війни в реабілітаційному центрі МСК «Дніпро»	102
ЛИСЕНКО А.О., ІВЧЕНКО О.М., СОКОЛОВА Л.О., СЕМЕНОВА Л.С., МЕЛЬНИК О.В.	
Волонтерська діяльність фізичній реабілітації в умовах воєнного стану в Україні	105

МАЛЬКО Д.В.	
Фізична реабілітація дітей з аутизмом методом емоційної мотивації	109
МАТУКОВА Г.І., ВАЩЕНКО М.М., БАТЮК А.М.	
Менеджмент якості життя: необхідна складова підвищення стану здоров'я особистості	111
РЯБИКІН В.О., ЗАВГОРОДНЯ В.А.	
Зміни функціонального стану серцево-судинної системи у процесі фізичної реабілітації осіб з гіпертонічною хворобою	116
РЯБОКІНЬ М.С., СВЕТЛОВА О.Д.	
Профілактика прогресування лордотичної постави в юнацькому віці	120
СНІГУР Р.А.	
Методика реабілітації верхніх кінцівок після поранень з використанням обтяжувачів	123
ШЛЯХТА М.В.	
Особливості реабілітації учасників війни у ранньому післяопераційному періоді	126

РОЗДІЛ 4 **ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА**

АРТЮШЕНКО А.О. , КИСЛЯКОВ М.В.	
Педагогічна система формування мобільності особистості в учнів загальноосвітніх шкіл у процесі фізичного виховання	129
МИХАЙЛЮК СВЯТОСЛАВ	
Український слід у витоках НБА: Моріс Подолофф	135
ВИННИК В. Д.	
Класифікація соціокультурних еталонів естетики здоров'я майбутнього вчителя фізичного виховання	138
ОНОПРИЄНКО О.М.	
Патріотичні напрями позааудиторної діяльності майбутніх учителів фізичної культури	142
ОНОПРИЄНКО О.В.	
Аналіз основних функцій майбутнього вчителя фізичної культури	146
УСАТОВА І.А., КОРОЛЬ Т.А., ХАЛЯВКА Р.М.	
Формування особистості майбутнього фахівця фізичної культури і спорту засобами спортивних та рухливих ігор	150
ЯГОДІН С.А.	
Теоретичні й методичні аспекти формування рішучості в учнів загальноосвітньої школи засобами фізичного виховання	154

РОЗДІЛ 1

Фізична культура та фізичне виховання

БЕЗКОПИЛЬНИЙ О.О., ДЕМ'ЯНЧЕНКО Д.Я.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького
м. Черкаси*

Властивості нервових процесів та ефективність початкового навчання плаванню

Анотація. Досліджували ефективність початкового навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку з різним станом властивостей основних нервових процесів. Встановили зв'язок властивостей основних нервових процесів з ефективністю оволодіння дітьми руховими діями наростаючої координаційної складності.

Ключові слова: властивості, нервові процеси, навчання рухам, зв'язок, плавання.

Актуальність теми. Управління освітнім процесом у фізичному вихованні вимагає знань щодо організації занять, методики навчання руховим діям, правильного співвідношення навантаження та відпочинку, добору та розподілу засобів навчання та розвитку фізичних якостей на основі урахування індивідуальних особливостей учнів [1]. Проте, із практики відомо, що організація та проведення занять у дитячо-юнацьких спортивних школах відбувається виключно на основі врахування статево-вікових особливостей, а при плануванні процесу навчання тренер-викладач орієнтується на «середнього учня», не беручи до уваги індивідуальні здібності до оволодіння рухами різної координаційної складності.

У відповідності до літератури, такі властивості нервової системи людини, як функціональна рухливість, сила та врівноваженість нервових процесів, складають природну основу психофізіологічних особливостей особистості і поряд з соціальними факторами суттєво впливають на результат діяльності людини [2]. Враховуючи значимість генетично детермінованих властивостей основних нервових процесів в успішності набуття та використання професійних навичок [3] важливими можуть бути дослідження зв'язків властивостей нервової системи з успішністю оволодіння руховими вміннями і навичками у дітей молодшого шкільного віку.

Мета роботи – визначити ефективність початкового навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку з різним станом властивостей основних нервових процесів.

Матеріал і методи дослідження. До експерименту були залучені хлопчики 8-9 років в загальній кількості 60 осіб, які навчалися в групах

початкової підготовки з плавання. В роботі застосовані наступні методи дослідження: аналіз літератури – для узагальнення педагогічного досвіду з проблеми ефективності формування рухових умінь та навичок дітей з різними індивідуально-типологічними особливостями; педагогічне тестування – для вивчення особливостей оволодіння навичками спортивного плавання дітей з різним рівнем розвитку властивостей нервових процесів, експертна оцінка – для оцінювання техніки виконання спеціальних плавальних вправ на кожному з етапів початкового навчання плаванню; методи дослідження властивостей основних нервових процесів, методи математичної статистики.

Для з'ясування ефективності навчання основам техніки плавання дітей з різним станом властивостей основних нервових нами було сформовану експериментальну групу, яка протягом одного навчального року два рази на тиждень займалася плаванням за програмою ДЮСШ для груп початкової підготовки першого року навчання. Весь період навчання умовно був поділений на три етапи. Для кожного етапу навчання нами були сформовані окремі завдання, що поступово ускладнювали. Перший етап передбачав 36 годин занять, другий – 35, заняття третього етапу (45 годин) були проведені безпосередньо у воді.

Результати виконання контрольних вправ та загальний рейтинг спеціальної плавальної підготовленості у кінці кожного етапу навчання корелювали з цифровими показниками функціональної рухливості, сили, врівноваженості та інтегральної оцінки нервових процесів. За середніми значеннями коефіцієнтів кореляції для кожної властивості, в тому числі і їх інтегральної оцінки, визначали інформативну значимість цих властивостей в успішності навчання елементам плавання на кожному з етапів.

Перший етап навчання закінчувався виконанням наступних контрольних вправ: 1) старт з низького бортику; 2) плавання на 25 метрів кролем на грудях або кролем на спині; 3) зіскок у воду з висоти 1 м.

Таблиця 1

Коефіцієнти кореляції та їх вірогідність (P) між показниками властивостей нервових процесів та успішністю навчання основним елементам плавання після першого етапу (n=60)

Контрольні вправи		Властивості основних нервових процесів			
		ФРНП	СНП	ВНП	ІОНП
Старт з низького бортику (бали)	г	-0,67	0,62	-0,55	0,72
	Р	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01
Плавання на відстань, (метри)	г	-0,54	0,43	-0,20	0,45
	Р	<0,01	<0,05	>0,05	<0,01
Рейтинг	г	-0,70	0,66	-0,61	0,76
	Р	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01
Середнє значення		0,636	0,57	0,45	0,643
Інформативна значимість		2	3	4	1

З таблиці 1 видно, що найбільш вагомі коефіцієнти кореляції (середнє значення – 0,643) були встановлені між показниками успішності оволодіння елементами техніки плавання та інтегральною оцінкою нервових процесів.

Другий етап навчання оцінювали за результатами виконання наступних вправ: 1) плавання 25 метрів кролем на грудях; 2) плавання 25 метрів кролем на спині; 3) плавання 15 метрів дельфіном; 4) спад у воду; 5) плавання на відстань

будь яким способом. Перша – четверта вправи оцінювалися експертами за технікою виконання. В останній – діти повинні були продемонструвати скільки метрів вони можуть подолати без зупинок. Аналіз коефіцієнтів кореляції між результатами в контрольних вправах після другого етапу навчання та властивостями нервових процесів в більшості випадків виявив наявність статистично достовірного зв'язку (табл. 2)

Таблиця 2

Коефіцієнти кореляції та їх вірогідність (P) між показниками властивостей нервових процесів та успішністю навчання основним елементам плавання після другого етапу навчання (n=60)

Контрольні вправи		Властивості основних нервових процесів			
		ФРНП	СНП	ВНП	ІОНП
25 м кролем на грудях	г	-0,56	0,63	-0,47	0,64
	р	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01
25 м кролем на спині	г	-0,46	0,52	-0,53	0,59
	р	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01
15 м дельфіномом	г	-0,10	0,10	-0,15	0,13
	р	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Спад у воду	г	-0,53	0,47	-0,25	0,49
	р	<0,01	<0,01	>0,05	<0,01
Плавання на відстань	г	-0,24	0,28	-0,24	0,29
	р	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Рейтинг	г	-0,67	0,71	-0,57	0,76
	р	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01
Середнє значення		0,426	0,451	0,368	0,483
Інформативна значимість		3	2	4	1

Найвищі значення коефіцієнтів кореляції були зафіксовані між загальним рейтингом успішності навчання та властивостями основних нервових процесів. Так, коефіцієнти кореляції між рейтингом та ФРНП, СНП, ВНП та ІОНП дорівнювали: -0,67, 0,71, -0,57, 0,76 при $P < 0,01$. На даному етапі навчання ІОНП також характеризується найбільшою інформативністю.

Після третього етапу навчання для оцінки якості набуття рухових актів були запропоновані наступні вправи: 1) 25 метрів кролем на грудях; 2) 25 метрів кролем на спині; 3) 25 метрів брасом; 4) 25 метрів дельфіном – з оцінкою техніки плавання; 5) плавання на відстань способом по вибору. За результатами контрольних вправ, так само як на попередніх двох етапах навчання виводили загальний рейтинг спеціальної плавальної підготовленості. Коефіцієнти кореляції між ФРНП, СНП, ВНП, ІОНП і результатами контрольних вправ в одних випадках вказували на достовірний зв'язок між цими перемінними ознаками, в інших – на слабку вираженість, або на повну його відсутність (табл. 3). Як і після попередніх двох етапів навчання, найбільш тісні коефіцієнти кореляції виявлені між загальним рейтингом навчання та властивостями основних нервових процесів. Коефіцієнти кореляції між рейтингом та ФРНП, СНП, ВНП та ІОНП дорівнювали -0,65, 0,77, -0,50 та 0,74 при $P < 0,01$. На останньому етапі навчання найбільшу інформативну значимість мав показник СНП.

Таблиця 3

Коефіцієнти кореляції та їх вірогідність (P) між показниками властивостей нейродинамічних функцій та успішністю навчання основним елементам плавання після третього етапу навчання (n=60)

Контрольні вправи		Властивості основних нервових процесів			
		ФРНП	СНП	ВНП	ІОНП
25 м кролем на грудях	г	-0,63	0,67	-0,41	0,66
	Р	<0,01	<0,01	<0,05	<0,01
25 м кролем на спині	г	-0,50	0,50	-0,59	0,62
	Р	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01
25 м брасом	г	-0,36	0,56	-0,28	0,47
	Р	<0,05	<0,01	>0,05	<0,05
5 м дельфіном	г	-0,30	0,35	-0,16	0,31
	Р	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05
Плавання на відстань	г	-0,12	0,18	0,05	0,10
	Р	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Рейтинг	г	-0,65	0,77	-0,50	0,74
	Р	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01
Середнє значення		0,426	0,505	0,331	0,483
Інформативна значимість		3	1	4	2

Висновки. Представлені результати свідчать про те, що вже з перших етапів занять у групі початкової підготовки з плавання простежується зв'язок властивостей основних нервових процесів з ефективністю оволодіння дітьми руховими діями наростаючої координаційної складності. До того ж можна відмітити, що інформативна значимість показників стану властивостей основних нервових процесів змінюється в залежності від етапу навчання. На першому етапі навчання за рівнем інформативної значимості показники властивостей основних нервових процесів розташувалися в такій послідовності: ІОНП $r=0,643$, ФРНП $r=0,636$, СНП $r=0,57$, ВНП $r=0,45$. На другому етапі навчання інформативне значення досліджуваних властивостей нервових процесів дещо змінилося: ІОНП (0,483), СНП (0,451), ФРНП (0,426), ВНП (0,368). На третьому етапі навчання найбільшу інформативною значимість мав показник сили нервових процесів, а загальне розташування мало наступний вигляд: СНП (0,505), ІОНП (0,483), ФРНП (0,426), ВНП (0,331).

Література.

1. Іващенко В.П., Пустовалов В.О., Безкопильний О.О., Супрунович В.О., Гречуха С.В. До проблеми поліпшення фізичних можливостей підростаючого покоління. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 7. С. 12–17.
2. Лизогуб В. С. Переробка сенсомоторної інформації різної складності у людей різного віку та фізичної підготовленості / В. С. Лизогуб, М. В. Макаренко, О. О. Безкопильний // Вісник черкаського університету. – 2007. – Випуск 105. – С. 62–71.
3. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми / Макаренко М. В. – К, 2006. – 395 с.

БАЗИЛЕВИЧ Н.О., ЗАТОНСЬКИЙ В.В., СКОРОФАТОВ Г.Д.

Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав

Організація позакласної роботи з єдиноборств у фізичному вихованні в початковій школі

Анотація. В статті розглянуто організаційно-методичні особливості занять різними видами єдиноборств з учнями початкової школи в умовах шкільної секції. Подані результати аналізу науково-методичної літератури.

Ключові слова: позакласна робота, учні початкової школи, єдиноборства.

Вступ. Важливість позакласної роботи зазначається багатьма науковцями в галузі фізичної культури (Л.П. Черненко, В.В. Кучерда, М.М.Фіцула, О.М. Худолій), які наголошують на тому, що позакласна спортивно-масова робота є однією із найдієвіших форм залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою і спортом [3, 4]. Отже, проблема організації позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи є актуальною і потребує вирішення.

Виділяють наступні види позакласних занять: епізодичні та систематичні. Епізодичні – змагання, туристичні походи, прогулянки, екскурсії, різноманітні спортивні свята й розваги. До систематичних відносять заняття в гуртках з фізичної культури, секційні та групові заняття із видів спорту із врахуванням інтересів школярів [3, 4]. Основними завданнями такої роботи є: задоволення особистих інтересів й потреб у і сфері фізичної культури; поетапний перехід та процес вдосконалення спортивної діяльності у обраному виді спорту; вивчення елементарних організаційних та методичних знань, умінь та навичок, які необхідні для проведення самостійних занять та виконанні суспільно-корисної діяльності у галузі фізичного виховання; формування необхідності у систематичному виконанні фізичних вправ. Успішній організації позакласної роботи зрізних видів спорту сприяє: створенню умов для тісного змістовного та організаційного зв'язку з учбовим процесом; доступність занять різними видами спорту, які гарантують масову агітацію учнів до регулярних занять фізичними вправами [3, 4].

Мета дослідження. На основі аналізу науково-методичної літератури виявити організаційно-методичні особливості позакласної роботи з єдиноборств у початковій школі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз проблеми на основі вивчення наукової літератури з педагогіки, психології, теорії та методики фізичного виховання; аналіз програмно-методичних і нормативних документів, педагогічної практики.

Результати дослідження. Отже, як показав аналіз літературних джерел, позакласна фізкультурно-оздоровча робота є необхідним доповненням навчальної діяльності. Найбільш популярними й розповсюдженими формами даної роботи є секційна діяльність зрізних видів спорту [3, 4]. Для створення шкільної секції необхідно дотримуватися певного статуту, та обирати види

спорту які виділяються завдяки простоті організації, не потребують складного та дорогого обладнання та інвентарю, гарантують масову агітацію учнів, прикладного значення та можуть надати можливість усестороннього розвитку учнів початкової школи. Саме такими можуть стати заняття з різних видів єдиноборств (бокс, вільна боротьба, карате та ін.).

На думку Т.Ю.Круцевич, Л.В. Волкова, в секцію повинні прийматися школярі основної медичної групи, які отримали допуск лікаря до занять. Проведення конкурсного відбору на їх думку небажане, оскільки це обмежує можливості учнів у виборі спеціалізації і супротивить основним завданням позакласної роботи. Спеціальна література [3, 4] зазначає основні завдання секційної роботи з учнями початкової школи:

- зміцнення здоров'я, загартування організму і сприяння їх гармонійному розвитку;
- навчання життєво важливим руховим умінням і навикам і різнобічному розвитку основних рухових якостей;
- розвиток фізичних здібностей, специфічних для обраного виду єдиноборств, навчання спортивній техніці, тактиці;
- вихованні моральних і вольових якостей.

Відповідно до цих завдань заняття включають: фізичну, технічну, тактичну, морально-вольову підготовку [3, 4].

На думку багатьох авторів мінімальний вік для прийому в секцію єдиноборств обмежується 7-8 роками. Однак, існують інші думки про те, що залежно від конкретного напрямку і школи єдиноборства даний вік може варіюватися, а кожна окрема дитина може значно випереджати своїх однолітків за темпами фізичного розвитку, у такому разі його біологічний вік випереджає вік середньостатистичного розвитку. Даний факт необхідно враховувати при зарахуванні учнів початкової школи в секцію єдиноборств [2, 3, 4].

Актуальною проблемою початкових занять виступає забезпечення безпеки на заняттях боксом, боротьбою тощо. Фізична безпека залежить від продуманості правил ігор чи змагань, що використовуються на заняттях, та знання цих правил учасниками. Наявність захисного спорядження також має неабияке значення у попередженні травмування під час занять.

Необхідним є складання перспективного плану занять на навчальний рік із переліком техніко-тактичних дій запланованих для розучування, указуванням кількості годин, що виділяються на загальну та спеціальну фізичну, техніко-тактичну, теоретичну підготовку, участь у показових виступах. Якщо ж група займається не перший рік, то сюди ж включається календар запланованих змагань. Чітке дотримання запланованого у названих випадках може привести до недостатньої реалізації фізичного потенціалу дітей в першому випадку. В другому ж результатом може бути погане закріплення техніко-тактичних дій або не спроможність організму учнів витримувати заплановані фізичні навантаження [3, 4].

У системі секційної роботи зі здобувачами початкової освіти велике місце приділяється загальній фізичній підготовці. Загальна фізична підготовка

спрямована на розвиток сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості, а також на розширення рухового досвіду дитини. До групи засобів загальної фізичної підготовки включаються вправи, які найефективніше вирішують завдання всебічного розвитку і зміцнення здоров'я, мають схожість по характеру нервово-м'язових зусиль з тим видом спорту, в якому спеціалізується, сприяють поліпшенню загальної координації рухів[1, 2, 3, 4].

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей і здібностей, специфічних для обраного виду єдиноборств. Спеціальні підготовчі вправи мають схожість по своїй структурі і по характеру нервово-м'язових зусиль з основними рухами в спорті, а також вправами, які розвивають групи м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні цих рухів. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є: вправи змагань – спортивна техніка кожного виду єдиноборств; спеціальні підготовчі вправи, безпосередньо направлені на розвиток фізичних якостей, відповідних специфіці обраного виду спорту[1, 2, 3, 4].

На думку багатьох спеціалістів (Л.В. Волков, О.Д. Дубогай, Н.В. Москаленко), окрім організаційних особливостей важливим питанням є підбір правильної методики проведення секційних занять з учнями початкової школи. Аналіз науково-методичної літератури показав, що при вдалій організації занять із використанням елементів боксу, вільної боротьби тощо на уроках фізичної культури в початковій школі та і навчально-тренувальних занять з даного виду бойового мистецтва в системі шкільної освіти можна створити максимально сприятливі умови для розкриття і розвитку фізичних, духовних та моральних якостей учнів.

Заняття з боксом або боротьбою мають здебільшого спортивну спрямованість. Наслідком чого є звуження технічного арсеналу, підвищення вимог до природних задатків дітей, зниження виховної функції занять. Взагалі заняття єдиноборствами для багатьох учнів початкової школи є складними, а іноді й небезпечними. Тому, науковці (О.М.Макаров, Р.П.Тодощенко) вважають, що секційні заняття з дітьми 7-8 років у більшій мірі повинні переважно включати вивчення певних, притаманних конкретному виду єдиноборств, техніко-тактичних рухів, приділятися значна увага загальному фізичному розвитку, вдосконаленню морально-вольових та фізичних якостей учнів початкової школи[2].

Специфікою процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку є його ігрова форма, тобто використання ігрового методу навчання. Під час гри дії організовуються на основі ігрового сюжету, в якому передбачається досягнення ігрової мети використовуючи велику кількість дозволених способів відповідно умовам незмінної та частково непередбаченої зміни ситуації, взаємодії та протидії учасників даної гри. А також, ігрова діяльність виділяється високим рівнем емоційності та вимагає від учасників чіткого управління власними діями та емоціями (в першу чергу це стосується «стресових» ситуацій), учасники команди повинні проявляти ініціативність та наполегливість, усестороннім мисленням, досконально

розвинутою координацією рухів та рядом подібних здібностей, які надають можливість їхнього розвитку та вдосконалення [1].

Оснoву змагального методу складає раціонально організований процес змагання, при якому дитина може змагатися не тільки з іншими, але і сама з собою, прагнучи перевищити свій спортивний результат. Характерною рисою змагального методу став процес порівняння рухових можливостей упрoцесуупорядкованоїборотьбизакращийрезультатабопершістьназмаганнях. Цей метод має досить велику кількість спільних рис з ігровим методом, проте між цими двома є принципова відмінність. В основі ігрового методу завжди буде присутній сюжет. Головною метою змагального методу завжди буде перемога, або можливість продемонструвати максимально високий спортивний результат учасника. По суті змагальний метод надає учасникам можливість в повній мірі продемонструвати функціональні та психічні можливості, та дає можливість підняти їх на новий рівень підготовленості; стимулює творчу активність, самостійність, ініціативу; загартовує волю і характер, виховує бійцівські якості.

На етапі навчання технічним діям фахівці (О.М.Макаров, Р.П.Тодощенко) рекомендують переважно застосовувати наочний метод навчання з учнями початкової школи, так як можливості другої сигнальної системи у дітей 7-8 років ще відстають у розвитку. За своїми особливостями підходу до засвоєння структури цілісного руху використовують методи виконання рухової дії загалом, по частинах і метод підвідних вправ. Вивчаючи нескладну для сприйняття та виконання рухову дію, її рекомендують відразу виконувати цілком, для процесу формування стійких умовно-рефлекторних зв'язків одночасно між усіма руховими діями, які вивчаються [2].

Висновки. Таким чином, секційна робота з різних видів єдиноборств з учнями початкової школи – є потужним засобом створення умов для прищеплення дітям звички до систематичних занять фізичними вправами, сприяння запровадженню фізичної культури в побут, опанування нових цікавих видів спорту; навчання взаємодії з іншими дітьми, підтримуючи когнітивний, фізичний, мовний, соціальний та емоційний розвиток дітей; набуття спортивного досвіду – забезпечення успішної самореалізації в обраному виді єдиноборств.

Література.

1. Базилевич Н.О., Поліщук В.В., Юрченко І.В. Організаційно-методичні засади застосування ігрового методу у фізичному вихованні учнів початкової школи. *ScientificCollection «InterConf»*, №95: *Conceptsfor the development of society's scientific potential*. Британія. ProQuest LLC, 2022 Рр. 859-877
2. Макаров О. М., Тодощенко Р. П. Удосконалення фізичної підготовленості боксерів на етапі початкової підготовки. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*. Вінниця, 2021 С. 225-228.

3. Методичні рекомендації щодо організації гурткової роботи в школі.
Режим доступу: <http://yakushynsi.school.org.ua/gurtkova-robota-11-47-56-02-12-2020/>
4. Фізкультурно-оздоровча та спортивна робота школи та коледжу / уклад. Л. П. Черненко, В. В. Куцерда. Умань, 2019. 58 с.

БАЗИЛЕВИЧ Н.О., ШУЛЬГА М.П., БОБРОВСЬКА Є.О.

Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав

Організаційно-методичні особливості розвитку координаційних здібностей юних лижників в процесі технічної підготовки в умовах шкільної секції

Анотація. В статті розглянуто організаційно-методичні особливості розвитку координаційних здібностей лижників 15-16 років в процесі технічної підготовки в умовах шкільної секції. Подані результати власних експериментальних досліджень.

Ключові слова: координаційні здібності, лижники, шкільна секція.

Вступ. Лижні перегони на сучасному етапі є одним із популярних зимових видів спорту. З кожним роком підвищується рівень підготовленості учасників міжнародних та всеукраїнських змагань, постійно вдосконалюється інвентар та спорядження лижників, підвищується кваліфікація персоналу, який приймає участь у підготовці спортсменів до змагань. Спираючись на теоретичні дані (О.Ю. Ажиппо, Д.М. Водоп'янов, А.О. Бурла, В.В. Ворона, С.М. Котляр) з аналізу проблеми удосконалення технічної підготовки спортсменів, на сучасному етапі розвитку лижного спорту ведеться активний пошук нових, більш ефективних шляхів вдосконалення технічної підготовки лижних гонках [1, 2]. Науковцями (І. П. Масляк, Ю. А. Веретельникова, О. С. Халемендик, С.І. Марченко, О.С. Якименко, Л.М. Таран) досліджено, що саме вік 15-16 років є сенситивним для розвитку координаційних здібностей, що сприятиме покращенню технічної підготовленості лижників [4].

Мета дослідження полягає в експериментальній перевірці ефективності технічної підготовки лижників 15–16 років на основі вдосконалення координаційних здібностей.

Матеріали і методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, вивчення навчально-нормативної документації з метою визначення стану розробленості та перспектив досліджуваної проблеми; педагогічні спостереження, педагогічні експерименти, тестування рівня фізичної підготовленості школярів; методи математичної обробки даних. У формульованому експерименті брали участь юнаки 15–16 років Великополовецького ліцею-гімназії Фурсівської сільської ради Білоцерківського району Київської області. Всього в дослідженні взяло участь 20 юнаків, які займалися лижними гонками 2–3 роки.

Результати дослідження та їх обговорення. Концепція побудови методики розвитку координаційних якостей лижників гонщиків полягає у підвищенні ефективності управління адаптивним функціонуванням організму спортсмена в процесі набуття технічної майстерності. Вона спирається на теорії управління, адаптації, функціональних систем, дидактики та діалектичну розробку моделей спеціально організованого навчально-тренувального процесу

з пошуком конкретної відповіді як, якими засобами й способами організувати навчально-тренувальну діяльність юних спортсменів-лижників та покращити їх технічну підготовленість.

Розроблена спеціалістами (В.В.Ворона, І.В.Пата) методика навчання і вдосконалення технічної підготовленості лижників відповідає системному підходу у дидактиці [1]. Вона доповнює знання про особливості організації тренувального процесу у напрямку розвитку координаційних якостей глибокі зв'язки між її теоретичними компонентами.

Експериментальна методика передбачала взаємозв'язок між координаційними якостями та технічною підготовкою лижників. Зміст впроваджуваної методики розвитку координаційних якостей лижників 15-16 років полягав у спрямованості педагогічних впливів на підвищення рівня координаційних якостей за рахунок варіативного використання різноманітних умов діяльності. Зміст навчально-тренувальних занять планувався з обов'язковим дотриманням принципів систематичності, безперервності, цілеспрямованості, розвитку координаційних якостей лижників-гонщиків, плановірності, послідовності, доступності та стимулюючої складності.

Основними принципами впроваджуваної методики розвитку координаційних якостей лижників експериментальної групи були наступні: спрямованість навчально-тренувального процесу лижників-гонщиків на покращення технічної підготовки; науковості – для ефективного впровадження методики розвитку координаційних здібностей юних лижників спирались на традиційні та новітні наукові розробки [1, 2, 3, 5]; врахування вікових та індивідуальних особливостей спортсменів; творче використання засобів, методів, методичних прийомів фізичного виховання та спортивного тренування для побудови та корекції процесу технічної підготовки; ефективності режимів роботи та відпочинку для забезпечення позитивного ефекту; оптимальності чергування навантажень; природовідповідності; цілеспрямованості; керованості та підконтрольності; систематичності та безперервності; плановірності та послідовності; доступності та стимулюючої складності; вибірково-варіативного застосування різноманітних умов навчальної діяльності.

В експериментальній методиці застосовували важливе методичне положення – використання в тренувальному процесі методів ускладнення виконання прийомів, діяльності в різних станах організму, що ускладнювало виконання технічних дій [1, 2]. Такі дії сприяли формуванню стабільної, досконалої і варіативної технічної майстерності спортсменів, що дозволяло ефективно діяти в екстремальних змагальних ситуаціях. Способами ускладнення умов виконання прийомів було обрано наступні дії: розширення і ускладнення варіантів вихідних проміжних і кінцевих положень, підготовчих дій; розширення і обмеження просторових меж виконання прийомів та дій; обмеження дій часових відрізків; ускладнення умов орієнтування у часі і просторі; виконання дій і прийомів у незвичних умовах; різні варіанти опору умовного суперника; незвичні реагування партнерів та інші [1, 2, 3, 5].

Особливу увагу у процесі технічної підготовки звертали на залежність техніки рухових дій від рівня розвитку психомоторних функцій, що

безпосередньо беруть участь у саморегуляції рухів. Точне управління часовими, просторовими та динамічними параметрами рухів взаємопов'язане з відповідним проявом психомоторики спеціалізованими сприйняттям, складними, простими реакціями антиципації, що проходить паралельно, завдяки цьому процес технічного та психічного вдосконалюється, та сприяє підвищенню рівня точності і швидкості психічних регуляцій рухів. Багаторазове виконання рухових дій стало основою для подальшого вдосконалення спортивної техніки.

Для вдосконалення координації рухів впроваджували розроблені спеціалістами (В.В.Ворона, І.В.Пата) спеціальні вправи з урахуванням специфіки лижного спорту [1]. До них відносились вправи з техніко-тактичними завданнями, спрямовані на вироблення почуття часу, простору, ступеня прояву м'язових зусиль. Також застосовували групи загальнопідготовчих і допоміжних вправ для розвитку координаційних якостей юних лижників: гімнастичні вправи динамічного характеру; засвоєння правильної техніки природних рухів. Основними методичними прийомами нерегламентованого варіювання координаційних засобів були: використання незвичайних умов природного середовища; відпрацювання індивідуальних і групових прийомів ведення техніко-тактичних дій в умовах взаємодії з партнерами; варіювання окремих характеристик або всієї освоєної рухової дії; раптова зміна вихідних і кінцевих положень; зміна способів виконання дії; виконання вправ способом «дзеркальне виконання»; після впливу на вестибулярний апарат, виконання освоєних рухових дій; виконання вправ без зорового контролю – із закритими очима або в спеціальних окулярах [1, 4, 5].

Для перевірки ефективності запропонованої методики розвитку координаційних здібностей лижників в процесі технічної підготовки здобувачів повної середньої освіти проводився контрольний педагогічний експеримент. Мета експерименту полягала у виявленні змін показників розвитку координаційних здібностей юних лижників 15-16 років під впливом засобів технічної підготовки. Для визначення динаміки розвитку координаційних якостей використовувались наступні тести здатності управління рухами в просторі: стрибки з мінімальним збільшенням довжини (з прибавками) і човниковий біг 3х9м. Тест здатності управління рухами за ступенем м'язових зусиль – кидання м'яча (0,5 кг) з положення сидячи на 50% від максимального. Для визначення загальної фізичної підготовленості лижників обрали тестові вправи, які відповідають вимогам Навчальної програми з лижних гонок та біатлону для ДЮСШ.

За результатами повторного дослідження було визначено, що найбільшого приросту дістали результати здатності управління рухами в просторі та здатності управління рухами за ступенем м'язових зусиль. За тестовою вправою «Стрибки з прибавками» - результат збільшився на 22,3% а в тестовій вправі «Кидок м'яча» - на 21,8%. Трохи меншого приросту результату (16,4%) дістали результати човникового бігу 3х9м (табл.1).

Таблиця 1

Динаміка показників координаційних здібностей і фізичної підготовленості лижників 15–16 років

№	Показники	До експерим.	Після експерим.	%
1.	Стрибки з прибавками, разів	8,29±1,19	10,14±0,98	22,3
2.	Кидок м'яча, %	30,8±1,12	37,5±0,96	21,8
3.	Човниковий біг 3х9 м, с	8,41±0,19	7,03±0,15	16,4
4.	Біг 30 м, с	5,28±0,07	4,72±0,06	10,6
5.	Біг 5 хв, м	1232,5±28,3	1389,0±25,6	12,7
6.	Стрибок у довжину з місця, см	178,3±4,6	195,4±4,1	9,6
7.	Нахил тулуба вперед, см	8,46±0,21	9,17±0,19	8,4
8.	Підтягування на поперечні, разів	7,73±0,49	8,68±0,52	12,3

Таким чином, можна констатувати, що технічна підготовка, яка проводилась як засобами спеціальної технічної підготовки (на снігу), так і засобами загальної технічної підготовки (без снігового покриву), сприяла розвитку координаційних здібностей лижників 15-16 років. Окрім координаційних здібностей достали позитивної динаміки і результати фізичної підготовленості юнаків в процесі занять лижним спортом.

Висновки. Результати аналізу біокінематичної структури рухових дій в техніці конькових ходів дозволили визначити, що середній показник кількості циклів за 50 м – покращився на 17,9% - зменшилась кількість циклів з $12,54 \pm 0,47$ до $10,29 \pm 0,43$, що сприяло покращенню загального часу проходження дистанції (3 км) – з $19,51 \pm 0,43$ хв до $18,67 \pm 0,38$ хв, що відповідає 8,8%. Тобто, отримані дані дозволяють припустити, що впроваджувана експериментальна методика має позитивний вплив на розвиток координаційних здібностей юних лижників та їх технічну підготовленість і сприяє покращенню змагального результату з лижних гонок.

Література.

1. Ворона В.В. Засоби та інноваційні технології лижної підготовки: методичні рекомендації для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт». Суми, 2014. 64 с.
2. Котляр С. М. Види лижного спорту: лижні гонки. Навч. пос. Харків, 2019. 200 с.
3. Лижна підготовка в загальноосвітній школі: метод. рекомендації / Уклад. В.В. Черненко, Л.П. Черненко. Умань, 2019. 37 с.
4. Масляк І.П. Веретельникова Ю.А., Халемендик О.С. Рівень розвитку координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків, 2016. С.109–117.
5. Юнак А. П. Методика застосування технологій лижної підготовки майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Східноєвропейський НУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. 20 с.

ГОЛОВАТЕНКО О.М., ДОРОШКО Н.Г., СОЛОВЕЙ С.Ю.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

Особливості фізичної підготовленості школярів флорболом

Анотація. Досліджено рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються флорболом, у динаміці річного тренувального циклу. Отримана інформація про реакції організму на педагогічний вплив є підставою для корекції тренувального процесу.

Ключові слова: школярі, фізична підготовленість, тестування, фізичні якості, флорбол.

Вступ. Основною формою організації процесу фізичного виховання в школі є урок фізичної культури. Водночас три уроки на тиждень не задовольняють рухову потребу дітей молодшого шкільного віку і не можуть забезпечити досягнення належного рівня розвитку основних умінь і навичок, необхідних для успішного розв'язання конкретних рухових завдань у різноманітних умовах практичної діяльності [5]. Відомо, що 70 % молодших школярів страждають на гіподинамію, наслідками якої стають зниження працездатності, загальної реактивності та зростання захворюваності [6].

Аналіз рухової активності дітей показав, що вона відповідає лише 35-40 % вікової норми [3, 6]. Отже, виникає необхідність підвищувати обсяг рухової активності школярів у позаурочний час і вдосконалювати організацію фізичного виховання.

Незважаючи на те, що серед школярів більшою популярністю користуються класичні види спорту, необхідно впроваджувати нові спортивні дисципліни, наприклад флорбол, що з'явився порівняно нещодавно та набув величезної популярності серед школярів.

Під час будь-яких занять фізичною культурою необхідно тестувати фізичні здібності школярів, що дасть змогу оцінити їхню фізичну підготовленість. Результати тестування слугують підставою для корекції навчального процесу та розробки індивідуальних програм рухової активності [6].

Мета дослідження – оцінити рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються флорболом, у динаміці річного тренувального циклу.

Матеріал і методи дослідження. Проведено експериментальне дослідження, у якому взяли участь учні Леськівського ліцею з початковою школою та гімназією Леськівської сільської ради у віці 9-11 років, які мають основну групу здоров'я для занять фізичною культурою. Контрольну групу склали 24 особи, експериментальну – 17 осіб.

Школярі експериментальних груп окрім занять із фізичної культури відвідували тренування з флорболу тричі на тиждень по одній годині. Учні контрольних груп займалися фізичною культурою за шкільною програмою та

не відвідували спортивних секцій. Дослідження проводилися двічі: на початку навчального року (жовтень) і наприкінці навчального року (травень).

Для визначення фізичної підготовленості використовували наступні тести: біг на 30 м і 500 м; стрибок у довжину з місця; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; піднімання й опускання тулуба з положення лежачи за 30 сек; «човниковий біг 10×3»; кидок м'яча в стіну на дальність відскоку м'яча в закритому приміщенні; стрибки через скакалку за 30 сек.

Результати дослідження та їх обговорення. Порівняння результатів фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп засвідчило, що під час початкового дослідження в школярів експериментальної групи були достовірно кращі результати в бігу на 500 м ($p = 0,005$) і човниковому бігу ($p = 0,001$). Інші результати статистично значимо не відрізнялися ($p > 0,05$).

Під час повторного дослідження в учнів контрольної групи достовірно поліпшилися показники в бігу на 30 м ($p < 0,01$), у бігу на 500 м ($p < 0,001$) і згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи ($p < 0,05$). В експериментальній групі під час повторного тестування також достовірно поліпшилися результати в бігу на 30 м ($p < 0,001$), 500 м ($p < 0,001$), згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи ($p < 0,001$), але ще зросли показники стрибка з місця ($p < 0,05$) і метання м'яча ($p < 0,05$).

Порівняння показників учнів експериментальної та контрольної груп під час повторного дослідження виявило, що у школярів експериментальної групи за всіма тестами, окрім метання м'яча, результати були достовірно кращими.

У проведеному дослідженні вік школярів характеризується найбільш високими темпами приросту абсолютної сили м'язів, швидкісно-силових якостей, витривалості. Найсприятливішим для здійснення позитивних впливів на дітей засобами фізичного виховання є період з 8 до 11 років, що охоплює молодший шкільний вік [1, 2]. Шкільні програми з фізичного виховання враховують цю особливість, проте ефективність їх недостатня. Застосована нами програма підготовки юних флорболістів в умовах шкільного навчання є досить ефективною, що підтверджується отриманими результатами [1].

За результатами дослідження, на початку навчального року показники тестування в порівнюваних групах були практично однаковими або різнилися не значно. До кінця навчального року у флорболістів результати у швидкісних (біг на 30 м), швидкісно-силових (стрибок у довжину з місця), силових (віджимання, метання) тестах і тесті на витривалість виявилися кращими, ніж у школярів контрольної групи, де діти займалися фізичною культурою тільки за шкільною програмою. Отримані відмінності в тестах в порівнюваних групах пояснюються специфікою тренувальної програми. Програма, яку застосовували в контрольних групах, мала невеликий асортимент вправ, спрямованих на загальнорозвивальний оздоровчий ефект, а в експериментальних групах мала місце більша різноманітність вправ, зважаючи на специфіку цього виду спорту. Крім того, в однакових вправах, які були присутні в обох програмах, теж були відмінності. Зокрема, в експериментальній групі дозування вправ дещо

збільшено (за кількістю підходів, повторень, тривалістю часу заняття, кількістю тренувань). Змінювалися також умови виконання вправ. Наприклад, флорболісти виконували бігові та стрибкові вправи в ускладнених умовах відштовхування від поверхні, тобто завдання виконувалися на гімнастичних матах. Ці вправи вимагали від спортсмена докласти більше зусиль для того, щоб відштовхнутися від м'якої поверхні, а в контрольних групах такі вправи давали на рівній поверхні, у рамках шкільного уроку, без коефіцієнта труднощів.

Проведене дослідження дало змогу також виявити деякі «слабкі місця» як шкільної, так і експериментальної програм. Тести, що визначають силу м'язів черевного преса, виявили деяку тенденцію до зниження м'язової сили у всіх порівнюваних групах. Практично у всіх групах не зазнали змін тести, що характеризують координаційні здібності, а оскільки ця якість є однією з провідних під час гри у флорбол, отримані результати дозволять вносити корективи в тренувальний процес.

Висновки. Таким чином, дослідження виявило, що у школярів, які займаються флорболом, ріст показників фізичної підготовленості був вищим, ніж у їхніх однолітків, які займалися тільки фізичною культурою за шкільною програмою. У юних флорболістів були кращими результати швидкісно-силових, швидкісних якостей і витривалості – провідних якостей у заняттях флорболом. Отримана інформація про рівень розвитку фізичних здібностей, реакції організму на педагогічний вплив є підставою для корекції навчально-тренувального процесу, спрямованого на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Література.

1. Білан Я.О. Флорбол як засіб фізичного розвитку молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2015. 3К2 (57). С. 36–38.
2. Волков Л.В., Сембрат С.В. Фізична підготовка школярів: особливості розвитку фізичних здібностей молодшого шкільного віку. К.: Знання України, 2003. 32 с.
3. Лемак О., Корсак О., Султанова І. та ін. Особливості фізичного стану підлітків в умовах сьогодення. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2020. Вип. 35. С. 48–59.
4. Мазяр В.С., Грибан Г.П. Перспективи впровадження варіативного модулю «флорбол» до навчальної програми з фізичної культури для юнаків 14–16 років *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Випуск 5(178). С. 108–111.
5. Полулященко Т. Л. Проблеми фізичного виховання учнів основної школи в процесі позакласних занять у сучасній науковій психолого-педагогічній літературі. *Актуальні проблеми фізичного виховання і здоров'я учнівської та студентської молоді у сучасному суспільстві* : колективна монографія: / за гол. ред. Ю. М. Полулященка. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017. С. 62–87.

6. Сороколіт Н.С. Удосконалення фізичного виховання учнів 5–9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2015. 20 с.

ГУНЬКО П. М., КАЛЕНІЧЕНКО О.В.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

Інноваційні підходи до оцінки та контролю навчального процесу фізичного виховання студентів

Анотація. У дослідженні розглядаються можливості використання інноваційних технологій для оцінки й контролю фізичного розвитку та фізичної підготовленості юнаків і дівчат в умовах сучасного ВНЗ I-II рівня акредитації. Визначені окремі інноваційні підходи, що можуть підвищити ефективність процесу фізичного виховання студентської молоді.

Ключові слова: інновація, здоров'я, студенти, оцінка, контроль, процес, виховання.

Вступ. Чи не найважливішим показником, що характеризує благополуччя сучасного суспільства та держави є стан здоров'я молодого покоління. Величезні можливості для фізичного і духовного оздоровлення, валеологічного виховання, формування культури здоров'я юнаків та дівчат студентського віку містяться у фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності. Однак традиційна система фізичного виховання у ВНЗ не дає можливості повніше реалізувати ціннісний потенціал рухової активності студентів, що потребує змін існуючих змісту та форм навчання.

Забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання студентської молоді у сучасних умовах вимагає пошуку новітніх оптимальних та, головне, ефективних технологій. Хоча останнім часом учені спрямували свої зусилля на оновлення та пошук шляхів формування культури здоров'я молоді, проте впровадження інноваційних технологій в систему фізичного виховання ще не достатньо вивчене та потребує удосконалення.

Сучасний етап вивчення проблеми привертає увагу багатьох вчених і педагогів-практиків. Так, наприклад, молодими вченими К. Н. Сергієнко та А. І. Сторожик вивчається питання використання мультимедійних технологій у процесі фізичного виховання молодших школярів [1]. Значна увага приділяється вивченню зарубіжного досвіду по впровадженню комп'ютерних технологій в навчально-виховний процес у сфері фізичного виховання в класичних університетах Республіки Польща [2]. Такими науковцями, як О. М. Гауряк та О. Ю. Дикий вивчаються можливості використання інноваційних технологій в галузі фізичного виховання в умовах сучасної школи [3; 4]. Слід зазначити, що вчені не оминули увагою питання використання інновацій в організації контролю знань студентів [5]. Між тим, незважаючи на проведені дослідження, ще не достатньо вивченим залишається питання застосування інноваційних педагогічних технологій під час комплексної оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів ВНЗ I-II рівнів акредитації.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи. *Метою дослідження є визначення інноваційних підходів до оцінки та контролю, як складових навчального процесу фізичного виховання студентів. Методи дослідження:* аналіз, синтез та узагальнення даних наукової літератури з проблем педагогіки, психології, фізичного виховання та спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Невизначеність щодо місця і значення дисципліни „Фізичне виховання” у нових стандартах освіти створює труднощі в розробці навчальних планів і робочих програм, оцінюванні знань, умінь та навичок, перевірці рівня фізичної підготовленості студентів.

При традиційній системі фізичного виховання контроль знань студентів дозволяє провести оцінку досягнутих юнаками та дівчатами результатів навчання лише частково та не завжди об’єктивно. Тому, перед системою вищої освіти постає проблема діагностування рівня знань, умінь та навичок студентів і своєчасної корекції під час їх засвоєння та набуття, а також підвищення об’єктивізації та індивідуалізації контролю результатів навчання.

Для вирішення зазначених вище проблем нами було розроблено та частково впроваджено в навчальний процес організаційно-управлінську модель комплексної оцінки процесу фізичного виховання студентів. Запропонована модель дає змогу відслідковувати динаміку показників фізичного стану та рівня знань юнаків і дівчат, які навчаються в коледжі. Отримані результати уможливають впровадження індивідуального, диференційованого підходу до кожного студента, що вкрай актуально враховуючи постійне зростання кількості студентів, які мають відхилення в стані здоров’я та віднесені до спеціальної медичної групи.

Ефективність організаційно-управлінської моделі комплексної оцінки процесу фізичного виховання студентів забезпечується великим різноманіттям вимірювань, тестів та проб, що дають змогу провести комплексну (100%-ву) оцінку фізичного стану юнаків і дівчат. Цьому ж сприяє систематичність вимірювань, що мають проводитися тричі в навчальному році (вересень, грудень та травень).

Усе викладене вище, на нашу думку, буде сприяти підтримці та підвищенню інтересу студентів до оцінки власного здоров’я та відслідковування динаміки його показників. Більше того, за допомогою оціночних критеріїв та розрахункових формул стає можливо визначити не тільки якісну, а й кількісну оцінку показників здоров’я.

Ми вважаємо, що започаткування рейтингу рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості в номінаціях „найкраща академічна група”, „найкраще відділення” та „найкращий студент коледжу” значно підвищить мотивацію до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Запропоновані тести та проби досить інформативні та прості у використанні. Тому, набуті уміння та навички проведення моніторингу власного фізичного розвитку та фізичної підготовленості можуть бути використані самостійно під час зимових та літніх канікул, на старших курсах, де навчальними планами заняття з фізичного виховання не передбачені, а також упродовж усього свого свідомого життя.

Організаційно-управлінська модель комплексної оцінки процесу фізичного виховання студентів передбачає бально-рейтингову систему оцінки навчальних

досягнень з предмету „Фізичне виховання”, що відповідає вимогам Болонської декларації. Вона враховує рівень соматичного здоров'я студентської молоді, що забезпечує можливість впровадження особистісно-орієнтованого підходу до кожного юнака та дівчини коледжу. Залежно від медичної групи нами запропоновані критерії та система оцінювання знань, умінь та навичок студентів.

Для більш диференційованого визначення рівня рухових здібностей нами модернізовані стандартні державні тести та розроблена нова методика визначення рівня фізичної підготовленості студентів, що дає можливість оцінювати не стільки результати тестів, скільки динаміку змін у цих результатах для кожного студента. Більше того, модернізовані тести мають більшу шкалу оцінювання (20 балів замість 5), що робить їх більш „чутливими” до фізичних можливостей кожної молодої особи та дають можливість отримати додаткові бали за понаднормове виконання нормативу.

Впровадження в навчальний процес фізичного виховання організаційно-управлінської моделі комплексної оцінки процесу фізичного виховання студентів передбачає наявність методичної підтримки та апаратного комплексу. Методична підтримка необхідна для детального опису процедури проведення тестування функціональних показників організму студентів. Особливий розділ методики – інтерпретація результатів функціонального тестування для втручання в навчальний процес коригуючого характеру. Апаратний комплекс повинен забезпечувати можливість вимірювання функціональних показників, бути достатньо компактним, надійним та, бажано, не дорогим. Персональний комп'ютер – необхідний елемент апаратного комплексу, що дозволяє здійснювати підрахунки та зберігати інформацію. Комп'ютер допомагає викладачу за розробленими критеріями аналізувати динаміку показників здоров'я, проводити їх експертизу для кожного студента, академічної групи й відділення та вносити відповідні зміни в навчальний процес фізичного виховання коледжу.

Висновки. Отже, у результаті дослідження нами визначено інноваційні підходи до оцінки та контролю знань, умінь та навичок студентів з дисципліни „Фізичне виховання”. Такими, на нашу думку, можуть бути: впровадження організаційно-управлінської моделі комплексної оцінки процесу фізичного виховання студентів, удосконалення шкали оцінювання тестових випробувань рухових здібностей юнаків і дівчат та запровадження нової методики оцінки рівня фізичної підготовленості, застосування тестових завдань для оцінки теоретичних знань з дисципліни, запровадження бально-рейтингової системи оцінки навчальних досягнень, започаткування рейтингу фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів, академічної групи та коледжу, використання комп'ютерних технологій в процесі фізичного виховання.

Перспективами для подальших досліджень може бути визначення технологій удосконалення системи фізичного виховання студентів з різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності на підґрунті особистісно-орієнтованого підходу.

Література.

1. Сергієнко К. Н. Використання мультимедійних технологій у процесі фізичного виховання молодших школярів / К. Н. Сергієнко, А. І. Сторожик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і

спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2019. – № 211. – С. 101–104.

2. Долгова Н. О. Інноваційні комп'ютерні технології як засіб організації процесу фізичного виховання в університетах Польщі / Н. О. Долгова // Витоки педагогічної майстерності. Збірник наукових праць. – Полтава, 2021. – № 3. – С. 114–118.

3. Гауряк О. Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури в умовах сучасної школи / Олена Гауряк // Фізична культура, спорт і здоров'я людини, 2021. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до журналу : <http://arr.chnu.edu.ua/handle/123456789/180>.

4. Дикий О. Ю. Інноваційні технології на уроках фізичної культури / О. Ю. Дикий // Педагогічний пошук. – 2020. – № 2 (70). – С. 17–18.

5. Педашевська Н. М. Використання інновацій в організації контролю знань майбутніх учителів початкових класів з фізичного виховання / Н. М. Педашевська. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до журналу : <http://vuzlib.com>.

КУДІЙ Л. І., ДУДНИК І. О.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

Обґрунтування вибору засобів фітнес-йоги для жінок зрілого віку

Анотація. У статті представлено обґрунтування добору засобів фітнес-йоги та особливості їхнього застосування для жінок зрілого віку. Описано переваги фітнес-йоги та фізіологічні механізми позитивних впливів її засобів для практикуючих, вік яких варіює у широкому діапазоні.

Ключові слова: фітнес-йога, жінки зрілого віку, фізичні вправи, психоемоційний стан.

Вступ. В умовах сьогодення нашої країни особливо гостро постає проблема корекції психоемоційного стану, підвищення стійкості нервової системи до негативних подразників, інтенсивність яких має тенденцію до зростання. Сучасна жінка усвідомлює необхідність пошуку та застосування надійних інструментів, які б поряд із покращенням фізичної форми сприяли зрівноваженню нервової системи та компенсували брак позитивних емоцій. У цьому питанні важливим є вибір доступних і водночас ефективних засобів відновлення та зміцнення здоров'я. Серед останніх набули поширення східні оздоровчі системи, до прикладу цигун, тайцзі-цюань, різні напрямки йоги. Втім найпопулярнішим видом сучасних «клубних» тренувань вважається фітнес-йога, яка задовольняє потреби різноманітної клієнтської бази з максимальною наповненістю зала. Це ставить перед тренером нові задачі для удосконалення змісту тренувань, пошуку ефективних засобів і методичних прийомів із урахуванням вікових, статевих особливостей, а також вихідного рівня тренуваності.

У вітчизняній літературі представлено публікації щодо особливостей застосування фітнес-йоги як потужного засобу поліпшення фізичного та ментального здоров'я молоді [1]. Також рекомендовано застосовувати засоби фітнес-йоги у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти [2]. Більш того, вивчається можливість застосування засобів цієї фітнес-технології з метою корекції та відновлення стану здоров'я для студентів спеціальних медичних груп [3]. Втім потребує подальшого вивчення питання ретельного добору засобів та їхнього застосування на тренуваннях із контингентом жінок зрілого віку.

Тому **метою даної роботи** було обґрунтувати вибір засобів та особливості їхнього застосування у фітнес-йозі для жінок зрілого віку. Реалізація мети досягалася вирішенням **наступних завдань**:

1. Проаналізувати літературні джерела щодо переваг фітнес-йоги з метою застосування її для широкого контингенту практикуючих.
2. Описати особливості добору засобів фітнес-йоги та методики їх застосування у групових заняттях жінок зрілого віку.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети і вирішення завдань дослідження використовували методи аналізу науково-методичної літератури, педагогічного спостереження та анамнез щодо скарг на стан здоров'я (за потреби).

Дослідження проводилися на базі кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету ім. Богдана Хмельницького в період із листопада 2023 по травень 2024 року. Місцем проведення занять був спортивний зал, оснащений дзеркалами, який повністю відповідав гігієнічним нормам. У дослідженні брали участь жінки зрілого віку ($n=15$), які є викладачками та співробітницями даного закладу. Згідно з прийнятою віковою періодизацією А. Маркасяна переважна більшість учасниць відносилася до групи другого зрілого віку (36-55 років). Заняття проводилися систематично двічі на тиждень тривалістю 60 хвилин. Всі учасниці групи були мотивовані для покращення фізичної форми та зміцнення стану здоров'я. Під час розробки фітнес-програми враховували вік, специфіку професійної діяльності, вихідний рівень тренуваності, наявні скарги з метою оптимізації фізичного навантаження.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно з даними літератури великий попит на заняття з фітнес-йоги обумовлений низкою переваг цього виду рухової діяльності в порівнянні з іншими фітнес-програмами [1, 2, 4]. По-перше, доступність, яка надає можливість долучитися до занять особам, у тому числі зрілого віку, які ніколи не займалися фізичними вправами, так і жінкам зі спортивним досвідом. Ця перевага відкриває нові можливості для будь-якої людини, усуваючи невпевненість та страхи перед невідомим.

По-друге, комбінації величезного арсеналу динамічних фізичних вправ, статичних поз тіла, застосування технік релаксації, візуалізації, дихальні варіації дають можливість тренеру розробити кожне заняття цікаво та неповторно. При цьому від заняття до заняття, розширюючи руховий режим, включати вправи вищої складності, дотримуючись принципу від простого до складного.

По-третє, практика фітнес-йоги спрямована на пізнання свого тіла та спостереження за своїми відчуттями, емоціями і думками. Вже після декількох занять практикуючі відмічають позитивні зміни у ментальному стані, нормалізацію сну, покращення концентрації уваги та розумової і фізичної працездатності [4]. Звісно, такі зрушення мають чіткий фізіологічний механізм, який полягає в активації парасимпатичної ланки вегетативної нервової системи шляхом застосування повільного глибокого дихання, в тому числі з залученням діафрагми, зосередження уваги на внутрішніх відчуттях у тілі, спокійного музичного та вербального супроводу, технік візуалізації та релаксації, які викликають приємні спогади та асоціації. Всі ці засоби сприяють зрівноваженню процесів збудження і гальмування у корі головного мозку, підвищують стресостійкість організму, а також за механізмом моторно-вісцеральних рефлексів нормалізують роботу внутрішніх органів [5].

Відомо, що даний період онтогенезу організму жінки, а саме другий зрілий вік, характеризується вираженими віковими змінами, пов'язаними з гормональними зрушеннями. У цей період відбувається інволюція статевої

системи, що, на думку О. Бурлаки, О. Присяжнюк, Т. Мормуль (2022), призводить до негативних змін в обміні речовин і регуляторних системах організму. Тому добір засобів та методика їхнього застосування були спрямовані на покращення метаболізму та розвитку фізичних якостей, з одного боку, а, з іншого, велика увага приділялася корекції психоемоційного стану. Задля цього у тренування обов'язково включали різні дихальні техніки (грудний тип дихання, діафрагмальне дихання, локалізоване дихання, затримки дихання) та вправи на рівновагу, причому як статичні, так і динамічні, які ускладнювали у міру підвищення тренуваності практикуючих. Для учасниць групи пропонували, як правило, декілька варіантів виконання таких вправ на вибір, тим самим дотримувалися принципу індивідуального підходу. Варто підкреслити, що такий методичний прийом дає можливість практикуючим краще пізнавати свої можливості та підвищувати рівень мотивації. Крім вправ на рівновагу, вкінці кожного заняття застосовували техніку релаксації або візуалізації. Важливо наголосити, що застосування цих засобів викликали найбільше позитивних емоцій у практикуючих. Останні відмічали приємні відчуття розслаблення, внутрішнього спокою та задоволення.

Для підвищення рівня тренуваності зміст тренування передбачав застосування вправ для розвитку гнучкості, силової витривалості, координації, які виконуються переважно у повільному темпі (за рахунок аеробного джерела енергозабезпечення), з можливим прискоренням або, навпаки, утриманням певної пози тіла (асани). Такий методичний прийом дає можливість відбудувати правильну точну техніку виконання вправи з акцентами на дихальному ритмі або напруженні глибоких м'язів, наприклад мускулатури тазового дна.

З метою оптимізації навантаження для учасниць групи нами підбиралися вихідні положення та засоби, які кожна жінка могла обрати самостійно в процесі заняття, оцінюючи свої поточні можливості. Це, з одного боку, підштовхувало людину до усвідомленого, осмисленого виконання вправи з дотриманням чіткої техніки, а з іншого, усувало ймовірність отримання травм.

Висновки з даного дослідження. Таким чином, обираючи адекватні засоби для групових занять із фітнес-йоги в сполученні з ефективними методичними прийомами можна створити оптимальні умови для підвищення рівня тренуваності та корекції психоемоційного стану жінок, вік яких варіює у широкому діапазоні.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. За умов участі у групових заняттях різностатевого та різновікового контингенту практикуючих питання добору засобів і їхнє застосування потребуватимуть подальшого вивчення та розробки.

Література.

1. Волик Н. І., Підвальна О. В. Фітнес-йога – як ефективний засіб поліпшення фізичного та ментального здоров'я молоді. *Науковий часопис НПУ імені Н. П. Драгоманова*. 2024. Випуск 3К 176. С. 166–170.
2. Колісник С., Молочковецький Я. Застосування засобів фітнес-йоги у фізичному вихованні студентів ЗВО. *Особливості викладання дисципліни*

«Фізичне виховання» в сучасних умовах: матеріали круглого столу. Вінниця. 2024. Вип. 6. С. 35–37.

3. Підвальна О. В., Булейченко О. В. Вивчення і використання фітнес-йоги в процесі фізичного виховання студентів спеціально-медичних груп у ВНЗ. *Науковий часопис НПУ імені Н. П. Драгоманова*. 2018. Випуск 3К 97. С. 408–412.

4. Gohel MK, Phatak AG, Kharod UN, Pandya BA, Prajapati BL, Shah UM. Effect of Long-term Regular Yoga on Physical Health of Yoga Practitioners Indian. *J Community Med*. 2021 Jul-Sep. 46(3):508-510. DOI:10.4103/ijcm.IJCM_554_20

5. Tong, Jiajin; Qi, Xin; He, Zhonghui; Chen, Senlin; Pedersen, Scott J.; Cooley, P. Dean; Spencer-Rodgers, Julie; He, Shuchang; Zhu, Xiangyi. The immediate and durable effects of yoga and physical fitness exercises on stress. *J Am Coll Health*. 2021 Aug-Sep. 69(6): 675-683. DOI: 10.1080/07448481.2019.1705840

МАМЕДОВ З.Р.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

**Покращення фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку
засобами кіокушин карате**

Анотація. В статті досліджено доцільність застосування засобів кіокушин карате для покращення фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку.

Ключові слова: кіокушин карате, фізичний стан, чоловіки.

Вступ. Результати численних наукових досліджень свідчать, що стан здоров'я населення України сьогодні оцінюється як незадовільний. Основними причинами такого становища, на думку фахівців є розповсюдження шкідливих звичок нерациональне харчування, малорухливий спосіб життя [3, 4]. На теперішній час ситуацію ускладнює збройне протистояння на території країни, яке призвело до поширення ознак емоційного неблагополуччя серед населення, зумовило зниження якості життя та негативно позначилось на стані здоров'я [1]. Особливої уваги потребують питання збереження здоров'я населення працездатного віку як головного трудового потенціалу країни від якого залежать показники її економічного, соціально-культурного розвитку та національної безпеки. Перший зрілий вік - це пік творчої активності людини. Науковці зазначають, що саме в цьому віковому періоді видатні вчені зробили найбільш значущі відкриття у різних галузях знань, а митці створили геніальні музичні, літературні та художні твори [2]. Але в той же час, вже у першому зрілому віці починається зворотній розвиток фізичних і моторних здібностей людини [4].

Відомо, що фізична культура є одним з факторів, що позитивно впливають на фізичний стан і роботоздатність людини у сучасному суспільстві. Фахівцями в області фізичної культури і спорту [2, 3] встановлено, що регулярні, з адекватним навантаженням заняття фізичними вправами розширюють функціональні і адаптивні резерви найважливіших систем організму людей зрілого віку. На теперішній час розвиток сфери фізкультурно-оздоровчих послуг сприяв появі різноманітних фітнес-технологій, але серед чоловічого населення країни східні єдиноборства залишаються одними з найбільш популярних видів рухової активності.

Фахівці [4] відзначають позитивний вплив східних єдиноборств на показники фізичного та психоемоційного стану тих, хто займається. Одним із видів східних єдиноборств, який може застосовуватись в системі фізкультурно-оздоровчих занять чоловіків різних вікових груп для покращення їх фізичного стану є кіокушин карате. Доцільність його застосування для вирішення зазначених питань обумовлена його різнобічним впливом на організм, адже в арсенал цього виду східних єдиноборств входять комплекси на гнучкість, дихальні вправи, різні види масажу та рефлексотерапія. Але, аналіз науково-

методичної літератури, свідчить, що питанню використання кіокушин карате для покращення фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку не було приділено належної уваги, що обумовлює доцільність проведення досліджень в даному напрямку.

Мета дослідження – визначити доцільність застосування кіокушин карате для покращення фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку.

Матеріали і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Кіокушин карате - один з наймолодших видів єдиноборств, у якому об'єднані найзначніші досягнення японського карате та інших східних бойових мистецтв. Школа бойових мистецтв кіокушин передбачає навчання техніці базових прийомів, орієнтованих на реальний контакт з суперником, а спеціальна психологічна підготовка є необхідною умовою оволодіння тактикою цього бойового мистецтва. Завдяки ефективності військово-прикладних прийомів і способів самозахисту кіокушин карате знайшло визнання у військових і поліцейських структурах, а також загонах особливого призначення в різних країнах світу.

Заняття кіокушин карате забезпечують всебічний розвиток фізичних якостей людини, сприяють підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату, що обумовлює не лише військово-прикладну, але й значну оздоровчу цінність даного виду бойових мистецтв. Крім того, фахівці зазначають, що заняття карате є ефективним способом боротьби зі стресами, що особливо актуально в умовах сьогодення.

Для досягнення позитивного ефекту при плануванні фізкультурно-оздоровчих занять, необхідно враховувати мотиваційні пріоритети, тих, хто займається можливість досягнення особистих цілей, специфіку професійної діяльності, у відповідності до чого здійснювати підбір засобів та методів які можуть сприяти вирішенню зазначених завдань. Тому, для визначення особливостей ставлення чоловіків першого періоду зрілого віку до занять фізичною культурою, їх мотиваційних пріоритетів у виборі видів рухової активності і, зокрема, до використання кіокушин карате в системі фізкультурно-оздоровчих занять, нами було проведено анкетування, в якому взяли участь 60 чоловіків у віці від 24 до 35 років, які є науково-педагогічними працівниками закладів вищої освіти м. Дніпра (Дніпровського національного університету ім. О.Гончара, Українського державного університету науки і технологій, Національного технічного університету «Дніпровська політехніка»). Для опитування використовувались анкети змішаного типу, респонденти могли обирати один чи декілька варіантів відповідей, або наводити свій.

Результати анкетування свідчать, що у вільний час, лише 16,6% чоловіків регулярно займаються фізичними вправами, віддаючи перевагу оздоровчому бігу та вправам на силових тренажерах. Інші зазначили, що регулярним заняттям заважає брак часу (86,6%), відсутність комфортних умов для занять та цікавих видів рухової активності (36,6%), лінощі (23,3%) та відсутність бажання (13,3%).

При цьому, абсолютно всі чоловіки, які взяли участь у дослідженні (100%) розуміють значення регулярної рухової активності та вважають її обов'язковою умовою збереження здоров'я та профілактики захворювань.

Щодо мотивів, які спонукають до занять фізичними вправами найбільш розповсюдженим виявився мотив підвищення фізичної підготовленості на випадок участі у воєнних діях: цей варіант відповіді обрали більшість чоловіків, які брали участь у дослідженні – 86,6%. Наступним за кількістю відповідей йде мотив покращення стану здоров'я - цей варіант відповіді обрали 58,3% респондентів; з метою активного відпочинку бажають займатись фізичною культурою 23,3% опитаних; для підвищення професійної працездатності – 20,0 %; серед інших варіантів відповідей 16,6% вказали на мотив самовдосконалення, а 6,6 % – покращення самопочуття.

На прохання оцінити свій фізичний стан за 4-х рівневою шкалою (відмінно, добре, задовільно та незадовільно), досліджувані відповіли наступним чином: 10 % респондентів вважають рівень свого фізичного стану відмінним; 40 % – добрим; 46,6 % – задовільним; і лише 3,3% відзначили, що мають поганий рівень фізичного стану. При цьому, 90% зазначили, що відчують потребу у підвищенні своїх фізичних кондицій та найбільш ефективним шляхом до цього вважають заняття фізичною культурою.

В процесі опитування ми запропонували обрати з декількох видів спорту та систем фізичних вправ ті, що визивають у респондентів найбільшу зацікавленість та бажання займатися. Опитувані могли обрати декілька видів спорту. За результатами анкетування на це запитання відповіді розподілилися наступним чином: 66,6 % виявили бажання займатись одним із видів єдиноборств; 36,6% - атлетичною гімнастикою; 33,3% - плаванням; 30,0% - футболом; 23,3% - волейболом; по 16,6 % - баскетболом та бадмінтоном; 13,3 % - настільним тенісом. Аналіз отриманих результатів свідчить, що саме заняття єдиноборствами на теперішній час викликають найбільшу зацікавленість у чоловіків. Щодо причин, які спонукали респондентів обирати той чи інший вид рухової активності, було визначено: необхідність зміцнення здоров'я та підвищення фізичних кондицій (86,6%); розвиток фізичних можливостей, необхідних у разі мобілізації та участі у бойових діях (83,3%); отримання задоволення від занять (40,0%).

Такі результати дають підстави стверджувати, що саме єдиноборства респонденти вважають найбільш актуальними на сьогодні видами рухової активності, які можуть сприяти розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективного виконання службових завдань у разі участі в бойових діях. Серед різних видів єдиноборств переважна більшість респондентів (43,3%) зазначили, що одним з найбільш ефективних вважають карате у його різних напрямках (як карате-до, так і кіокушин карате), 30% віддали перевагу тхеквондо, 13,3% - боксу, інші зазначили, що вважають будь який з варіантів єдиноборств достатньо ефективним для підвищення фізичних кондицій.

Висновок. Аналіз літературних джерел свідчить, що кіокушин карате є одним із найбільш розповсюджених видів східних єдиноборств, що користується великою популярністю та забезпечує всебічний гармонійний

розвиток фізичних кондицій тих, хто займається. Результати анкетування дають підстави для висновку, що на сьогодні єдиноборства і, зокрема, кіокушин карате, є видами рухової активності, які користуються особливою популярністю серед чоловічого населення у зв'язку із тим, що є ефективними засобами розвитку фізичних можливостей, необхідних для участі у воєнних діях. Все вищесказане обумовлює доцільність використання кіокушин карате для підвищення фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку.

Перспективи подальших досліджень полягають у науковому обґрунтуванні та експериментальній перевірці методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять з пріоритетним використанням засобів кіокушин карате для покращення фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку.

Література.

1. Бишевец, Н., Бойков, А. (2023). Динаміка психоемоційного стану та рухової активності здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 7(167), 27-30. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).04)
2. Ватаманюк С. Особливості просторової організації тіла чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. С. 18-24. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-018
3. Клапчук В. Залежність тестування фізичного стану людини від її самопочуття, активності, настрою, реактивної та особистої тривожності. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1. 2023. С.40-46. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-040
4. Романова, В., Серпутько, О., & Степанюк, С. (2024). Навчання акробатичних вправ в айкідо та капоейра для дорослих першого та другого періоду зрілого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (1(173), 28-31. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).06)

Науковий керівник: Кошелева О.О., доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

ХОМЕНКО І.М., РУСАЛІВСЬКИЙ А.В., СИЗЬКО Є.В.

***Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси***

Стан розвитку гнучкості у дітей, що займаються різними видами спорту

Анотація. Досліджено стан розвитку гнучкості у дітей 10-11 років, що займаються гімнастикою, легкою атлетикою та футболом. Отримана інформація про реакції організму на педагогічний вплив є підставою для корекції тренувального процесу.

Ключові слова: фізична підготовленість, тестування, гнучкість.

Вступ. Однією з фізичних якостей людини – є гнучкість, яка характеризується ступенем рухливості ланок опорно-рухового апарату й здатністю виконувати рухи з великою амплітудою. Рухливість в суглобах є необхідною умовою ефективного технічного удосконалення у багатьох видах спорту, чіткого й невимушеного виконання фізичних вправ, а також для запобігання травматизмові та економії енерговитрат. У фазі недостатньої рухливості різко ускладнюється і уповільнюється процес засвоєння рухових навичок, а деякі із них не можуть взагалі бути засвоєні. Недостатня рухливість в суглобах обмежує рівень виявлення фізичних якостей (сили, швидкості, координації).

Під час розвитку гнучкості потрібно враховувати анатомічну еластичність м'язів та суглобів, стан центральної нервової системи, зовнішню температуру, час доби. Найбільш значні темпи збільшення показників гнучкості спостерігаються з 7 до 8 та з 10 до 13 років. Потім гнучкість стабілізується і, якщо не виконувати вправи, що спрямовано впливають на гнучкість, вона вже в 16-17-річному віці починає прогресивно погіршуватися [6].

Різні види спорту потребують специфічних вимог до рухливості суглобів, що визначаються, в першу чергу, біомеханічною структурою змагальних рухів. Для деяких видів спорту рухливість в суглобах має особливо велике значення для досягнення великих спортивних результатів. Недостатня рухливість у суглобах обмежує рівень прояву сили, негативно впливає на швидкісні й координаційні здатності людини, знижується економічність роботи, є причиною пошкодження зв'язок м'язів, а також обмежує можливості просторових переміщень тіла і його ланок [2]. Виходячи із цього її потрібно розвивати з юних років, а вірніше – з перших років занять. За даними багатьох авторів, у дітей до 10-14 років рухливість в суглобах розвивається в два рази ефективніше, ніж у школярів в більш старшому віці. Проблема розвитку гнучкості розглядалася в роботах різних авторів: Ю. Ніколаєв [4], Т.Ю. Круцевич [3], О. М. Худолій [6], В. Петрович [5].

Мета дослідження: вивчити стан розвитку гнучкості у дітей, що займаються різними видами спорту.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань нами були використані наступні методи: аналіз літературних джерел теоретичного та методичного характеру; метод тестів; метод математичної статистики. Користуючись методом контрольних вправ і різноманітними вимірювальними приладами, можна визначити рівень виявлення гнучкості практично в усіх суглобах [1].

Дослідження проводились у грудні 2023 року в умовах виконання навчально-тренувальної програми ДЮСШ м. Черкаси. Групи, в яких проводилося дослідження, спеціально не вибиралися, а тому можна сказати, що до педагогічного експерименту попадали хлопці 10-11 років середньої підготовки, що є реальним залежно від рухової активності і віку дитини.

Результати дослідження та їх обговорення. У навчально-тренувальному процесі, спрямованому на розвиток гнучкості, враховують індивідуальні особливості та піддатливість м'язово-зв'язкового апарату суглобів до розтягнення. Звичайно, в нашому дослідженні мова не йде про вершини спортивної майстерності, а лише про те, щоб дослідити стан рухливості в суглобах у дітей, що займаються різними видами спорту.

Контрольні вправи необхідні для здійснення контролю за змінами амплітуди рухів у суглобах. Без цього важко керувати процесом розвитку гнучкості, оскільки немає можливості оцінювати дієвість складеної програми і в разі необхідності вносити відповідні корективи. Рухливість в суглобах вимірюють також для контролю за динамікою фізичної підготовленості дітей [3]. Способи, якими ми користувалися для визначення рівня гнучкості, дають змогу вимірювати амплітуду рухів у кутових градусах і лінійних мірах. Спостереження за динамікою гнучкості вимагають ідентичності умов, у яких вправи здійснюються, оскільки навіть незначне відхилення від них призводить до помилкових показників.

Результати тестування рівня розвитку гнучкості, отриманні у грудні 2023 року, свідчать, що рухливість у суглобах у хлопців 10-11 років, які займалися по два роки різними видами спорту неоднакові. Так сумарна гнучкість хребта і тазостегнових суглобів при максимальному нахилі вперед у футболістів дорівнює $1,91 \pm 0,86$ см.; у легкоатлетів – $10,75 \pm 0,84$ см., а у гімнастів – $17,58 \pm 0,18$ см. Такі показники рухливості говорять про те, що у хлопців вже відбувається вплив вузької спеціалізації (вибраного виду спорту) на їх рухливість.

Сумарна рухливість в хребті, плечових та тазостегнових суглобах при виконанні тесту «міст» у футболістів дорівнював $1,01 \pm 0,07$; у легкоатлетів – $0,89 \pm 0,03$, а у гімнастів – $0,81 \pm 0,08$. Такі результати можуть бути обумовлені тим, що в цьому віці (10-11 років) існує велика рухливість дітей взагалі, тому значних відмінностей в показниках немає ($P > 0,05$).

Аналізуючи рухливість в суглобах при виконанні бічних кіл у футболістів дорівнює $42,58 \pm 2,28$ см.; у легкоатлетів – $40,58 \pm 1,82$ см., а у гімнастів – $39,0 \pm 1,86$ см. Ці показники говорять про те, що існує невелика різниця в рухливості суглобів залежно від вибраного виду спорту.

Висновки. Таким чином, під час проведення дослідження було виявлено, що у хлопців, які займаються гімнастикою рухливість в усіх суглобах розвинута краще, ніж у хлопців, що займаються легкою атлетикою, і ще краще ніж у тих, хто займається футболом ($P < 0,01$).

Література.

1. Бріскін Ю., Корягін В., Блавт. О. Технологічне забезпечення об'єктивного оцінювання гнучкості. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. : збірник наукових праць, Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. № 4 (20). С. 406-411.
2. В'ялий С. Методика розвитку гнучкості у школярів молодших класів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2020. № 12. С. 16-18.
3. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Киев, 2005. 195 с.
4. Ніколаєв Ю., Ніколаєв С. Розвиток гнучкості й рухливості в плечових і кульшових суглобах у юнаків середнього та старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. 2013. № 2 (22). С. 86-89
5. Петрович В., Альошина А. Гнучкість та її вплив на організм людини. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. : збірник наук. праць. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. № 4 (20). С. 319–323.
6. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х томах. Харків: «ОВС», 2008. Т.1. 408 с.

РОЗДІЛ 2

Спорт

LYZOHUB V.S.¹, SHPANYUK V.V.², AHMET A.P.³

¹*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

²*Pakhtakor football club, Tashkent, Uzbekistan*

³*Ardahan University, Ardahan, Turkey*

Connection Of Special Physical Performance Of Football Players With Energy Metabolism

Abstract. Special physical performance was studied in 29 football players using the "Catapult" Vector X7, and the characteristics of aerobic-anaerobic energy metabolism were determined with the ergospirometer "Metalyser 3B-R2". It was found that aerobic processes are dominant (76%) in ensuring physical performance during game activity. Aerobic-anaerobic energy supply accounts for 17%, and the contribution of anaerobic lactate and alactate mechanisms, respectively, is 5.6% and 1.6%.

Key words: physical performance, football players, telemetry systems, aerobic, anaerobic bioenergy.

Introduction. The training of high-class athletes is an actual direction of the theory and practice of physical culture. The search for ways of optimal management of the training process on the basis of knowledge about the structure of competitive activity taking into account the regularities of formation of sportsmanship and individual capabilities of athletes is an urgent issue [1, 2]. It is known that football is a multicomponent kind of sports activity and therefore for the decision of tasks of special training of football players it is necessary to know about a condition of physical efficiency of an organism, and also from power, capacity and efficiency of mechanisms of energy supply [3, 4, 5]. It is necessary to know what is the connection between physical performance and the efficiency of the use of bioenergy potential of football players.

We assume that the effective game activity and physical performance of football players can be caused by different possibilities of energy supply. There are some works where the connection between physical performance and energy characteristics of football players is established, but they are performed in laboratory conditions. The question of the dependence of physical performance of football players and aerobic and anaerobic mechanisms of energy supply during game activity remains unknown.

The purpose of the work is to find out the features of energy supply of special physical performance of football players in the conditions of game activity.

Methods of the research. The experiment involved 29 professional football players. The study was approved by the Commission on Biomedical Ethics, and the subjects were familiarized with the purpose of the study and gave their consent. The experimental plan included a three-stage study. First, the main anthropometric parameters were determined: height (m), weight (kg), body mass index (BMI kg/m^2), heart rate (HR beats per minute⁻¹), blood pressure (BP mmHg), blood lactate (HLakt. (mmol L⁻¹) and oxygen consumption ($\text{VO}_2\text{mL/kg/min}^{-1}$) at rest.

At the second stage in the laboratory during the test on a treadmill by indicators of work power (W) we determined the general physical work capacity of football players, and with the help of an ergospirometer "Metalyser 3B-R2" of firm "Cortex" the maximum oxygen consumption ($\text{VO}_{2\text{max}}$), a pulse meter "Polar", heart rate (HR), a microanalyzer AVL800 of firm "Radiometr" lactate (HLakt.), determined the threshold of anaerobic metabolism (PANO), and established the modes of aerobic and anaerobic energy supply.

During a series of official games, the capabilities of the energy supply system and physical performance were investigated. In the field, using the GPSports "Catapult" Vector X7 telemetry system and the Polar heart rate monitor, the players' physical performance in aerobic, aerobic-anaerobic, lactate and alactate anaerobic energy supply modes was determined by the length of the distance they ran per game.

Results of the study and their discussion. The high level of special physical performance in elite football players was determined by the different participation of aerobic, aerobic-anaerobic, lactate and alactate mechanisms of energy supply. In the process of game activity, the special physical performance of football players is supported by a consistent change in various energy processes. Our researches have established that the aerobic energy system was the most effective in providing the special physical work capacity. Its contribution to the special physical work capacity of football players is - 76 %. At the same time football players ran a distance of $4415,6 \pm 93,8$ m for 90 minutes of the game, and $\text{VO}_{2\text{max}}$ indicators – $54,3$ [42; 62] ml/kg/min^{-1} . While HLakt did not exceed the value of $3,7$ [3,2; 5,3] mmol/l^{-1} , and HR - $149,3$ [131; 157] beats per minute⁻¹, which indicated the maximum deployment of aerobic processes.

Aerobic-anaerobic mechanisms of energy supply accounted for 17 % of game activity. During the game football players overcame a distance - $1680,0 \pm 44,3$ m that was achieved by deployment of both anaerobic processes as indicated by the increase of lactate content in blood (HLakt - $4,5$ [3,8; 6,3] mmol/l^{-1} , and HR - $167,3$ [153; 183] beats per minute⁻¹) and high level of oxygen consumption $\text{VO}_{2\text{max}}$ - $58,8$ [53; 65] ml/kg/min^{-1} .

The anaerobic lactate and alactate mode of energy supply turned out to be the least effective in terms of energy processes involved in ensuring physical performance during the game. In this metabolic mode football players performed game activity which did not exceed 5,6 % of game time, and the distance which they ran was, in lactate - $551,3 \pm 8,4$ m, in alactate - $155,6 \pm 5,7$ m (1,6 %). At the same time, metabolic changes were localized in the working muscles, and they are associated mainly with changes in lactate and alactate anaerobic processes, which was confirmed by the high content of lactate in the blood (HLakt – $6,7$ and $11,9$ mmol/L^{-1}

¹). The heart rate in this mode reaches a critical level. HR - for the lactate mode was 184,4 and for the alactate mode exceeded the value of 188,2 beats per minute⁻¹, which indicated the deployment of anaerobic lactate and alactate processes in football players.

The connection between physical work capacity and energy characteristics of anaerobic and aerobic provision was established. The correlation between the length of a distance during a game and indicators of W of a bicycle ergometric test at the level of PANO was $r = 0,54$ ($p < 0,032$), and for NLakt. was equal to $r = 0,41$ ($p < 0,034$), $VO_2\text{max}$, $r = 0,41$ ($p < 0,027$) and with HR - $r = 0,37$ ($p < 0,047$).

Conclusions:

1. The obtained characteristics of HR, $VO_2\text{max}$, HLakt, indicators of physical performance in different modes of energy supply during laboratory and during the game are informative criteria for physical and functional fitness and can be used to manage the training process, as well as to predict the game activity of football players.

2. It is shown that aerobic processes are the dominant energy system in providing special physical performance in the conditions of football players' game activity. Their contribution to the special performance of football players is 76 %, while the share of aerobic-anaerobic mechanisms of energy supply is 17 %. Anaerobic lactate and alactate mechanisms of energy supply made the smallest contribution to the physical performance of football players, respectively – 5,6 % and 1,6 %.

References.

1. Platonov V.M. Motor skills and physical training of athletes. Kyiv: Olympic literature. 2017. 656 c.
2. Stroyer I., Hansen, K Hansen N. Physiological profile and activity pattern of young soccer players during match play. *Med Sci Sports Exerc.* 2004. V. 36 (1): 168-174.
3. Shamardin V.N. Vinogradov V.E., Dyachenko A.Y. Physical training of highly qualified football players. K.: NVF LLC. 2017. 170 c.
4. Lyzohub V, Kozhemiako T, Khomenko S, Pustovalov V, Shpaniuk V. Modern approaches to the implementation of the selection of high-skilled football players according to the indicators of neurodynamic properties of the higher parts of the central nervous system. *Slobozhanskyi Naukovo-Sportyvnyi Visnyk. (Slobozhansky Scientific and Sport Herald), №2, 81–85.* (In Ukr.). doi:10.15391/sns.v.2017-2.008
5. Wasserman K., Hansen E., Sue D.Y. Exercise testing and interpretation. Lippicott Williams&Wilkins. 2005. P. 228-237.

KRASNOSHCHOKA IVAN

Vidzeme Augstskola, Valmiera, Latvia

The Evolution of Basketball in Latvia: Progress and Prospects in 2023-2024

Abstract: This detailed analysis of basketball in Latvia from 2023 to 2024 examines the national team's performance, the European Youth Basketball League (EYBL) impact, and the dynamics within local leagues. It highlights the strategic developments and challenges that define Latvian basketball's current state and future.

Keywords: Latvia, Basketball, National Team, EYBL, Local Leagues, Sports Development

Introduction:

Basketball remains one of the most prominent sports in Latvia, with extensive participation at various levels and significant international exposure. This period of 2023-2024 has been pivotal, marked by noteworthy performances in international leagues and strategic shifts in domestic competitions.

Purpose and Objectives:

The study aims to evaluate basketball's developmental trajectories in Latvia, focusing on the national team's strategies, the influence of EYBL, and the structure of local leagues. The objectives include assessing the effectiveness of current sports policies, player development programs, and league management.

Materials and Methods:

The research methodology involves a combination of qualitative and quantitative analyses. Data was gathered through sports analytics databases, interviews with coaches and players, and observations of league matches. Statistical analysis was performed to evaluate performance trends and their implications.

Results and Discussion:

The findings indicate that Latvia's national team has shown resilience and competitiveness in international arenas, particularly in the EYBL. The analysis of local leagues reveals a robust framework supporting player development and community engagement. However, challenges such as funding disparities and player retention are evident and need strategic attention.

Conclusions and Future Research:

The period of 2023-2024 has been crucial for consolidating Latvian basketball's gains and setting a foundation for future growth. Continued investment in youth programs and infrastructure is essential for sustaining success. Further research is recommended into the impact of digital technologies on sports training and fan engagement in Latvia.

Literature.

1. Jansone, D., & Spalva, R. (2023). "Development Trends in Baltic Basketball: A Comparative Study". *Journal of Sports Sciences*.
2. Meiers, E. (2024). "The Role of International Leagues in Shaping National Sports Policies". *European Sports Management Quarterly*.

3. Kalnins, I. (2023). "Youth Participation in Basketball: A Latvian Perspective". *International Review for the Sociology of Sport*.
 4. Vētra, R. (2024). "Technological Innovations in Basketball Training: A Case Study from Latvia". *Sports Technology Journal*.
- Baltic Sports Analytics Group (2023). "Annual Report on Basketball Performance in the Baltic Region".

ЛИЗОГУБ В.С., ПУСТОВАЛОВ В.О., ХАЛЯВКА Р.М., КОРОЛЬ Т.А.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

Фізична і технічна підготовленість футболістів 14-15 років з різним рівнем нейродинамічних функцій

Анотація. У статті представлено дані стосовно фізичної і технічної підготовленості футболістів 14-15 років з різним рівнем нейродинамічних функцій.

Ключові слова: фізична і технічна підготовленість юних футболістів, нейродинамічні функції.

Вступ. Гра у футбол характеризується значними психофізіологічними і фізичними навантаженнями на організм футболістів протягом всього ігрового часу. В процесі гри футболістам доводиться переносити значні фізичні навантаження, максимально швидко оцінювати різні ігрові ситуації, приймати рішення і виконувати необхідні рухові дії спрямовані на їх вирішення [5, 6]. Серед ознак, які можуть визначати рівень підготовленості гравців на думку фахівців є прояви нейродинамічних функцій, а також показники фізичної і технічної підготовки [2, 3].

Мета дослідження – з'ясувати особливості фізичної і технічної підготовленості футболістів 14-15 років з різним рівнем нейродинамічних функцій.

Методи і організація досліджень. У дослідженнях були задіяні юні футболісти віком 14-15 років, які займалися у Футбольній Академії ЛНЗ (м. Черкаси). Дослідження та оцінку властивостей нейродинамічних функцій (ФРНП і СНП) проводили на комп'ютерній системі „Діагност -1” [1]. Мірою ФРНП був час виконання тестового завдання. Чим швидше обстежуваний виконував завдання, пов'язане з диференціацією 120 збудливих і гальмівних подразників, тим вище в нього була ФРНП. Фізичну підготовленість визначали за показниками в тестових завданнях на прояв фізичних здібностей спритності, швидкісних і швидкісно-силових здібностей та витривалості [4]. Рівень технічної підготовленості юних футболістів оцінювали за допомогою контрольних вправ: жоглювання, ведення м'яча і удари по воротах на влучність [5].

Результати дослідження. Визначивши індивідуальні-типологічні властивості футболістів 14-15 років, за показниками функціональної рухливості нервових процесів (ФРНП) провели розподіл на групи: вище середнього – (ВС), середній – (С) та нижче середнього – (НС). У відповідних групах юних футболістів вивчали і аналізували показники фізичної та технічної підготовленості.

В таблиці 1 предсталені результати юних футболістів з різним рівнем нейродинамічних функцій під час виконання контрольних завдань з фізичної підготовки.

Таблиця 1

**Показники в тестових завданнях з фізичної підготовки футболістів
14-15 років з різним рівнем нейродинамічних функцій**

Тести ФП Рівні ФРНП	Біг 20 м з ходу, (с)	Човник. біг 6х30 м (с)	Стрибок у довж. з місця, (см)	Вкидання м'яча, (м)	Тест Купера, (м)
Вище середнього	3,02± 0,12 *	38,7± 1,09	205,7± 12,6	13,3± 1,5	1134,2± 75,9
Середній	3,09± 0,16	38,9± 1,06	201,3± 16,3	12,9± 1,2	1065,7± 83,8
Нижче середнього	3,34± 0,16	39,1± 0,52	196,7± 17,9	12,5± 1,3	1003,4± 90,6

Примітка: * - достовірність різниць між рівнями ФРНП вище середнього та середнім, $p < 0,05$

З представлених результатів видно, що дещо кращими результатами в тестових завданнях з фізичної підготовки характеризувалися юні футболісти з рівнем ФРНП – вище середнього. Вони демонстрували наступні результати: під час бігу 20 м з ходу – $3,02 \pm 0,12$ с, у завданні човниковий біг 6х30 м – $38,7 \pm 1,09$ с, під час стрибків у довжину з місця – $205,7 \pm 12,6$ см, у завданні вкидання м'яча на дальність – $13,3 \pm 1,5$ м, і тест Купера вони виконували з результатом – $1134,2 \pm 125,9$ м.

Футболісти з середнім рівнем прояву індивідуально-типологічних властивостей ЦНС демонстрували дещо нижчі результати. А, найменшими показники в контрольних вправах з фізичної підготовки виявилися у юних спортсменів з рівнем функціональної рухливості нервових процесів нижче середнього. Необхідно зазначити, що за результатами у бігу 20 м з ходу, між групами юних футболістів з рівнем прояву ФРНП – вище середнього і рівнем – нижче середнього були встановлені достовірні відмінності ($p < 0,05$).

У тих же юних футболістів з різним рівнем прояву нейродинамічних функцій визначали показники з технічної підготовленості (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники в тестових завданнях з технічної підготовки футболістів
14-15 років з різним рівнем нейродинамічних функцій**

Тести ФП Рівні ФРНП	Ведення м'яча 20 м, (с)	Жонглювання м'яча, (с)	Удари по воротах на точність, (влучання)
Вище середнього	5,09±0,25	287,5±20,4 * #	4,93±1,6
Середній	5,1±0,26	102,2±16,2	4,18±1,8
Нижче середнього	5,14±0,38	54,3±13,7	5,3±2,3

Примітка: * - достовірність різниць між рівнями ФРНП вище середнього та нижче середнього, # - достовірність різниць між рівнями ФРНП вище середнього та середнім $p < 0,05$

З результатів представлених у таблиці видно, що як і під час виконання завдань з фізичної підготовки, кращими результатами у більшості тестових вправ з технічної підготовки характеризувалися юні спортсмени з рівнем прояву ФРНП – вище середнього. Так, ведення м'яча 20 м вони виконували за – $5,09 \pm 0,25$ с, а у вправі пов'язаної з жонглюванням м'яча, їх показник становив – $287,5 \pm 20,4$ с. Юні футболісти з середнім рівнем, і рівнем нижче середнього

демонстрували дещо менші результати. На відміну від попередніх тестових завдань, кращі результати у вправі пов'язаної з виконанням ударів на влучність, демонстрували юні футболісти з рівнем ФРНП – нижче середнього.

Між групами юних футболістів з різною градацією ФРНП достовірні відмінності результатів виявлені під час виконання завдання пов'язаного із жонглюванням м'яча ($p < 0,05$).

Таким чином встановили, що у юних футболістів з різним рівнем індивідуально-типологічних властивостей вищих відділів центральної системи показники фізичної і технічної підготовленості дещо відрізнялися. Кращими результатами у більшості контрольних вправ та вищими оцінками під час тестування характеризувалися юні спортсмени з рівнем прояву ФРНП – вище середнього. За результатами у вправі з фізичної підготовки "Біг 20 м", у вправі з технічної підготовки "Жонглювання м'ячем" між групами футболістів з різним рівнем ФРНП виявлені достовірні відмінності ($p < 0,05$). Що вказує на залежність прояву досліджуваних показників від особливостей прояву нейродинамічних функцій юних футболістів 14-15 років.

Висновки.

1. В ході досліджень встановили, що футболісти 14-15 років з рівнем прояву індивідуально-типологічних властивостей вищих відділів центральної системи – вище середнього характеризувалися кращими показниками фізичної і технічної підготовленості у порівнянні із своїми однолітками із нижчими градаціями ФРНП.

2. За результатами у вправі з фізичної підготовки "Біг 20 м", і у вправі з технічної підготовки "Жонглювання м'ячем" між групами юних футболістів з різним рівнем ФРНП виявлені достовірні відмінності ($p < 0,05$). Що вказує на залежність прояву досліджуваних показників від особливостей прояву нейродинамічних функцій юних футболістів.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні особливостей проявів нейродинамічних функцій та показників фізичної і технічної підготовленості юних футболістів урахуванням їхніх ігрових амплуа.

Література.

1. Макаренко М. В. Онтогенез психофізіологічних функцій людини / М.В. Макаренко В. С. Лизогуб. – Черкаси: Вертикаль, 2011. – 255 с.
2. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов / И. Г. Максименко. – Луганск: Знание, 2009. – 258.
3. Николаенко В.В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства / В.В.Николаенко. – К.: Саммит-книга, – 2011. – 336 с.
4. Лизогуб В.С. Сучасні підходи до реалізації відбору футболістів високої кваліфікації за показниками нейродинамічних властивостей вищих відділів центральної нервової системи / В.С. Лизогуб, В.О. Пустовалов, В.О. Супрунович, С.В. Гречуха // Слобожанський науково-спортивний вісник, Харків, ХДАФК. – 2017. – № 2. С 81-85.

5. Соломонко В.В. Футбол. / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко. – Київ: Олімпійська література. – 2013. – 287 с.
6. Шамардин В.Н. Виноградов В.Е., Дяченко А.Ю. Физическая подготовка футболистов высокой квалификации. К.: ТОВ «НВФ», 2012. 170 с.

ЦИГАННИК Р.А., КОВАЛЕНКО С.О.

***Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси***

Зміни артеріального тиску у спортсменів при градуальній пасивній ортопробі

Анотація. В вимірюваннях на 17 спортсменах (І) та 17 особах, що не займались регулярно фізичними вправами (ІІ) з'ясовували зміни систолічного ($AT_{\text{сист}}$), діастолічного ($AT_{\text{діаст}}$) та середнього ($AT_{\text{сер}}$) артеріального тиску при проведенні гра дуальної пасивної ортопроби. Показано, що найбільшими були зміни $AT_{\text{діаст}}$ в положенні нахилу 60° . Реактивність цього показника була більшою у спортсменів.

Ключові слова: спортсмени, артеріальний тиск, пасивна ортопроба

Вступ. Дослідження особливостей адаптації спортсменів до систематичних фізичних тренувань включає оцінку стану їх організму як в спокої так і реактивності різних систем на стандартизовані навантаження. Визначення таких змін у атлетів дозволяє об'єктивно оцінити та коригувати їх функціональний стан. Значна кількість публікацій присвячена змінам при цьому біохімічних, психофізіологічних, гемодинамічних показників [1.1]. В сучасній науковій літературі широко відображені дослідження впливу на серцево-судинну систему активної ортопроби, виконаних в вимірюваннях на різних контингентах здорових осіб. Також велика кількість публікацій присвячена впливу тілт-тесту на гемодинаміку у осіб з вегетативними порушеннями [1.21.3]. Представлені дані, щодо змін у центральній та периферійній гемодинаміці у спортсменів під час ортопроби [1.4]. Втім вимірювань зрушень артеріального тиску спортсменів при пасивній градуальній ортопробі проведено не було.

Мета. Метою було з'ясувати особливості змін артеріального тиску спортсменів при градуальній пасивній ортопробі.

Матеріал і методи дослідження. Вимірювання артеріального тиску здійснювали при градуальній (15° , 30° , 45° , 60°) пасивній ортопробі на 17 спортсменах та 17 неспортсменах віком 18-25 років. Група спортсменів (І, $n=17$) складалась з представників наступних видів: єдиноборці (ММА, бокс, боротьба, $n=8$), легка атлетика (біг 400 м, $n=4$), веслування на байдарках і каное ($n=5$). Всі спортсмени мали розряд кандидат в майстри спорту чи майстер спорту, регулярно тренувались не менше 5 раз на тиждень з тривалістю кожного заняття від 1 до 3 годин.

Статистичний аналіз даних здійснювали за допомогою таблиць Excel-2003 та програми Statistica for Windows 12 (Statsoft Inc., Tulsa, USA), Polar Protrainer 5.0 (Polar ElectroOY, Finland). Застосовували метод однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA). Перевірку нормальності розподілу досліджуваних показників проводили за критерієм χ^2 . Для параметричної

статистики розраховували середнє арифметичне (М), стандартну похибку вибіркового середнього (m). Вірогідність відмінностей оцінювали за F-критерієм Fisher.

Результати дослідження та їх обговорення. Відмінностей у рівнях діастолічного артеріального тиску у спортсменів та не спортсменів майже на всіх етапах проведення тесту не виявлено за винятком умов 60°-2 (відповідно $95,00 \pm 1,21$ та $90,29 \pm 2,16$ мм рт.ст, $p < 0,01$). Разом з цим аналіз реактивності цього показника упродовж проби (рис.) показав вірогідно більше його підвищення у спортсменів на початку перебування у положенні 60° та подальше збільшення через 20 хвилин.

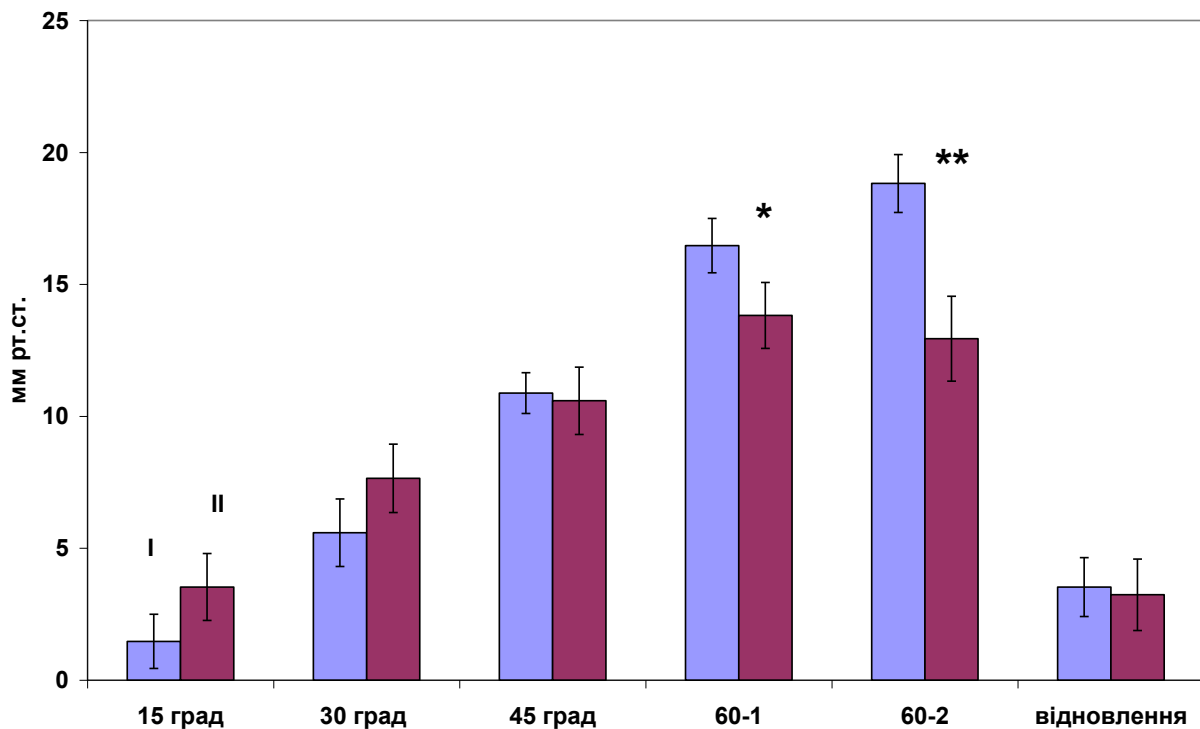


Рис. Реактивність діастолічного артеріального тиску при пасивній градуальній ортопробі у спортсменів високого класу (I, n=17) та у молодих здорових чоловіків (II, n=17). * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$ між групами

Як показано вище, найбільш суттєві зміни артеріального тиску при проведенні проби реєстрували на 20-й хвилині знаходження вимірюваних у положенні 60°. Так спортсмени мали більше зниження $AT_{діаст}$ ніж не спортсмени. Такі зміни вказують на більше напруження серцево-судинної системи у них. У не спортсменів зміни гемодинаміки прогностично більш позитивні. Ця парадоксальна ситуація, на наш погляд, може пояснюватись, по-перше більшим включенням скорочення м'язів нижніх кінцівок у спортсменів (та виключенням їх скорочення при пасивному ортостазі) для забезпечення повернення крові до серця у спортсменів. Другою можливою причиною цього може бути більше задіяння гетерометричних механізмів регуляції серцевого викиду у спортсменів. При обмеженні надходження крові до серця внаслідок її

застою в нижніх кінцівках це створює більш несприятливі умову для осіб, що регулярно виконують спортивні фізичні вправи.

Висновки. Вірогідні відмінності у рівнях діастолічного артеріального тиску між спортсменами та не спортсменами спостерігали в положенні нахилу на 60°.

Перспективи подальших досліджень. Вбачаються у з'ясуванні особливостей реактивності артеріального тиску на градуальну пасивну ортопробу у спортсменів різних спеціалізацій та рівня підготовленості.

Література.

1. Chernozub, A., Hlukhov, I., Drobot, K., Synytsia, A., Rymyk, R., Pyatnychuk, H., Leshchak, O., Malanyuk, L., Potop, V. (2024) Correlation between load volume and indicators of adaptive body changes in untrained young men participating in fitness (2024) Journal of Physical Education and Sport, 24 (2), art. no. 38, pp. 321-328. doi: 10.7752/jpes.2024.02038
2. Cheshire W. J., Goldstein D. (2019) Autonomic uprising: the tilt table test in autonomic medicine. Clin Auton Res. № 29 (2). P. 215–230. doi: 10.1007/s10286-019-00598-9
3. Aponte-Becerra L., Novak P. (2021) Tilt Test: A Review. J Clin Neurophysiol. 2021. № 38 (4). P. 279–286. doi: 10.1097/WNP.0000000000000625
4. Feeley, M.a , Ito, G.a , Tsubota, S.b , Sawai, T. b , Nakata, H.a b , Otsuki, S.a b , Miyamoto, T. (2024) Impact of Orthostatic Stress on Cardiorespiratory Response in Volleyball Player: Insights from Lower Body Negative Pressure Load Test (2024) Advanced Biomedical Engineering, 13, pp. 35-42 doi:10.14326/abe.13.35

ГОЛУБОВИЧ Р.О, ІЛЮХА Л.М.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

Метаболічні профілі спортсменів з різним фізичним навантаженням

Анотація. Розвиток втоми пов'язаний із метаболічним профілем спортсменів. Розглядались метаболічні профілі спортсменів різних видів спорту. З'ясовано, що тип тренувальної роботи та тривалість навантаження визначають реакції спортсменів на навантаження, що запускає відповідні адаптивні механізми.

Ключові слова: метаболізм, профіль, спортсмени, навантаження.

Вступ. Проблема втоми при фізичному навантаженні знаходиться у постійній розробці для кращого розуміння впливу на організм процесів, пов'язаних із енергозабезпеченням роботи м'язів. Дослідження більше стосуються вивчення метаболічних профілів представників окремих видів фізичних вправ. Тому, порівняння реакцій на навантаження груп спортсменів, що відрізняються типом і тривалістю фізичної роботи, є актуальним.

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження було проаналізувати метаболічні профілі спортсменів з різним фізичним навантаженням. Завданням дослідження став аналіз публікацій останніх років, що стосуються визначення метаболічних профілів спортсменів при навантаженнях різної інтенсивності та рухової спрямованості.

Матеріал і методи дослідження. Для дослідження використано теоретичний аналіз наукових публікацій.

Результати дослідження та їх обговорення. Тривале фізичне навантаження спортсменів спричиняє енергетичне виснаження, що впливає на їх працездатність та спортивний результат. Особливо це стосується тих видів спорту, де є силова, витривала чи інтенсивна м'язова робота. Таке навантаження викликає метаболічну інтоксикацію організму спортсменів та зміни чи коливання як фізіологічних, так і біомеханічних показників. Вважається, що основною причиною метаболічної інтоксикації у спортсменів, які отримують надмірні фізичні навантаження, є накопичення не тільки молочної кислоти, але й продуктів зміненого метаболізму, що знижує резистентність організму до зовнішніх та внутрішніх факторів [2].

Останні дослідження на групах спортсменів різних видів спорту показує важливість даних для порівняння метаболічних профілів, що враховуватиме тип і тривалість тренувального режиму. Так, результати роботи Т. Bongiovanni, М. Lacome, V. Fanos, G. Martera, E. Cione, R. Cannataro [3] вказали на різні метаболічні профілі крові елітних спортсменів, які тренувались у режимі середнього та високого навантаження у видах на витривалість. Відмінність полягала у нижчих показниках гамма-глутамілових амінокислот у високопотужних та високовитривалих спортсменів, на відміну від середнього

навантаження. На думку вчених, це підтверджує важливість циклу глутатіону для окислювального стресу. В ігрових видах спорту метаболічні профілі відображали серцеву-судинні потреби, зокрема у футболістів і баскетболістів проявлялись через підвищення аденіну, креатину, глутаміну, карнітину, кортизолу та інших метаболітів. У бейсболістів, регбістів та волейболістів зафіксовано збільшення глутамату, бета-цитрил-глутамату, гамма-глутаміламінокислоти, 5-оксипроліну та інших метаболітів. При цьому в останніх кількість сполук була вища за футболістів та баскетболістів [3].

Для марафонців метаболічний профіль пов'язаний із зниженням рівня глюкозаміну та N-ацетил-глюкозаміну та підвищенням вуглеводів, ліпідів і амінокислот, що впливає на швидкість циклу трикарбонових кислот. Виходячи із отриманих у ході дослідження даних, R. Shi, J. Zhang, B. Fang et al. [5] вважають, що цикл трикарбонових кислот для марафонців є енергозберігаючим фізіологічним компонентом.

Метаболічний профіль велосипедистів включав значні зміни частотного спектру поверхневої електроміографії (SEMG) у бік нижчої частоти разом із зростаючою амплітудою електроміограми (AEMG). Такі особливості профілю підтверджуються змінами в середній частоті потужності (MPF) і середньої частоти (MF) між робочими навантаженнями від 150 до 200 Вт на фоні втоми. M. Jurasz, M. Boraczyński, Z. Wójcik, P. Gronek [4] передбачають, що це може бути пов'язане із специфічними характеристиками роботи в режимі силової витривалості.

Як можна пересвідчитись, реакції спортсменів на виснажливу фізичну роботу мають свої особливості, серед яких надмірна тренуваність спричиняє зміни в метаболічному профілі крові, що значною мірою залежать від типу та тривалості тренувального режиму [2]. Важливим моментом досліджень є визначення критеріїв регуляції метаболізму, що полягають у ступені економізації діяльності функціональних систем для узгодженості дій рухового апарату та внутрішніх систем організму [1], а також з синхронізацією рухових одиниць [4].

Висновки. У сучасних роботах науковців на групах спортсменів визначались метаболічні профілі з використанням неінвазивних методів дослідження, які демонструють метаболічні процеси при роботі циклічного характеру на силу і витривалість чи ситуативного характеру. З'ясовано, що тип тренувальної роботи та тривалість навантаження визначають реакції спортсменів на навантаження, що запускає відповідні адаптивні механізми. Пошук шляхів визначення особливостей метаболізму спортсменів дає розуміння у виборі тренувального режиму при урахуванні індивідуальних особливостей спортсменів.

Перспективи подальших досліджень полягають у експериментальному визначенні метаболічного профілю спортсменів з бігу на 400 м з бар'єрами.

Література.

1. Лисенко О., Федорчук С., Колосова О., Виноградов В. Вплив вегетативної регуляції серцевого ритму на прояв фізичної працездатності

кваліфікованих спортсменів. Спортивна наука та здоров'я людини. 2020. № 1(3). С. 70-87. DOI:10.28925/2664-2069.2020.1.6

2. Шевченко О. О., Назар П. С., Левон М. М., Зіневич Я. В., Осадча О. І. Особливості розвитку ендотоксикозу та «метаболічної» інтоксикації у спортсменів-легкоатлетів в залежності від ступеню фізичного навантаження. Scientific Journal «ScienceRise». 2015. No5/4(10). С. 99-103. Doi: 10.15587/2313-8416.2015.43298

3. Bongiovanni T, Lacombe M, Fanos V, Martera G, Cione E, Cannataro R. Metabolomics in Team-Sport Athletes: Current Knowledge, Challenges, and Future Perspectives. Proteomes. 2022 Aug 10;10(3):27. doi: 10.3390/proteomes10030027

4. Jurasz M, Boraczyński M, Wójcik Z, Gronek P. Neuromuscular Fatigue Responses of Endurance- and Strength-Trained Athletes during Incremental Cycling Exercise. Int J Environ Res Public Health. 2022 Jul 21;19(14):8839. doi: 10.3390/ijerph19148839

5. Shi, R., Zhang, J., Fang, B. et al. Runners' metabolomic changes following marathon. Nutr Metab (Lond). 17, 19 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12986-020-00436-0>

КАНДИБА П.О., МАТУСЕВИЧ А.М.

Черкаський державний технологічний університет, м. Черкаси

Удосконалення точності виконання нападаючих ударів волейболістів збірної команди ЧДТУ

Анотація. У статті представлені дані стосовно особливостей удосконалення точності виконання нападаючих ударів волейболістів збірної команди ЧДТУ.

Ключові слова: волейбол, нападаючі удари, ефективність ігрової діяльності.

Вступ. Не дивлячись на зовнішню, здавалося б, простоту гри, техніка гри волейбол насправді дуже складна. Ця складність в першу чергу пояснюється тим, що всі технічні прийоми гри виконуються за умов короткочасного торкання м'яча руками. До того ж, всі ігрові прийоми потрібно виконувати завжди якісно та ефективно, не дивлячись на наявність різних ігрових ситуацій та зміни умов гри. Для досягнення успіху у ігрових ситуаціях, що швидко змінюються, волейболісти повинні володіти широким арсеналом технічних прийомів та різних способів, ефективно використовувати їх у грі [4].

Техніка гри – це комплекс спеціальних прийомів, необхідних волейболістам для здійснення успішної участі у грі. Техніка гри за своєю характеристикою поділяється на техніку гри в нападі і техніку гри в захисті [2].

Технічна підготовка гравців у волейболі – процес спрямований на оволодіння та вдосконалення навичками виконання технічних прийомів необхідних для ведення гри [3].

Згідно класифікації, у волейболі нападаючі удари розподіляються на прямі та бокові. Можливі варіанти виконання прямих та бокових ударів, що їх можуть здійснювати гравці, це удари у різних напрямках, з переводом м'яча у ліво та у право [5].

В технічній підготовці волейболістів можна виділити 2 основних напрямки:

1. Оволодіння арсеналом технічних засобів гри, прагнення до універсальності, підвищення надійності виконання рухових навичок необхідних для гри;

2. Індивідуалізація технічної майстерності на етапі удосконалення, високий технічний рівень виконання ігрових функцій у команді залежно від ігрових амплуа (нападаючий, зв'язуючий, гравець ліберо) [1].

Мета роботи – вивчити вплив застосування спеціальних вправ спрямованих на підвищення виконання точності нападаючих ударів на прикладі гравців волейбольної збірної команди ЧДТУ.

Методи і організація досліджень. У дослідженнях були задіяні студенти, які входили до складу збірної чоловічої команди ЧДТУ з волейболу. Всього у обстеженнях брали участь 14 спортсменів. Дослідження проводилися упродовж

2023 – 2024 років. Під час визначення показників технічної підготовленості обстежуваних волейболістів, зокрема ефективності виконання нападаючих ударів використовували наступні контрольні вправи: нападаючі удари на влучність із зон 4, 3, 2, нападаючі удари на влучність із-за 3-и метрової лінії та нападаючі удари на влучність в різні зони майданчика проти одиночного блокування.

Результати досліджень та їх аналіз. Згідно завдань досліджень за допомогою підібраних тестових завдань визначали показники технічної підготовленості волейболістів збірної команди ЧДТУ, під час дій в нападі, зокрема під час виконання нападаючих ударів (табл. 1-2).

Таблиця 1

Результати волейболістів збірної команди ЧДТУ під час виконання нападаючих ударів на влучність з різних зон майданчика у жовтні 2023 року, $M \pm m$

Тестові завдання \ Групи	Контрольна (n=7)	Експериментальна (n=7)
Нападаючі удари із зони 4, (влучання)	$1,8 \pm 0,4$	$1,6 \pm 0,5$
Нападаючі удари із зони 3, (влучання)	$1,4 \pm 0,5$	$1,4 \pm 0,3$
Нападаючі удари із зони 2, (влучання)	$1,2 \pm 0,4$	$1,1 \pm 0,5$
Нападаючі удари із-за 3-и метрової лінії, (влучання)	$1,5 \pm 0,5$	$1,4 \pm 0,4$
Нападаючі удари на влучність, проти блоку, (влучання)	$1,2 \pm 0,4$	$1,1 \pm 0,5$

Примітка: * - достовірність різниць між волейболістами контрольної та експериментальної групи ($p < 0,05$).

Як видно з результатів представлених у таблиці, під час початкового тестування по визначенню показників точності виконання нападаючих ударів волейболістами збірної команди ЧДТУ встановили, що кращі результати у більшості контрольних вправ демонстрували волейболісти контрольної групи. Так, їх показники під час виконання нападаючих ударів із зони № 4 становили – $1,8 \pm 0,4$ влучання, із зони № 3 – $1,4 \pm 0,5$ влучних удари, із зони № 2 – $1,2 \pm 0,4$ удари, і під час ударів на влучність з протидією одиночного блокування їх показник становив – $1,2 \pm 0,4$ влучних удари. Волейболісти експериментальної групи краще виконували нападаючі удари із-за 3-и метрової лінії – $1,4 \pm 0,4$ влучань.

З представлених даних видно, що волейболісти збірної команди ЧДТУ краще виконували удари на влучність із зони № 4 ніж із інших зон. Це можна пояснити тим, що більшості волейболістам, які були задіяні у дослідженнях, легше і краще було виконувати нападаючі удари на влучність саме із зазначеної зони. Тому що, згідно методичних рекомендацій, навчання техніці виконання нападаючих ударів відбуваються саме із зони № 4. Вже подальше удосконалення в технічній підготовленості волейболістів передбачається виконання нападаючих ударів з інших зон лінії нападу.

Після проведення початкового тестування у жовтні 2023 року протягом навчального року волейболісти контрольної та експериментальної групи займалися разом. Але коли на тренувальних заняттях вирішувалися завдання з технічної підготовки, відбувалося удосконалення в техніці виконання нападаючих ударів на точність волейболісти обох груп виконували різні вправи та ігрові завдання. Контрольна група займалася за традиційною методикою, а волейболістам експериментальної групи пропонувалися інші завдання. В кінці року провели повторне тестування волейболістів обох обстежуваних груп з метою визначення показників, точності виконання нападаючих ударів на точність (табл.2).

Таблиця 2

Результати волейболістів збірної команди ЧДТУ під час виконання нападаючих ударів на влучність з різних зон майданчика у квітні 2024 року, $M \pm m$

Тестові завдання \ Групи	Контрольна (n=7)	Експериментальна (n=7)
Нападаючі удари із зони 4, (влучання)	$2,1 \pm 0,3$	$2,4 \pm 0,4$
Нападаючі удари із зони 3, (влучання)	$1,7 \pm 0,4$	$1,9 \pm 0,4$
Нападаючі удари із зони 2, (влучання)	$1,4 \pm 0,4$	$1,6 \pm 0,3$
Нападаючі удари із-за 3-и метрової лінії, (влучання)	$2,2 \pm 0,5$	$2,7 \pm 0,3$
Нападаючі удари на влучність, проти блоку, (влучання)	$2,3 \pm 0,5$	$3,4 \pm 0,6$

Примітка: * - достовірність різниць між волейболістами контрольної та експериментальної групи ($p < 0,05$).

Як видно з представлених даних, результативність виконання нападаючих ударів на влучність, під час виконання контрольних вправ з технічної, підготовки зросла обох групах волейболістів. Але на відміну від початкового тестування, коли в більшості вправ кращі результати демонстрували юнаки контрольної групи, під час повторного кращими вони виявилися в експериментальній групі. Так, їхні середні результати під час виконання контрольних вправ пов'язані з виконанням нападаючих ударів на влучність становили – $2,4 \pm 0,4$ влучання із зони № 4, із зони № 3 вони влучали – $1,9 \pm 0,4$ рази, із зони № 2 – $1,6 \pm 0,3$ влучних удари, з 10 можливих спроб нападаючих ударів з протидією блоку вони влучали в зазначені зони – $2,7 \pm 0,3$ рази, і під час нападаючих ударів із-за 3-и метрової лінії їх показник становив – $3,4 \pm 0,6$ влучань. Волейболісти контрольної групи в зазначених контрольних вправах мали дещо нижчі результати.

Висновки.

1. У сучасному волейболі нападаючі удари є одним з основних засобів завершення атакуючих дій. У зв'язку з умовами, в яких виконуються нападаючі удари, до волейболістів висуваються підвищені вимоги щодо технічної підготовленості.

2. За результатами досліджень волейболістів збірної команди ЧДТУ встановили зростання показників точності виконання нападаючих ударів. Кращі показники під час виконання нападаючих ударів на влучність на початку досліджень мали волейболісти контрольної групи, в кінці року вищими показники виявилися у гравців експериментальної групи.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні показників техніко-тактичної підготовленості волейболістів різних ігрових амплуа під час гри у нападі так і у захисті.

Література.

1. Брилль М.С. Волейбол / М.С. Брилль. К.: Освіта, 2009. –128 с.
2. Волейбол / М.В. Савченко. К.: Олімпійська література, 2016.– 216 с.
3. Волейбол / В. Л. Свириденко. Вінниця., 2011.–320 с.
4. ХапкоМ.Д. Домайстерностіу волейболі / М.Д. Хапко. Харків: Прогрес, 2013.–226 с.
5. Клещньов Ю.М. Волейбол / Ю.М. Клещньов. К.: Олімпійська література, 2014.–184 с.

**КОРОЛЮК Д. В., ІВЧЕНКО О.М., СОКОЛОВА Л.О.,
ФЕСЕНКО Р.Є., КИРИЧЕНКО А.М., ЯРОВИЙ В.Є.**

Український державний університет науки і технологій ННІ «Український державний хіміко-технологічний університет» (УДХТУ) Дніпро, Україна

Історія і розвиток пляжного футболу у світі і в Україні

Анотація. Зародження пляжного футболу, розвиток і популяризація у світі і в Україні. Здобутки збірних України на світовій арені. Подальші перспективи пляжного футболу.

Ключові слова:пляжний футбол, розвиток, збірна України.

Вступ. Відомо, що пляжний футбол, як вид спорту, заснований на правилах гри традиційного футболу. Змагання зазвичай проводяться на піщаних пляжах, при цьому особливе значення має техніка володіння м'ячем і швидкість пересування по грузькій поверхні.

М'який і в'язкий пісок змушує гравців імпровізувати, використовувати красиві технічні прийоми (наприклад, удари в падінні через себе - «ножицями»).

Компактні розміри ігрового поля дозволяють гравцям забивати практично з будь-якого положення, навіть прямим ударом від своїх воріт. Відповідно, за гру можна побачити аж до 60-ти ударів по воротах суперника, для порівняння, у великому футболі 20 ударів по воротах на обох суперників вважається пристойним показником. Голи в середньому забиваються кожні 3-4 хвилини, а середня результативність матчу становить близько 11 забитих м'ячів за гру, коли у традиційному футболі останнім часом норма 2,5 голи.

Матчі та турніри з пляжного футболу стають іще більш видовищними завдяки шоу-програмам і, зокрема, групі підтримки з черлідінгу. Попри видиму простоту гра вимагає високої фізичної підготовки, а її поширення сприяє розвитку фізичної культури.

Як висловився відомий тренер української збірної з пляжного футболу Сергій Кучеренко: «Пляжний футбол – унікальна гра, це поєднання найпопулярнішого виду спорту з найпопулярнішим місцем відпочинку, ще один яскравий різновид здорового способу життя».

Мета та завдання дослідження. Ознайомлення з історією виникнення пляжного футболу та його розвитком у світі і в Україні.

Матеріал і методи дослідження. Проведення аналізу літературних, документальних джерел та інформації мережі Інтернет; історичний метод; аналіз, синтез і узагальнення; порівняння і аналогія; системно-структурний метод.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз досліджень, які були присвячені саме пляжним видам спорту, зокрема пляжному футболу, де важливою складовою у побудові навчально-тренувального процесу виступають техніко-тактичні дії воротарів (С. П. Ковальов, А. П. Золотарьов), дають

можливість оцінити важливість структурованого навчально-тренувального процесу. Разом з тим, ефективність розвитку пляжного футболу залежить від вкрай важливих аспектів: організаційно-правового, матеріально-технічного, фінансового, науково-методичного, кадрового, інформаційного та ін. [1, 2].

Згадаємо, що зародження пляжного футболу відбулося у Бразилії в Ріо-де-Жанейро, де попит на пляжний футбол виріс до міжнародного рівня. Участь у змаганнях відомих спортсменів з великого футболу, таких як француз Ерік Кантона, іспанці Мігель і Хуліо Салінаса та бразильці Ромаріо, Жуніор і Зіко, сприяло поширенню телевізійного висвітлення – пляжного футболу, який стали транслювати у 170 країнах світу. Саме це зробило пляжний футбол одним із видів спорту, який динамічно розвивається у світі і зміг привернути багато уваги.

У 1992 році в Лос-Анджелесі було представлено концепцію і розроблено основні правила пляжного футболу. Через рік у Маямі представники Бразилії, Аргентини, США та Італії розіграли перший турнір професійних команд. В 1995 році на пляжі Копакабана в Ріо-де-Жанейро відбувся прем'єрний чемпіонат світу, який виграли господарі – бразильці. В різний час у їхньому складі виступали Зіко, Жуніор, Ромаріо, за французів довгий час грав Ерік Кантона, який згодом став головним тренером збірної Франції.

Відтак, пляжний футбол ФІФА, офіційно визнала лише у 2004 році, першість планети – 2005 проходила вже під егідою Міжнародної федерації футболу. Разом з тим і надалі розвитком цього спорту займається BSWW – Всесвітня асоціація пляжного футболу (англ. Beach Soccer Worldwide). Вони узгоджують і проводять паралельно ряд змагань різного рівня. Складові ФІФА, континентальні федерації футболу проводять власні змагання – і між збірними, і між професійними клубами. Клубні національні чемпіонати та інші турніри проходять в ряді країн світу під егідою місцевих федерацій футболу або асоціацій пляжного футболу. Так, в Україні регулярний чемпіонат проводиться Асоціацією пляжного футболу України (АПФУ) з 2003 року, також розігрувався кубок та суперкубок країни. Федерація футболу України надає суто інформаційну підтримку пляжному футболу. Також АПФУ опікується збіркою України з пляжного футболу.

З 2005 року на пляжі Копакабана в Ріо-де-Жанейро почали проводитися офіційні чемпіонати під егідою ФІФА. З 2008 року місце проведення чемпіонату стали щоразу змінювати, а з 2009 відмовилися від щорічного проведення турніру.

Крім чемпіонату світу, престижним змаганням світового рівня є Мундіаліто, Всесвітньої асоціації пляжного футболу BSWW, в якому беруть участь чотири запрошені нею команди. Перший турнір пройшов також у Ріо в 1994, а в 1997 відродився в Португалії, там він щорічно проходить дотепер. З 2011 проводиться також клубне Мундіаліто, в якому беруть участь «пляжні» команди відомих професійних клубів Європи, Азії та Латино Америки. З 2011 року щорічно проводиться турнір Міжконтинентальний кубок з пляжного футболу, в якому беруть участь 8 найкращих команд-представників всіх частин світу.

Отже, основні змагання збірних з пляжного футболу в Європі проводяться починаючи з 1998 року під егідою Євроліги (англ. EuroBeachSoccerLeague).

Практично кожна національна футбольна федерація проводить внутрішні клубні першості, а в 2013 році був проведений турнір-аналог Ліги Чемпіонів УЄФА – Кубок Європейських чемпіонів з пляжного футболу (англ. EuroWinnersCup) серед професійних команд-переможців національних чемпіонатів. Друге місце в цьому змаганні посіла київська команда Гріффін.

Серед значимих проривів у пляжному футболі була відзнака 2023 року, коли Українська жіноча команда із пляжного футболу "Мрія-2006" стала переможницею жіночого Кубка чемпіонів світу 2023 року.

Команда з містечка Ананьїв на Одещині змогла вибороти перемогу у престижному турнірі, який відбувся в Італії. Так, у фіналі змагань підопічні Юрія Клименка перемогли бразильський "Сан-Педру" з рахунком 5:3.

Можемо зазначити, що у груповому раунді українки обіграли нідерландську "BSZ Ледіс" (2:1) та сальвадорську "Барра де Сантьяго" (7:4), а у півфіналі розбили потужну японську команду "ЛазоАпего" (5:1).

Таким чином, українська команда вперше в історії змогла виграти Кубок чемпіонів світу з пляжного футболу. Для підопічних Клименка це вже другий трофей міжнародного рівня, у 2020 році "Мрія-2006" здобула Кубок європейських чемпіонів.

Слід відмітити, що чоловіча збірна України з пляжного футболу впевнено отримала перемогу у своїй групі європейської кваліфікації на чемпіонат світу 2024 року. Збірна України виграла усі три матчі групового раунду. У третьому турі групової стадії підопічні Миколи Костенка та Олександра Корнійчука обіграли Литву з рахунком 4:1.

У подальшому збірна України продовжить свою боротьбу у плей-офф відбору ЧС-2024. У чвертьфіналі суперником "синьо-жовтих" може стати Молдова чи Італія. Переможці чвертьфіналів, які відбудуться 9 липня, отримають путівки на чемпіонат світу-2024. Чемпіонат світу (ЧС) -2024 з пляжного футболу відбудеться у Дубаї з 15 по 25 лютого. Титул розіграють 16 збірних із шести конфедерацій, тож пляжний футбол в Україні.

Тож, можемо відмітити, що Українські спортсмени з пляжного футболу мають гарні перспективи, які у поєднанні з професійним тренерським штабом розраховують на найвищі нагороди [2, 3, 4].

Висновок: Пляжний футбол сприяє збереженню фізичної активності, розвитку координації рухів та сприяє формуванню спортивного духу. Він також може бути чудовим способом для відпочинку та розваги на пляжі, привертаючи увагу як професійних спортсменів, так і любителів футболу. Таким чином, пляжний футбол є цікавим та веселим варіантом футбольної гри, який доповнює традиційний звичайний футбол, розширюючи можливості для спортивного захоплення та спілкування.

Література.

1. Асоціація пляжного футболу України. URL: <https://beachsoccer.org.ua/>.

2. (2) (PDF) *РОЗВИТОК ПЛЯЖНОГО ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ*. Available from:

https://www.researchgate.net/publication/343444337_ROZVITOK_PLAZNOGO_FUTBOLU_V_UKRAINI [accessed May 21 2024].

3. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: підручник [для тренерів] : в 2 кн. / В. М. Платонов. – К.: Олімп. літ., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с.

4. Костенко М. П. Організація навчально-тренувального процесу на початковому етапі підготовки з пляжного футболу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 3К (162) 2023. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).41. УДК 796.33.015(210.5)

ПУСТОВАЛОВ В.О.¹, УСАТОВА І.А.¹, ГРЕБІНЮК Н.М.²,
МОГИЛЬНИЙ І.М.³

*Черкаський національний університет Імені Богдана Хмельницького¹,
м. Черкаси*

*Уманський національний університет садівництва², м. Умань
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара³, м. Дніпро*

Індивідуально-типологічні властивості вищих відділів центральної нервової системи баскетболістів високого рівня кваліфікації різних ігрових амплуа

Анотація. У статті представлені дані про особливості прояву типологічних властивостей вищих відділів центральної нервової системи баскетболістів високого рівня кваліфікації різних ігрових амплуа.

Ключові слова: індивідуально-типологічні властивості ЦНС, баскетбол, ігрові амплуа.

Вступ. Баскетбол видовищний, швидкісний, динамічний і силовий вид спорту. Він характеризується досить частими змінами ігрових ситуацій пов'язаних із активною протидією гравців під час гри, як у нападі, так і у захисті [4].

У баскетболі з метою організації командних дій у нападі та захисті існує наступний розподіл гравців за ігровими амплуа – нападники і захисники та центрові [1].

Як відомо, в умовах ігрової діяльності у баскетболістів, відбувається формування психофункціональної системи відповідальної за фізичну, технічну і тактичну підготовленість, сприйняття, переробку інформації та прийняття рішень. Значна роль у цьому належить індивідуально-типологічним властивостям вищих відділів центральної нервової системи, до яких належать – функціональна рухливість (ФРНП), сила (СНП) і врівноваженість (ВНП) нервових процесів [2].

Мета дослідження: з'ясувати особливості прояву індивідуально-типологічних властивостей вищих відділів центральної нервової системи у баскетболістів високого рівня кваліфікації різних ігрових амплуа.

Організація досліджень. У баскетболістів високого рівня спортивної кваліфікації (команда суперліги України „Черкаські Мавпи”) за допомогою комп'ютерного пристрою „Діагност – 1М” визначали типологічні властивості ВНД: функціональну рухливість (ФРНП), силу (СНП) та врівноваженість (ВНП) нервових процесів.

Рівень ФРНП визначали за результатами переробки складної зорової інформації в режимі „зворотного зв'язку”, котра полягала в диференціюванні позитивних та гальмівних подразників. Мірою функціональної рухливості нервових процесів (ФРНП) був час виконання тестового завдання. Чим швидше обстежуваний виконував завдання, пов'язане з диференціацією подразників у

вигляді геометричних фігур, тим вище в нього була ФРНП. Силу нервових процесів (СНП) оцінювали за показником загальної кількості переробленої інформації протягом 5 хв роботи. Більша кількість переробленої інформації відповідала вищому рівню СНП. Визначення ВНП передбачало реєстрацію точності реакцій на рухомий об'єкт. Про ВНП судили по сумарній величині реакцій, що випереджали чи запізнювались. Чим менше сума відхилень рухових реакцій (в мс), тим вище ВНП[3].

Результати дослідження. Згідно завдань досліджень у баскетболістів високого рівня кваліфікації, різних ігрових амплуа визначали показники індивідуально-типологічних властивостей центральної нервової системи (табл.1).

Таблиця 1

**Індивідуально-типологічні властивості вищих відділів
центральної нервової системи баскетболістів різних ігрових амплуа**

Типологічні властивості ВНД Ігрові амплуа	ФРНП, (сек)	СНП, (подр)	ВНП, (мс)
Захисники	60,7±1,3 *	692,0±21,9 *	13,4±2,3 *
Нападники	59,6±1,2 *	730,5±26,4 *	12,3±2,5 *
Центрові	65,6±1,6	631,8±23,8	18,1±2,6

Примітка: *- достовірність різниць міждосліджуваними показниками між гравцями різних ігрових амплуа на рівні $p < 0,05$

Як видно, показники індивідуально-типологічних властивостей ВНД баскетболістів знаходиться в залежності від їх ігрового амплуа. Гравці нападник характеризувалися дещо кращими показниками прояву індивідуально-типологічних властивостей ніж у гравців інших ігрових амплуа. Так, середні значення ФРНП у них становили – 59,6±1,2 с, СНП – 730,5±26,4 подразників, а ВНП становив – 12,3±2,5мс. У захисників відповідні значення були дещо нижчими. Самими нижчими показники індивідуально-типологічних властивостей у порівнянні з баскетболістами інших ігрових амплуа виявилися у центрових. Достовірні відмінності результатів між гравцями різних ігрових амплуа були встановлені за всіма показниками індивідуально-типологічних властивостей ЦНС – ФРНП, СНП та ВНП ($p < 0,05$).

Такі особливості прояву індивідуально-типологічних властивостей ВНД у гравців різних ігрових амплуа, на нашу думку і думку фахівців можна пояснити кількома факторами: обумовленою генетичною спадковістю досліджуваних нами властивостей, специфікою ігрової діяльності гравців, які виконують різні ігрові функції в команді (нападники – миттєво приймати рішення і виконувати атакуювальні дії, захисники повинні ефективно протидіяти атакуюльним діям суперника, центрові гравці повинні вправно вести боротьбу під щитами), а також очевидною є наявність відмінностей морфосоматичних ознак баскетболістів в залежності від ігрових амплуа (ростові показники) [1, 2, 4].

Таким чином, на основі отриманих даних встановили, що у баскетболістів показники індивідуально-типологічних властивостей вищих відділів центральної нервової системи різнилися. Кращими показниками індивідуально-

типологічних властивостей ВНД характеризувалися нападники, проміжні значення були виявлені у захисників, а нижчими вони виявилися у центрових. За показниками індивідуально-типологічних властивостей ВНД між гравцями різних ігрових амплуа були встановлені достовірні відмінності ($p < 0,05$).

Висновки.

1. За результатами досліджень встановили, що індивідуально-типологічні властивості вищих відділів центральної нервової системи баскетболістів високого рівня кваліфікації дещо відрізняються. Кращими показниками індивідуально-типологічних властивостей характеризувалися нападники, проміжні значення були у і захисників, а нижчими вони виявилися у центрових.

2. Між гравцями різних ігрових амплуа за показниками індивідуально-типологічними властивостями ВНД були встановлені достовірні відмінності ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень. В подальшому планується проведення досліджень спрямованих на вивчення взаємозв'язків індивідуально-типологічних властивостей ВНД баскетболістів різних ігрових амплуа з іншими різновидами підготовленості.

Література.

1. Бабушкін В.З. Спеціалізація в спортивних іграх. – К.: Здоров'я, 2008. – 160 с.
2. Козина Ж.Л. Система индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Монография / Козина Ж.Л. Lambert Academic Publishing Russia. – 2011. – 532 с.
3. Макаренко М. В. Онтогенез психофізіологічних функцій людини / М. В. Макаренко В. С. Лизогуб. – Черкаси: Вертикаль, 2011. – 255 с.
4. Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавський. – К.: 2015. С. – 448 с.
5. Фрейзер У. Баскетбол / У. Фрейзер, А. Сечер. – К.: Олімпійська література, 2015. – 383 с.

ВЛАСЕНКО В.Л.¹, ГУЛЕНКО В.М.², ГОРДІЄНКО О.І.³, ЛІСНЯК Ю.В.³

¹*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

²*Ізмаїльський державний гуманітарний університет, м. Ізмаїл*

³*Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля
Національного університету цивільного захисту України, м. Черкаси*

Загальна та спеціальна підготовленість юних футболістів 7-9 років

Анотація. Були проведені лангитюдні дослідження рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів. Встановили, що у період з 7 до 9 років відбувається поступове достовірне покращення результатів за всіма тестовими випробуваннями. Найбільші зрушення зафіксовані у вправах результат в яких залежить від рівня розвитку швидко-словних якостей

Ключові слова: фізична підготовленість, футбол.

Вступ. Сучасні дослідження у сфері дитячо-юнацького спорту характеризуються концентрацією уваги науковців на проблемах вдосконалення змісту основних розділів програмно-методичних документів. Тому вдосконалення системи управління тренувальним процесом з урахуванням об'єктивізації знання структурі спортивної роботи і підготовленості спортсменів з урахуванням загальних закономірностей становлення спортивного майстерності на вибраному виді спорту одна із перспективних напрямів вдосконалення всієї системи спортивної підготовки [3, 5].

Від ефективності побудови учбово-тренувального процесу на початковому етапі занять спортивної підготовки буде істотно залежати досягнення спортивних результатів юних футболістів [4].

Аналіз науково-методичних досліджень показує, що дотепер накопичено чимало робіт, у яких розглядаються питання структури ігрової діяльності [1], співвідношення активності й ефективності індивідуальних і колективних техніко-тактичних дій [5], зміни обсягу й інтенсивності ігрових дій у процесі гри [2].

Однак, за допомогою яких вправ підвищити фізичні можливості футболістів і як наслідок стійкість ігрових дій у матчах практично не досліджено [5].

Тому на сучасному етапі актуальним є вивчення загального і спеціального впливу вправ, які сприяють розвитку стійкості різних проявів фізичних якостей і підвищення на цій основі ефективності техніко-тактичних дій.

Мета та завдання дослідження.

Мета роботи. Встановлення особливостей розвитку загальної і спеціальної підготовленості футболістів 7-9 років.

Відповідно до мети роботи були поставлені наступні **задачі:**

1. На підґрунті огляду літературних джерел встановити особливості загальної і спеціальної підготовленості футболістів 7-9 років.

2. Встановити рівень фізичної та технічної підготовленості футболістів 2005 року народження команди „СДЮСШОР-Чайка”.

3. Виявити динаміку змін загальної та спеціальної підготовленості футболістів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводили на базі футбольної команди „СДЮСШОР-Чайка” у якому взяли участь 15 хлопчиків.

Загальну фізичну підготовленість визначали п'яти тестових випробуваннях: біг на 30 м, біг на 50 м, біг на 300 м, стрибок у довжину з місця та човниковий біг 3x10 м.

Спеціальну фізичну та технічну підготовленість встановлювали за результатами чотирма нормативами, а саме визначали час ведення м'яча на 30 м, встановлювали максимальну дальність удару по м'ячу та вкидання двома руками із-за голови, а також досліджували час жонглювання м'ячем.

Для вирішення поставлених завдань застосовані наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, контрольні випробування з використанням методів педагогічного тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження і їх обговорення. Рівень загальної фізичної підготовленості юних футболістів 7-9 років визначали за результатами у бігових вправах на 30, 50 а 300 м, стрибку у довжину з місця та виконанні човникового бігу 3x10 м (табл. 1)

Таблиця 1

Загальна фізична підготовленість юних футболістів 7-9 років

Види вправ	Вік футболістів		
	7 років	8 років	9 років
Біг на 30 м, с	5,95±0,07	5,72±0,02 &	5,45±0,01 &
Біг на 50 м, с	9,12±0,02	9,00±0,02 &	8,95±0,02 *
Біг на 300 м, с	66,53±0,26	65,67±0,29 #	62,07±0,47 &
Стрибок у довжину з місця, см	141,33±0,77	146,00±0,87 &	164,67±2,10 &
Човниковий біг 3x10 м, с	9,69±0,02	9,28±0,20 &	8,73±0,02 &

Примітки:

1. * – $p < 0,05$ у порівнянні з попереднім віковим періодом;
2. # – $p < 0,01$ у порівнянні з попереднім віковим періодом;
3. & – $p < 0,001$ у порівнянні з попереднім віковим періодом

Під час аналізу результатів дослідження встановили суттєве покращення контрольних нормативів з віком. При чому спостерігали високодостовірне покращення результатів з віком на рівні $p < 0,001$ у трьох тестових випробуваннях, а саме з бігу на 30 м, стрибку в довжину з місця та човникового бігу 3x10 м. Так у 7 років хлопці пробігали 30 м всередньому за 5,95±0,07 с, у 8 років за 5,72±0,02 с і у 9 років за 5,45±0,01 с відповідно. Стрибок у довжину з місця становив 141,33±0,77 м, 146,00±0,87 м та 164,67±2,10 м. При цьому різниця між 7 та 8 роками становили 3,3 %, а між 8 та 9 роками 12, 8 %. Результат човникового бігу 3x10 м становив 9,69±0,02 с у 7-му віці, 9,28±0,20 с у віці 8 років та 8,73±0,02 с у 9 років.

У бігових вправах на 50 та 300 м динаміка змін дещо відрізнялася. Нами було встановлено високо достовірні зрушення на рівні $p < 0,001$ у бігу на 50 м між 7-ма та 8-ма роками. На дистанції 300 м між віком 8 та 9 років.

Найнезначніші (менші) зрушення з'ясували у бігу на 50 м між результатами у віці 8 та 9 років, хоча ці зміни і були достовірними ($p < 0,05$) та між 7 та 8-річним віком з бігу на 300 м ($p < 0,01$).

Отже, за результатами загальної фізичної підготовленості встановили, що у період з 7 до 9 років відбувається поступове достовірне покращення результатів за всіма тестовими випробуваннями. Найбільші зрушення зафіксовані у вправах результат в яких залежить від рівня розвитку швидкісно-слових якостей.

Рівень спеціальної фізичної та технічної підготовленості встановлювали за 4 тестовими випробуваннями: біг на 30 м з м'ячем, удар на дальність, викидання аути на дальність та жонгливання м'ячем (табл. 2).

Таблиця 2

Спеціальна підготовленість юних футболістів 7-9 років

Види вправ	Вік футболістів		
	7 років	8 років	9 років
Біг на 30 м з м'ячем, с	8,59±0,02	7,53±0,01 &	7,01±0,02 &
Удар на дальність, м	20,67±0,21	23,60±0,16&	28,00±0,20 &
Викидання аути на дальність, м	6,07±0,15	7,53±0,13 &	9,47±0,17 &
Жонгливання, разів	6,80±0,30	8,67±0,39 &	12,60±0,46 &

Примітка:

& – $p < 0,001$ у порівнянні з попереднім віковим періодом

За результатами наших досліджень встановили високо достовірні покращення ($p < 0,001$) результатів з віком за всіма запропонованими тестовими випробуваннями.

Результат у бігу на дистанцію 30 м з веденням м'яча становив у 7-річному віці 8,59±0,02 с, у 8 років був 7,53±0,01 с та 9 років – 7,01±0,02 с відповідно. Зрушення з 7 до 8 років становили 12,3 %, різниця між показниками хлопців у віці 8 та років склала 7,0 %.

Виконуючи удар на дальність юні футболісти у 7 років виконували удар на 20,67±0,21 м, у 8 років 23,60±0,16 м та 9 років – 28,00±0,20 м відповідно. Зрушення в межах 14,2 % були зафіксовані між 7 та 8 роками. Між 8 та 9 роками відсоток змін становив 18,6 %.

Також поліпшувались результати і при викиданні аути на дальність. У 7-річному віці результат становив 6,07±0,15 м. Дальність аути у 8 років становила 7,53±0,13 м і найдалі виконували аут у 9-річному віці. Відсоток зрушень у різному віці був практично однаковим і становив 24,2 та 25,7 %.

Кількість жонгливань м'ячем була відповідно 7 років – 6,80±0,30 разів, 8 років – 8,67±0,39 разів та 9 років – всередньому 12,60±0,46 разів. Спостерігали найвищий відсоток зрушень між результатами у 8 та 9 років, який становив 45,9 %, що може вказувати на те, що саме в цьому віці суттєво покращується технічна підготовленість юних футболістів разом з суттєвим покращенням фізичних даних.

Отже, за результатами аналізу рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості встановили покращення результатів з віком, а найкращим періодом покращення технічної підготовленості можна вважати з 8 до 9 років, що обумовлено фізіологічними механізмами забезпечення та формування рухів.

Висновки

За результатами загальної фізичної підготовленості встановили, що у період з 7 до 9 років відбувається поступове достовірне покращення результатів за всіма тестовими випробуваннями. Найбільші зрушення зафіксовані у вправах результат в яких залежить від рівня розвитку швидко-слових якостей.

Рівень спеціальної фізичної та технічної підготовленості у футболістів 7-9 років покращується з віком, а найкращим періодом покращення технічної підготовленості можна вважати період з 8 до 9 років, що обумовлено фізіологічними механізмами забезпечення та формування рухів.

Література.

1. Панчук Т.М.; Чайковський І.А. Сучасні тенденції управління процесом тренування у міні-футболі. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2015, 3 (2): 253-257.
2. Гащак Михайло, Маляр Едуард. Особливості моделювання параметрів фізичних навантажень футболістів 15-17 років. *Редакційна колегія*, 2023, 353.
3. Фалес Й.Г., Левчук В.Є. Тестування у футболі та міні-футболі : метод. посіб. Львів. НВФ «Українські технології». 2005. 112 с.
4. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса / [под ред Д. Мак-Дугала]. – Киев. *Олимпийская литература*. 1998. 432с.
5. Шамардин В.Н. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов высокой квалификации. Киев. Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины. 2001. 65 с.

СТЕПАНЕНКО Д.І., СТАВРІНОВ С. М.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

Аналіз кінематичних показників техніки бігу переможців Чемпіонату Світу у бігу на 100 м серед чоловіків

Анотація. Після встановлення феноменального рекорду у бігу на 100 м (9,58 с) Усейном Болтом у 2009 році, спортсмени знаходилися у певному шоковому стані, який був викликаний результатами найшвидшої людини у світі та його домінуванням на практично усіх важливих стартах. Однак, останніми роками спостерігається стабільний і послідовний прогрес результатів у бігу на 100 м, як серед чоловіків, так і серед жінок, про що красномовно свідчать змагання на останніх Олімпійських іграх у Токіо.

Ключові слова: біг на короткі дистанції, спринт, кінематичні показники, техніка бігу.

Вступ. Як відмічають відомі вчені, чіткі і повні знання про зміст і результати змагальної діяльності в кожному окремому виді спорту необхідні перш за все для ефективної реалізації загальної стратегії підготовки – вибору засобів, розробки індивідуального плану змагань, методів тренування, параметрів тренувальних навантажень, використання позатренувальних чинників, внесення своєчасних коректив у плани підготовки [2].

Гамалій В.В.[5], серед основних питань, які потрапляли у коло досліджень вчених, виділяє вивчення фаз бігового кроку, як окремо, так і у структурі цілісного руху, характер опорних реакцій, відштовхування, як основного механізму надання швидкості руху тілу бігуна, способи оптимізації техніки бігу і підвищення її результативності. Автор також зазначає, що такі ж питання лишаються актуальними і сьогодні, а сама проблема підвищення максимальної швидкості бігу не вичерпає себе ніколи.

У дослідженнях Степаненка Д.І.[4] для покращення ефективності виконання стартового розбігу спринтерам різної кваліфікації рекомендується звернути увагу на збільшення темпу, зниження показника тривалості бігових кроків і тривалості опори та показника бігової активності, за умови поступового покращення інших показників. Схожі висновки наведені у дослідженнях кінематичних показників техніки бігунів на короткі дистанції під авторством Свища Я. і Павлося О.[3].

Крім того, Караулова С.І.[1], вказує на те, що специфіка взаємодії з опорою у більшості досліджень вивчалася шляхом аналізу силових характеристик, прискорень загального центра маси тіла спортсмена чи його окремих сегментів і т.д.

Однак, існують лише фрагментарні дослідження щодо особливостей кінематичних показників техніки на сучасному етапі еволюції бігу на короткі дистанції серед світової еліти.

Мета дослідження визначити провідні характеристики кінематичних

показників техніки бігу у спринтерів високої кваліфікації для удосконалення техніки бігу на 100 м.

Завдання дослідження

1. Вивчити стан питання за даними науково-методичних джерел.
2. Провести аналіз кінематичних показників техніки спринтерів високої кваліфікації.
3. Визначити основні просторово-часові характеристики техніки бігу, які є вирішальними у досягненні високих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Нами було проведено дослідження результатів аналізу біомеханічного звіту фінального забігу на 100 м серед чоловіків на чемпіонаті Світу ІААФ 2017 р. [6].

У Лондоні різниця в 0,03 с між Усейном Болтом і Джастіном Гетліном, яка коштувала Болту титулу, могла бути відіграна вже на старті, вразі його вдалого виконання. Адже час стартової реакції, яку продемонстрував У. Болт (0,183 с) у фіналі, був одним з найгірших у кар'єрі (табл. 1).

Крім того, на жодному з 10-ти метрових відрізків він не досяг своєї максимальної швидкості (лише 11,9 м/с, а найшвидший відрізок на 10 м подоланий за 0,85 с), яка навіть у порівняння не йшла зі швидкістю 12,34 м/с, досягнутої Усейном Болтом під час Світового рекорду, найвищої коли-небудь зафіксованої швидкості у безвітряних умовах. Натомість, переможець фіналу, Джастін Гетлін, показав найкращий час подолання лише на останньому 10-ти метровому відрізку – 0,87 с, тоді як срібний призер – Крістіан Коулман, на цьому відрізку, значно втратив свою швидкість.

Таблиця 1.

Час подолання 10 метрових відрізків у фіналі бігу на 100 м для кожного призера [6].

Спортсмен	Час реакції	0-10м	10-20	20-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100	0-100
Gatlin	0,138	1,88	1,02	0,91	0,90	0,88	0,86	0,86	0,87	0,87	0,87	9,92
Coleman	0,123	1,87	1,00	0,90	0,88	0,87	0,86	0,88	0,88	0,88	0,92	9,94
Bolt	0,183	1,96	1,02	0,90	0,88	0,88	0,85	0,85	0,86	0,86	0,89	9,95
$\bar{x}$	0,15	1,90	1,01	0,90	0,89	0,88	0,86	0,86	0,87	0,87	0,89	9,94
$\pm s$	0,03	0,05	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,01	0,01	0,03	0,02

Примітка: кольором виділені відрізки дистанції де спортсмени мали найкращий час подолання відрізку забігу.

Саме останні 10 метрів дистанції стали вирішальними для переможця забігу Гетліна, оскільки кращий результат на відрізку 90 м належав Коулману – 9,02 с (табл. 2).

Таблиця 2.

Сумарний час на відрізках кожні 10 метрів для кожного призера [6].

Спортсмен	Час реакції	10 м	20 м	30 м	40 м	50 м	60 м	70 м	80 м	90 м	100 м
Gatlin	0,138	1,88	2,90	3,81	4,71	5,59	6,45	7,31	8,18	9,05	9,92
Coleman	0,123	1,87	2,87	3,77	4,65	5,52	6,38	7,26	8,14	9,02	9,94
Bolt	0,183	1,96	2,98	3,88	4,76	5,64	6,49	7,34	8,20	9,06	9,95
$\bar{x}$	0,16	0,15	1,90	2,92	3,82	4,71	5,59	6,44	7,30	8,17	9,04
$\pm s$	0,04	0,03	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,04	0,03	0,02

Оптимальний розподіл зусиль у бігу по дистанції для переможця, при якому не спостерігалось зниження швидкості на фінішному відрізку, оскільки

останні 30 м дистанції значення цього показника тримались на позначці 11,49 м/с, дозволив перевершити усіх суперників.

На ділянці забігу 47 м-55,5 м (тобто пізня фаза прискорення, коли крива швидкості майже досягає плато), Болт досяг швидкості 11,8 м/с у Лондоні (2017), тоді як у Берліні (2009), під час встановлення Світового рекорду, цей показник становив 12,1 м/с. Оскільки швидкість бігу можна розрахувати з показників довжини кроку та швидкості кроку, цікаво побачити, який з цих параметрів мав найбільший вплив на кінцевий результат.

Болт мав дещо більшу довжину кроку в Лондоні, 2017, ніж у Берліні, 2009 (2,70 м проти 2,67 м), однак основна різниця полягала в нижчому темпі бігу: 4,39 крок/с (2017), проти 4,55 крок/с (2009) – середнє значення для послідовно виконаних кроків (табл. 3).

Таблиця 3.

Середня довжина кроку, відносна довжина кроку, швидкість кроку та ширина кроку на двох кроках для кожного призера[6].

Спортсмен	Довжина кроку (м)	Відносна довжина кроку	Частота кроку (крок/с)	Ширина кроку (м)
Gatlin	2,51	1,36	4,67	0,12
Coleman	2,33	1,33	4,95	0,20
Bolt	2,70	1,38	4,39	0,15
$\bar{x}$	2,51	1,36	4,67	0,16
$\pm s$	0,19	0,03	0,28	0,04

Крім того, у Лондоні Болт показав час контакту з опорою у середньому на рівні 0,092 с (права нога) і 0,104 с (ліва нога), а час польоту становив 0,124 с та 0,136 с відповідно. Натомість у Берліні, значення для обох ніг становили 0,092 с і 0,098 с для часу опори та 0,120 с і 0,132 с для часу польоту відповідно. Більш тривалі опорні фази означають, що в Лондоні Болт не зміг проявляти належні величини сили реакції опори, притаманні йому в розквіті сил.

Чемпіонат Світу у Лондоні показав, що кінцевий результат не залежить від конкретних просторово-часових показників техніки бігу, як приклад, світові фіналісти можуть відображати широкий діапазон показника часу опори від 0,084 с до 0,104 с. Успішний виступ і високий результат залежать від десятків показників, які мають оптимально поєднатися у короткий 10-ти секундний проміжок часу. Тобто коротші фази опори притаманні для швидших спортсменів, а фази польоту – для спринтерів з високим зростом. також різноманітність функційякі можна зустріти у конкретних спортсменів. Так само і у цьому фіналі вишикувалися два спринтери, які мають найбільшу і найменшу довжину кроку, яку коли-небудь реєстрували для спринтерів, що мали результат швидший за 10 с: найдовші кроки у Болта – 2,70 м, а найкоротші – у Су Бінтяня – 2,26 м. Дійсно, елітні спринтери можуть бути з різними антропометричними даними, проявляти різні просторово-часові і динамічні параметри техніки рухівтасамостійно оптимізувати їх для покращення ефективності бігу.

Розглянемо декілька прикладів, характерних для спринтерів, які у своїй кар'єрі показували результати 10,0 с та швидше:

- Довжина тіла: 1,65 м (Тріндон Холлідей) – 1,96 м (Усейн Болт).
- Маса тіла: 67 кг (Марк Желкс) – 96 кг (Раян Бейлі).
- Середня довжина кроку: 1,98 м (Тріндон Холлідей) – 2,44 м (Усейн Болт і Кемар Бейлі-Койл).
- Відносна довжина кроку: 1,15 (Квентін Батлер) – 1,30 (Майк Марш).
- Середня частота кроку: 4,13 крок/с (Кемар Бейлі-Койл) – 5,05 крок/с (Тріндон Холлідей).

Висновок. Наукова значущість проведеного аналізу полягає в тому, що, хоча високі спортсмени мають невелику перевагу за статистикою, є місце для будь-якого типу статури та стилю. Поява Усейна Болта підсилила міф про кращі перспективи для спортсменів з високим зростом, але його слід розвінчати. Наводячи статистичні дані IAAF, щодо величин середнього зросту для 20 спринтерів серед найкращих світових досягнень за останні два десятиліття XIX століття (довжина тіла, яких становила в середньому 1,78 м), та статистику сьогодення (середній зріст для спринтерів з результатами швидше 10 с становить 1,80 м) вказують лише на тенденції до збільшення цього показника, а не свідчать про вирішальну роль антропометричних даних.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається проведення досліджень кінематичних показників техніки спринтерів масових розрядів та порівняння отриманих даних зі спортсменами високого класу.

Література.

1. Караулова С.І. Теоретико-методичні аспекти управління тренувальним процесом спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у бігу на короткі дистанції, в олімпійському циклі підготовки: автореф. дис. ... д.наук: спец. 24.00.01/ С.І Караулова. Київ 2020. – 43 с.
2. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня. 2020. 704 с.
3. Свищ Я., Павлось О. Кінематичні показники бігунів на короткі дистанції. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкевич (2). 2016. С. 195-198. ISSN 2071-5285.
4. Степаненко Д., Печко Г., Новак Т., Рузанов В., Максимов А. Порівняльний аналіз показників стартового розбігу та бігу по дистанції у спринтерів на різних етапах багаторічної підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*, Дніпро, 2022, №1, С. 208–217.
5. Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: *Матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції* / ред. В.В. Гамалій, В.О. Кашуба. – К.: НУФВСУ, 2016. – С. 7 – 8.
6. <https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/research-centre>.

ФРОЛОВА Л. С., ДУДНИК І. О.

***Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси***

**Динаміка видів мислення футболістів 13-14 років у річному циклі
підготовки**

Анотація. Мислення є важливою частиною когнітивного забезпечення якісного прийняття рішень у футболі. Вивчались загальні та спеціальні види мислення юних футболістів 13-14 років у річному циклі підготовки. Встановлено хвилеподібність динаміки ігрового мислення у нападі та захисті юних футболістів. У першій половині річного циклу підготовки зростання показників ігрового мислення пов'язані із позитивними змінами просторового мислення. У другій половині річного циклу суттєві зниження відбувались на фоні зростання показників логічного мислення.

Ключові слова: мислення, футболісти, підготовка, динаміка.

Вступ. Для футболістів мислення є важливою складовою тактичної підготовленості, оскільки на футбольному полі гравець повинен відшукати найбільш оптимальний варіант розв'язання ігрової ситуації в умовах дефіциту часу, обмеження простору та при значному психічному напруженні. Зважаючи на тенденцію до універсалізації гравців, яка охопила і дитячо-юнацький футбол, важлива якість імпровізованих дій футболістів, що вимагає відповідно високого рівня розвитку тактичного чи ігрового мислення [1]. Для реалізації тактичних задумів футболісту потрібно мати відповідний рівень розвитку складових специфічного мислення спортсменів, серед яких логічне мислення [2]. Мислення тісно пов'язане із руховою просторовою орієнтацією гравців, що у взаємному поєднанні формує так звану «просторову свідомість» для варіативності та динаміки дій [3], на які впливає просторове мислення.

Розглядаючи сучасні наукові дослідження, можна констатувати, що роботи стосуються таких аспектів як складові тактичного мислення та прийняття рішень внаслідок застосування мисленевих процесів [4]. Ці дослідження доводять, що загальні когнітивні функції визначають особливості вибору варіантів для якісного прийняття рішень гравцями [4], тобто загальні види мислення формують підґрунтя розвитку тактичного мислення футболістів. Оскільки у юних футболістів недостатня точність виконавчої відповіді під час гри, постає проблема шляхів вдосконалення тактичного чи ігрового мислення [5]. Для цього необхідні дослідження з широким спектром розробок стосовно загального та спеціального когнітивного розвитку гравців [5], що вказує на актуальність обраного наукового напрямку.

Мета дослідження: встановити характер динаміки видів мислення футболістів 13-14 років у річному циклі підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Використано теоретичні методи дослідження, метод тестування видів мислення з використанням

автоматизованих програм «Інтест» та «Footballtest», методи математичної статистики. Досліджувались юні футболісти 13-14 років у кількості 32 осіб. Зрізи даних здійснювались у три етапи: на початку, в середині та у кінці річного циклу підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати тестування видів мислення футболістів 13-14 років на першому етапі дослідження вказали на те, що найвищий рівень розвитку спортсмени демонстрували з логічного мислення. Коефіцієнт логічного мислення був вищим за коефіцієнт абстрактного на 8,32% ($p<0,05$) та вищим за коефіцієнт операційного на 6,94% ($p<0,05$). Найнижчий показник зафіксовано при тестуванні просторового мислення, яке відрізнялось від абстрактного на 20,05% ($p<0,05$), від логічного – на 28,37% ($p<0,05$) і від операційного – на 21,43% ($p<0,05$).

На другому етапі дослідження абстрактне, логічне та операційне мислення було однакового рівня ($p>0,05$). Проте, відносно просторового мислення, то воно було нижчим за логічне мислення на 8,78% ($p<0,05$), проте абстрактне і операційне було на одному рівні з просторовим ($p>0,05$).

На третьому етапі дослідження, подібно до I етапу, рівень розвитку логічного мислення виявився найвищим. Різниця коефіцієнтів логічного мислення з абстрактним, операційним і просторовим відповідно була на рівні 20,49% ($p<0,05$), 11,79% ($p<0,05$), 20,74% ($p<0,05$). Найнижчими виявились показники абстрактного та просторового мислення.

Зміни різновидів мислення футболістів 13-14 років у річному циклі підготовки показали, що рівень абстрактного мислення від першого до другого етапу мало змінився ($p>0,05$), у той час як від другого до третього етапу дослідження показники суттєво знизились на 6,7% ($p<0,05$) (рис. 1).

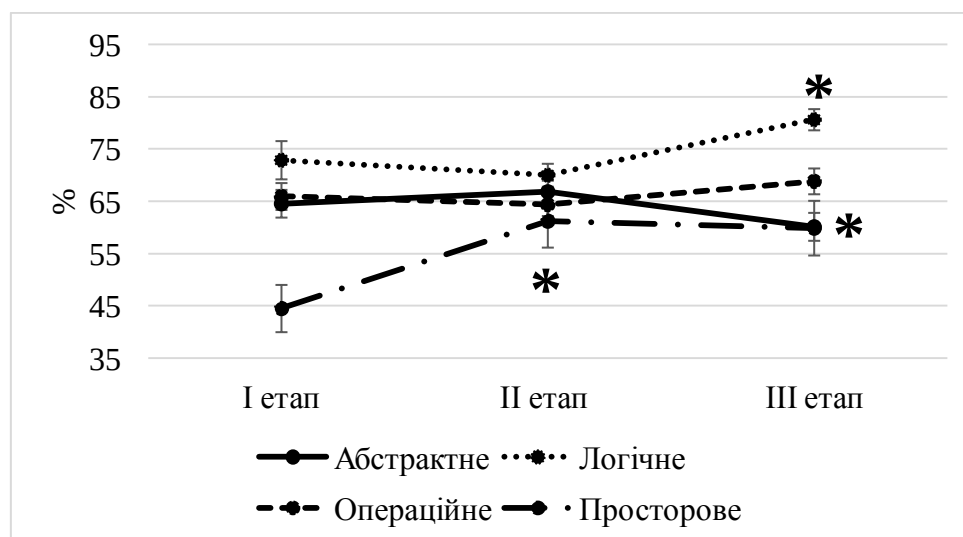


Рис. 1 – Динаміка показників різновидів мислення футболістів 13-14 років у річному циклі підготовки з маркерами даних на етапах дослідження: * $p<0,05$ – порівняно із попереднім етапом дослідження

Рівень логічного мислення, зберігаючи стабільність розвитку між першим та другим етапами ($p>0,05$), істотно зріс на третьому етапі на 10,62% ($p<0,05$). Рівень просторового мислення демонстрував стрімкі зростання показників від першого до другого етапу на 16,72% ($p<0,05$), а потім відбулась відносна стабілізація показників ($p>0,05$). А от рівень операційного мислення впродовж річного циклу підготовки залишався відносно стабільним ($p>0,05$).

Рівень ігрового мислення у нападі та захисті мав суттєві відмінності розвитку, незалежно від етапу дослідження. Вищий рівень зафіксовано у прояві ігрового мислення у нападі, порівняно із ігровим мислення у захисті, де отримана різниця показників у межах 16,64-25,50% ($p<0,05$)(рис. 2).

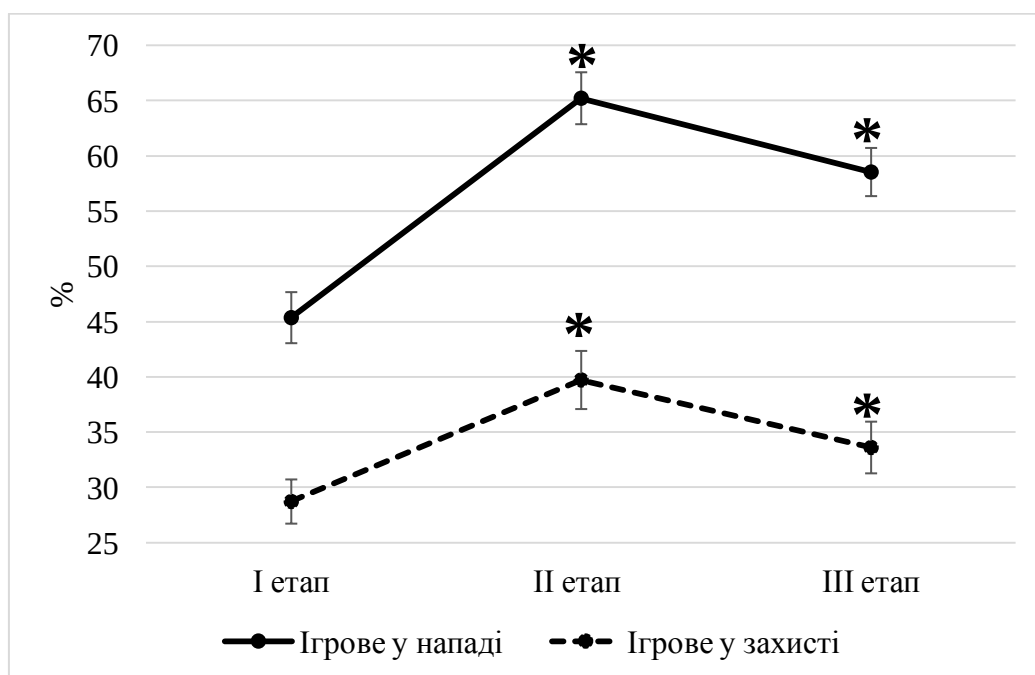


Рис. 2 – Динаміка показників ігрового мислення футболістів 13-14 років у річному циклі підготовки з маркерами даних на етапах дослідження: * $p<0,05$ – порівняно із попереднім етапом дослідження

З огляду на динаміку ігрового мислення впродовж річного циклу підготовки, то варто звернути увагу на однаковий характер змін як мислення у нападі, так і мислення у захисті. Від першого до другого етапів дослідження ігрове мислення у нападі зросло на 19,86% ($p<0,05$), а ігрове мислення у захисті – на 11% ($p<0,05$). Але від другого до третього етапу відбулось істотне зниження ігрового мислення у нападі на 6,68% ($p<0,05$), а ігрового мислення у захисті – на 6,11% ($p<0,05$).

Висновки. Зміни показників різновидів мислення впродовж річного циклу підготовки футболістів 13-14 років демонструє формування пластичності мозку. Проте, виявлена особливість динаміки показників мислення, яка полягала у істотному зростанні у першому півріччі циклу підготовки рівня ігрового мислення на фоні позитивних змін просторового мислення. При цьому

негативна динаміка ігрового мислення другого півріччя може бути пов'язана із підвищенням рівня логічного мислення.

Перспективи подальших досліджень полягають у встановленні взаємозалежності різновидів мислення та виявлення когнітивних факторів формування ігрового мислення футболістів 13-14 років.

Література.

1. Головачук МГ. Основні аспекти удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Молодий вчений. 2018;3.3 (55.3): 116-119. URL: [32.pdf \(molodyvcheny.in.ua\)](https://molodyvcheny.in.ua/32.pdf)
2. Наконечний Р, Хіменес Х. Передумови якісної реалізації тактичної підготовки футболістів 11–12 років. Теорія і методи фізичного виховання і спорту. 2021;4: 8–13. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.4.8–13
3. Дейнеко ІВ, Лукашова ІВ, Скидан ІВ. Розвиток чинників просторового орієнтування у підготовці юних футболістів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023;10(170):3-67. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).14
4. Heisler SM., Lobinger BH, Musculus LA. Developmental perspective on decision making in young soccer players: The role of executive functions. Psychology of Sport and Exercise. 2023;65. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102362>
5. Silva AF, Conte D, Clemente FM. Decision-Making in Youth Team-Sports Players: A Systematic Review. Int J Environ Res Public Health. 2020 May 27;17(11):3803. doi: 10.3390/ijerph17113803

РОЗДІЛ 3

Здоров'я людини

ЛИЗОГУБ В.С.¹, КРАВЕЦЬ А.О.², КОЖЕМЯКО Т.В.¹, ПУТІЛІН І.А.¹

¹*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

²*Реабілітаційне відділення КНП РОП «Астра» ЧМР, м. Черкаси*

Статокінетична стійкість осіб з пошкодженнями поперекового відділу хребта та травмами кісток нижньої кінцівки

Анотація. Досліджували особливості статокінетичної стійкості на стабільній та нестабільній опорі осіб з пошкодженнями поперекового відділу хребта та травмами кісток нижньої кінцівки. Після проведення курсу реабілітації по програмі MFT Challenge Disc 2.0. отримали більш виражений вплив на процес реабілітації хворих з патологією кісток нижніх кінцівок, ніж поперекового відділу хребта та на стабільній опорі.

Ключові слова: стабілографія, стійка опора, нестійка опора реабілітація, травми хребта та нижніх кінцівок.

Вступ. Стабілометрія як метод дослідження функції рівноваги застосовується в багатьох галузях медицини, спорті та реабілітації [1, 2, 3, 4]. Дослідження статокінетичної стійкості комп'ютерною стабілометриєю є новим методом діагностики для клінічної практики та фізичної реабілітації [5, 6]. Різні органічні пошкодження та функціональні порушення можуть приводити до дестабілізації стаокінетичної стійкості людини. Механізми утримання вертикального положення тіла при різних порушеннях на сьогодні не повністю з'ясовані. Не відомі особливості взаємодії сенсорних та моторних систем у цьому процесі. Виходячи з вищевикладеного було актуальним пошук ефективних методів дослідження та оцінки статокінетичної стійкості у процесі реабілітації осіб з пошкодженнями поперекового відділу хребта та травмами кісток нижньої кінцівки.

Мета. З'ясувати особливості реабілітації по програмі MFT Challenge Disc 2.0. на статокінетичну стійкість осіб з пошкодженнями поперекового відділу хребта та травмами кісток нижньої кінцівки.

Матеріали та методи дослідження. У осіб з пошкодженнями поперекового відділу хребта (n=12), травмами кісток нижньої кінцівки (n=12) та здорових (n=14) досліджували статокінетичну стійкість на стабільній та нестабільній платформі стабілографа «МПФІ стабілограф-1» до та після проведення курсу фізичної реабілітації з використанням багатофункціонального програмного комплексу (БПК) MFT Challenge Disc 2.0 (Австрія).

Дослідження були проведені на базі реабілітаційного відділення КНП РОП «Астра» ЧМР. Дослідження проводились відповідно до Гельсінської декларації і були схвалені Комітетом з біоетики Черкаського національного університету. Обстежувані були поінформовані і дали згоду на участь у дослідженні.

Статокінетичну стійкість визначали з допомогою стабілографа («МПФІ стабілограф-1») і пакету програмного забезпечення Stabilis на платформі (40x40 см). Реєстрацію стабілограми проводили за умови виконання 2 тестів. Спочатку обстежувані виконували тест на стабільній, а потім на нестабільній опорі [7]. На стабільній платформі стабілографа обстежувані довільно утримували вертикальне положення тіла. На нестабільній опорі стабілографа стопи обстежуваних знаходились на поролоні того ж розміру і товщиною 100 мм з наклейками пластиковими мітками для стопи. Стопи за цих умов не торкалась платформи стабілографа. Відстань між стопами була 50 мм спереду та 30 мм позаду. У всіх випадках експерименту обидві стопи знаходились на одному рівні. Досліджувані довільно розподіляв навантаження для утримання вертикальної пози. З кожним обстежуваним проводили три проби, обирали найкращий результат. Тривалість кожного тесту становила 60 с.

Статокінетичну стійкість оцінювали за коефіцієнтом якості функції регулювання рівноваги (KFR,%), довжини траєкторії коливання центру тиску (Length, мм), середньої швидкості переміщення центру тиску (AvgSpeed, мм/с) та визначали спектральну щільність початкового сигналу в ряді Фур'є для антеріопостеріорної і медіолатеральної площини та середню частоту спектру коливання центру тиску (wAvgFMA, гц).

На першому етапі здійснювали дослідження та аналіз показників стабілографії на початку курсу реабілітації. Повторні дослідження були проведені після завершення курсу реабілітації. Статистичну обробку даних проводився за допомогою пакетів для медичних та біологічних досліджень (SPSS, версія 22, IBM, США).

Результати дослідження та обговорення. Особи з патологією поперекового відділу хребта та нижніх кінцівок упродовж години, під керівництвом фізичного терапевта медичного центру «Астра» проходили реабілітацію по програмі, що закладена у комп'ютерному комплексі Challenge Disc 2.0. Обстежувані стоячи на диску послідовно виконували 4 завдання: розминки і навчання активного управління рухами (5 хв); тести на перевірку координації (10 хв); навчання координаційним і терапевтичним програмам (15 хв.) та 6 ігрових програм тренування координації (по 5 хв кожна). Під час стояння пацієнта на диску через коливання його центра маси у проекції на опорну платформу виникають зміни у моменті сил, які реєструються цифровими датчиками комп'ютерного комплексу. За допомогою монітора, випробовуваний візуально контролював положення центра маси на платформі та здійснював його корекцію. Досліджуваному пропонували стати на платформу та регулювати позу так, щоб на розміщеному перед ним екрані дисплея фігура, що рухається була у заданому програмою положенні комп'ютера. Для всіх обстежуваних з травмами поперекового відділу хребта та кісток нижніх кінцівок програма

реабілітації була однаковою і складала курс на 10 занять, по 3 заняття на тиждень.

Встановили, що фізична реабілітація з допомогою MFT Challenge Disc 2.0 здійснювала позитивний вплив на підвищення статокінетичної стійкості пацієнтів з патологією поперекового відділу хребта та кісток нижніх кінцівок. Після курсу реабілітації по програмі MFT Challenge Disc 2.0 на нестабільній опорі стабілографа у пацієнтів з патологією поперекового відділу хребта та травмами кісток нижніх кінцівок спостерігали статистично значуще підвищення коефіцієнту якості функції регулювання рівноваги (KFR,%), та зменшення довжини траєкторії коливання центру тиску (Length, мм), середньої швидкості переміщення центру тиску (AvgSpeed, мм/с) та середньої частоти спектру коливання центру тиску у медіолатеральній та антеріопостеріорній площині (wAvgFMA, гц), ніж на стабільній опорі. У пацієнтів з патологією кісток нижніх кінцівок виконання завдань фізичної реабілітації по програмі MFT Challenge Disc 2.0 дозволяє суттєво покращити статокінетичну стійкість та знизити напруження механізмів постуральної регуляції на нестабільній опорі стабілографа, ніж осіб з патологією хребта.

Результати демонструють, що за умови використання тренувального комплексу MFT Challenge Disc 2.0 показники стабілографії змінювались непропорційно. Виявлені особливості зміни стабілографічних показників обумовлені різною патологією хворих та умовами утримання вертикального положення на стабільній та нестабільній опорі.

Висновки. Доведено, що нестабільна опора здійснює більш виражений вплив на процес реабілітації хворих з патологією кісток нижніх кінцівок, ніж поперекового відділу хребта та на стабільній опорі. Нестабільна опора, що використовується для реабілітації статокінетичної стійкості та тренування координації дозволяє отримати об'єктивну оцінку функціонального стану системи рівноваги. Така оцінка заснована на кількісному вимірі здатності людини керувати вертикальним положенням тіла у стабілометричних тестах, що засновані на методиках з біоуправлінням опорної функції.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження будуть спрямовані на з'ясування особливостей фізичної реабілітації на стабілометричну стійкість пацієнтів з нейрогенною патологією.

Література.

1. Minino R, Lopez E T, Sorrentino P, Rucco R, Lardone A, Pesoli M, Tafuri D, Mandolesi L, Sorrentino G, Liparoti M. The effects of different frequencies of rhythmic acoustic stimulation on gait kinematics and trunk sway in healthy elderly population. Scientific Reports, 2021,11. [doi:10.1038/s41598-021- 98953-2] [PMid:34593924]
2. Karageorghis CI, Lyne LP, Bigliassi M, Vuust P. Effects of auditory rhythm on movement accuracy in dance performance. Human Movement Science, 2019; (67):102511. [doi:10.1016/j.humov.2019.102511] [PMid:31450067]
3. Лях Ю., Усова О., Романюк А., Мельничук В., Лях М., Антипов А. Комп'ютерна стабілометрия в оцінці функціонального стану людини. *Фізичне*

виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 2. С. 66-72. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-02-66-72>

4. Коваленко Я, Болобан В. Статодинамическая устойчивость тела спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе специализированной базовой подготовки. *Наука в олимп. спорте*. 2018; 4:70-78. DOI:10.32652/olympic2018. С. 4-9.

5. Lozova Iu. Determination of vestibular function in children with purulent otitis media The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series «Medicine». 2022: 44; P. 49–64 . DOI: 10.26565/2313-6693-2022-44-04

6. Коваль Ю.В., Юхименко Л.І., Чистовська Ю.Ю., Палійчук О.В. Вікові особливості формування статокінетичної стійкості у осіб з депривацією слухової функції *Вісник Черкаського університету. Серія: Біол. науки*, 2023, № 1. С. 11–22. Doi: 10.31651/2076-5835-2018-1-2023-1-46-57.

7. Лизогуб В.С., Салівончик І.І., Коваль Ю.В., Дудник І.О. Формування статокінетичної стійкості в онтогенезі. *Вісник Черкаського університету. Серія: Біологічні науки*, 2023, № 2. С. 11–22. Doi: 10.31651/2076-5835-2018-1-2023-2-64-77.

ЛИСЕНКО К. О., КОЖЕМЯКО Т. В.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

Фізична реабілітація при ушкодженнях променево-зап'ясткового суглоба у спортсменів одноборств

Анотація. Робота присвячена дослідженню фізичної реабілітації при ушкодженнях променево-зап'ясткового суглоба у спортсменів, які займаються одноборствами. У ній розглядаються основні причини та механізми виникнення травм, а також специфічні особливості ушкоджень у цій групі спортсменів. Дослідження підтверджує ефективність комплексного підходу до реабілітації, що дозволяє скоротити час відновлення та підвищити рівень фізичної готовності спортсменів до повернення до змагальної діяльності. Результати наукової роботи можуть бути корисними для тренерів, реабілітологів та спортсменів у розробці програм реабілітації та профілактики травм.

Ключові слова. Променево-зап'ястковий суглоб, ушкодження, спортсмени-одноборці, фізична реабілітація, відновлення.

Вступ. У сучасному спорті одноборств фізичні навантаження та висока інтенсивність тренувань часто призводять до травм різної складності. Одним із найбільш вразливих суглобів у спортсменів, які займаються одноборствами, є променево-зап'ястковий суглоб. Ушкодження цього суглоба можуть суттєво вплинути на спортивну кар'єру, знижуючи функціональні можливості верхніх кінцівок та перешкоджаючи повноцінному виконанню технічних елементів.

Реабілітація після таких травм є складним та багатоступеневим процесом, що потребує спеціалізованого підходу та комплексного застосування різних методів фізичної терапії [1, с. 49]. Ефективність реабілітаційних заходів визначається не лише швидкістю відновлення функцій суглоба, але й запобіганням можливих рецидивів та ускладнень, що є надзвичайно важливим для підтримання високого рівня спортивних досягнень.

У даній роботі розглядаються основні аспекти фізичної реабілітації при ушкодженнях променево-зап'ясткового суглоба у спортсменів-одноборців. Аналізуються сучасні методики відновлення, що включають фізіотерапевтичні процедури, лікувальну фізкультуру та застосування ортопедичних пристосувань. Особлива увага приділяється індивідуалізації реабілітаційних програм, з урахуванням специфіки кожного виду одноборств та індивідуальних особливостей спортсменів.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження – визначити ефективні методи фізичної реабілітації при ушкодженнях променево-зап'ясткового суглоба у спортсменів, які займаються одноборствами, з метою скорочення часу відновлення та забезпечення безпечного повернення до змагань.

Завдання дослідження включають:

- оцінити ефективність фізіотерапевтичних методів у відновленні функцій променево-зап'ясткового суглоба у спортсменів-одноборців після ушкоджень;
- вивчити вплив лікувальної фізкультури на зміцнення м'язів, покращення рухливості та функціональних показників суглоба у спортсменів з ушкодженнями променево-зап'ясткового суглоба;
- проаналізувати ефективність ортопедичних пристосувань (фіксаторів, бандажів) у підтримці та захисті суглоба під час процесу фізичної реабілітації;
- дослідити вплив дієтологічних аспектів на швидкість та якість відновлення тканин променево-зап'ясткового суглоба у спортсменів після травм;
- оцінити важливість психологічної підтримки у процесі фізичної реабілітації та її вплив на мотивацію та результативність відновлення спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. У процесі виконання дослідницької роботи були використані літературний та статистичний аналізи. Літературний аналіз включав вивчення сучасної наукової літератури, статей, монографій та методичних рекомендацій, що стосуються фізичної реабілітації при ушкодженнях променево-зап'ясткового суглоба у спортсменів, які займаються одноборствами. Статистичний аналіз мав на меті обробку та аналіз зібраних даних за допомогою статистичних методів для визначення ефективності різних методів реабілітації.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізіотерапія відіграє важливу роль у процесі реабілітації спортсменів з ушкодженнями променево-зап'ясткового суглоба. Використання ультразвукової терапії, магнітотерапії та електростимуляції сприяє значному зменшенню болю та запалення, а також прискоренню процесів регенерації тканин. Ультразвукова терапія є особливо ефективною у випадках, коли ушкодження супроводжуються набряком та зменшенням рухливості. Ці процедури дозволяють поліпшити кровообіг, знизити м'язову напругу та стимулювати відновлення тканин [2, с. 28].

Лікувальна фізкультура є основним компонентом реабілітаційного процесу. Програми ЛФК розробляються індивідуально для кожного спортсмена з урахуванням специфіки їхнього виду одноборств та ступеня ушкодження. Вправи включають розтяжку, зміцнення м'язів, поліпшення координації та відновлення амплітуди рухів. Регулярні заняття лікувальною фізкультурою сприяють значному покращенню функціональних показників суглоба [4, с. 114]. Вправи для відновлення рухливості допомагають знизити напругу у суглобах, покращити їхню гнучкість та зміцнити м'язи.

Ортопедичні пристосування, такі як фіксатори та бандажі, забезпечують стабілізацію та захист суглоба під час реабілітації. Використання таких засобів дозволяє знизити ризик повторних травм та сприяє більш безпечному виконанню вправ. Фіксатори допомагають знизити навантаження на ушкоджений суглоб, забезпечуючи підтримку та стабільність під час реабілітаційних заходів [3, с. 344]. Бандажі використовуються для захисту суглоба від надмірних рухів та допомагають утримувати правильне положення суглоба під час фізичних навантажень.

Дієтологічний аспект важливий у процесі реабілітації, оскільки правильне харчування сприяє швидшому відновленню тканин, зміцненню імунітету та загалом покращенню фізичного стану спортсменів. Часто в раціоні вводяться продукти, що містять велику кількість білків, вітамінів та мінералів, які сприяють регенерації тканин та підтримці м'язів. Крім того, дотримання раціону допомагає уникнути надмірної ваги, що може стати додатковим фактором ризику для відновлення.

Психологічний аспект також має велике значення у реабілітації спортсменів. Травматичні ушкодження можуть викликати стрес, тривогу та психологічні перешкоди у процесі відновлення. Працюючи з психологом, спортсмени можуть отримати необхідну підтримку та навчитися ефективно керувати емоціями під час реабілітації [3, с. 348]. Психологічна підтримка допомагає зберегти мотивацію та позитивний настрій під час тривалого, складного процесу відновлення, що впливає на загальний успіх реабілітації.

Останнім, але не менш важливим аспектом реабілітації є підготовка спортсменів до повернення до тренувань і змагань. Цей етап вимагає уважного контролю з боку тренерів та медичного персоналу для забезпечення плавного переходу від реабілітаційних програм до повноцінних тренувань і змагань. Важливо враховувати фізичну та психологічну готовність спортсменів, уникати перевантаження та контролювати стан ушкодженого суглоба під час навантажень.

Висновки. Комплексна фізична реабілітація є ефективним методом відновлення після ушкоджень променево-зап'ясткового суглоба у спортсменів-одноборців. Використання фізіотерапевтичних процедур, лікувальної фізкультури та ортопедичних пристосувань сприяє значному зменшенню болю, відновленню функціональних можливостей суглоба та поверненню спортсменів до змагань. Індивідуалізація програм реабілітації є ключовим аспектом успішного відновлення, дозволяючи врахувати специфічні потреби кожного спортсмена та досягти оптимальних результатів. Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення реабілітаційних програм та підвищення ефективності лікування ушкоджень променево-зап'ясткового суглоба у спортсменів-одноборців.

Перспективи подальших досліджень у галузі фізичної реабілітації при ушкодженнях променево-зап'ясткового суглоба у спортсменів-одноборців є широкими та важливими для покращення клінічної практики та результатів лікування. Деякі можливі напрями подальших досліджень включають: вивчення нових методів фізіотерапії; розвиток інноваційних програм лікувальної фізкультури, технологій моніторингу та оцінки результатів; аналіз психосоціальних аспектів та харчування; оптимізація індивідуалізованих підходів. Дослідження в цих напрямках можуть принести нові знання та інноваційні підходи до фізичної реабілітації ушкоджень променево-зап'ясткового суглоба, що допоможе покращити результати лікування та підвищити якість життя спортсменів.

Література.

1. Фізична терапія при порушенні діяльності опорно-рухового апарату: навч. посібн. / А. М. Сітовський. – Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. – 183 с.
2. Бирчак В. М. Аналіз впливу програми фізичної терапії на показники функціонування передпліччя та китиці у хворих з посттравматичними контрактурами променево-зап'ясткового суглоба. *Art of Medicine*. 2020. № 1 (13). С. 28-35.
3. Бирчак В. М. Динаміка параметрів структури та функції променево-зап'ясткового суглоба під впливом програми фізичної терапії у постімобілізаційному періоді реабілітації. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Том 5, № 3 (25). С. 344-350.
4. Селіванова К. Г. Оцінка ступеню рухових порушень кистей рук під час проведення заходів фізичної реабілітації. Поліграфічні, мультимедійні та web-технології: тези доп. VIII Міжнар. наук.-техн. конф. (16-20 травня 2023, м. Харків) / редкол.: І. Б. Чеботарьова, О. В. Вовк, Ж. В. Дейнеко. Харків: ТОВ «Друкарня Мадрид», 2023. Том 1. С. 114-115.

ОСАДЧА А.М., КОЖЕМЯКО Т.В.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

Вплив занять дзюдо на поставу юних дзюдоїстів

Анотація. Незважаючи на переваги занять спортом для дітей, деякі види спорту можуть викликати специфічну фізичну адаптацію організму, що спричиняє схильність дітей до рухових порушень і порушень опорно-рухового апарату. У даній статті розглядається вплив занять дзюдо на поставу юних дзюдоїстів.

Ключові слова: вплив спорту на дитячий організм, дзюдо, порушення постави, спортивне тренування.

Вступ. Фізична активність є найважливішою складовою фізичного та психічного розвитку дітей. Заняття спортом покращують фізичну підготовленість, значно сприяють розвитку та вдосконаленню рухової координації та навичок. Однак постійні тренування в умовах високої конкурентоспроможності також можуть призводити до різних порушень і, отже, перешкоджати удосконаленню, правильному фізичному розвитку юних спортсменів. Тому вкрай важливо оцінити вплив занять різними видами спорту на фізичний розвиток дітей.

Дзюдо є одним із найпопулярніших східних єдиноборств у світі та одним із найбезпечніших контактних видів спорту для дітей. В більшості азіатських країн дзюдо стало частиною програм фізичного виховання, оскільки цей вид боротьби має численні переваги. Навчання бойових мистецтв сприяє загальному фізичному розвитку, включно з гнучкістю, вибуховою силою, рівновагою, спритністю і координацію рухів, розвитку аеробних можливостей організму, поліпшенню постурального контролю [1].

Мета дослідження – дослідити вплив занять дзюдо на поставу юних дзюдоїстів.

Матеріал і методи дослідження: збір анамнезу, огляд обстежуваного у положенні лежачи, стоячи і під час ходи.

Результати досліджень та їх обговорення. Вивчаючи травми хребта у борців, було виявлено, що у більшості спортсменів (81%) причина виникнення травм була пов'язана з недоліками й упущеннями методичного характеру в початковому періоді формування спеціальних рухових навичок, недооцінкою попереджувального спеціального розвитку та зміцнення хребта в процесі оволодіння технікою боротьби [1, 2].

Процес оволодіння технікою відбувається значно швидше, ніж процес адаптаційно-приспосувальних змін у кістково-м'язових тканинах і зв'язково-суглобовому апараті. Вплив на юного дзюдоїста високих навантажень може сприяти дегенеративним змінам в опорно-руховому апараті. Так виявляються слабкі ланки, серед яких шийний, грудний і поперековий відділи хребта.

Концентрація специфічних впливів на слабкі ланки, а також специфічні для дзюдо часті падіння, повторювані рухи з високим навантаженням, вправи з обтяженням здатні призводити до зміни рухового контролю, а, отже, до травм і порушень постави.

Згідно з результатами різних досліджень [2, 3] видно, що юні дзюдоїсти мають більш розвинену грудну клітку і правильну поставу порівняно зі своїми однолітками, які не займаються спортом [2]. Існують дослідження, які оцінюють всебічні зміни постави спортсменів різних спеціалізацій. Зокрема в дзюдо Coelho JJ, Graciosa MD та ін. виявили, що загальна фізична активність призводить до правильної постави у школярів [3], у той час як Grabara M. помітив, що діти, які займаються футболом, мають тільки більш симетричний таз без будь-яких інших відмінностей у поставі порівняно з іншими дітьми [4].

Висновки. Таким чином, для запобігання передчасному розвитку специфічних для дзюдо постуральних і фізичних характеристик необхідно включати в тренувальний процес вправи для розвитку постурального та моторного контролю спеціально-підготовчі та коригувальні вправи. На етапі початкової підготовки та етапі спортивної спеціалізації особливу увагу слід приділяти загальній і спеціальній фізичній підготовці, оскільки для формування правильної постави необхідний добре розвинений м'язово-зв'язковий апарат хребта [5]. Загалом дзюдо є рекомендованим видом спортивної діяльності для дітей. Дотримуючись співвідношення обсягів тренувального процесу на різних етапах спортивної підготовки, заняття дзюдо можуть сприяти поліпшенню постави та гармонійному розвитку тіла [6].

Література.

1. Ягелло В. Фізичний розвиток дзюдоїстів 10-20 років. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць за. ред. С.С. Єрмакова. – Харків, 2002. – № 27. – С. 61-71.
2. Branka Protic-Gava, Patrik Drid, Zarko Krkeljas. Effects of judo participation on anthropometric characteristics, motor abilities, and posture in young judo athletes // Human Movement, 2019. №20 (3). P. 10-15.
3. Coelho JJ, Graciosa MD, De Medeiros DL, Da Costa LMR, Martinello M, Ries LGK. Influence of nutritional status and physical activity on the posture of children and adolescents // Fisioter Pesqui, 2013. №20 (2). P. 136-142.
4. Grabara M. Analysis of body posture between young football players and their untrained peers // Human Movement, 2012. №13 (2). P. 120-126.
5. Арзютов Г. М. Багаторічна підготовка у спортивних єдиноборствах - К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 1999. - 410 с.
6. Кашуба В.О. Біомеханіка постави – К.: Олімпійська література, 2003. – 280 с.

ЮХИМЕНКО Л.І., ХРИСТЕНКО А.С.

***Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси***

Особливості функції пам'яті дітей з депривацією слухової функції та розладами аутистичного спектру

Анотація. Вивчали особливості короткочасної зорової пам'яті дітей дошкільного та молодшого шкільного віку з депривацією слухової функції, які мали і не мали розладів аутистичної сфери (РАС). У дітей 6-ти років з депривацією слухової функції і РАС виявлено достовірно вищі показники пам'яті порівняно таких у їх однолітків без РАС та не виявлено відмінностей з показниками пам'яті здорових дітей цього ж віку за її якісними показниками.

Ключові слова: депривація слухової функції, пам'ять, розлади аутистичного спектру.

Вступ. На тепер в Україні в більш ніж у 2 млн. дітей зафіксовано поведінково-мовленнєві та когнітивні розлади. Такі порушення як зниження пам'яті, розумової працездатності, проблеми, пов'язані із розосередженням, нестійкістю концентрації уваги зустрічаються у близько 40% дітей [1]. До того ж, у більш ніж половини з них спеціалісти відзначають підвищену тривожність, емоційну напруженість, лабільність настрою, надмірну чутливість, що може проявлятися гострою дратівливістю, слізливістю, надмірною реактивністю автономної нервової системи тощо. Автори наголошують також на проблемах фізичного стану сучасних дітей, які виявляються у швидкому розвитку втоми при виконанні фізичного навантаження [3]. Значний відсоток дітей мають особливі освітні потреби [2].

Особливий інтерес у дослідників викликають розлади аутистичного спектру (РАС) при захворюваннях органів слуху. Відомо, що відсутність слуху може бути причиною дефектів мовлення (неправильна звуковимова, малий словниковий запас, заїкання), порушення когнітивних функцій (пам'яті, уваги, мисленнєвих процесів). Це призводить до виникнення поведінкових розладів, пов'язаних із спілкуванням та соціалізацією (апатичні чи гострі реакції, нестабільність емоційного фону, іноді відсутність зорового контакту) [1, 2].

За даними ВООЗ, співвідношення здорових дітей і дітей із РАС в наш час складає 160:1. Більшість дослідників такі розлади пов'язують з вродженими аномаліями, що характеризуються специфічною роботою головного мозку дитини, які найчастіше проявляються у 3-8 років [5]. На думку деяких вчених РАС – особливий стан чи варіант функціонування мозку, який не завжди пов'язаний із його пошкодженням [4]. Інші автори серед причин виникнення РАС відмічають спадкові хвороби, інфікування, психоемоційні травми дитини, незадовільну сімейну атмосферу. Разом з тим, акцентується, що діти з РАС можуть швидше сприймати, запам'ятовувати та відтворювати окремі деталі інформації, ігноруючи певні емоційні фактори. Як візуали, вони можуть

демонструвати кращі показники зорового запам'ятовування, образного мислення, проявляти креативний підхід у вирішенні деяких повсякденних задач [1]. Інша справа, якщо йдеться про РАС у дітей із депривацією слухової функції. Адже як РАС, так і депривація каналу слухового потоку можуть створювати подвійний тягар як для загального розвитку майбутньої особистості, так і її функціональних здібностей. На тепер питання РАС дітей із депривацією слухової функції є майже не дослідженими і потребують свого вирішення.

Мета та завдання дослідження. Метою нашої роботи було з'ясувати особливості пам'яті дітей дошкільного та молодшого шкільного віку з депривацією слухової функції, які мали і не мали розладів аутистичної сфери. Головне завдання полягало у вивченні кількісних і якісних показників короткочасної зорової пам'яті дітей зазначених категорій.

Матеріал і методи дослідження. В обстеженні взяли участь діти (хлопчики і дівчатка) 5-6 років (8 осіб) з депривацією слухової функції та 9 дітей цього ж віку обох статей з депривацією слухової функції і РАС (синдромом Аспергера), вихованці Черкаського навчально-реабілітаційного центру «Країна добра» Черкаської обласної ради. Отримані показники порівнювали із аналогічними даними їх здорових однолітків. Процедура обстеження та використання діагностичних карток особистих даних хворих і здорових дітей проведено на правах анонімності у відповідності до біотичних положень Гельсінської декларації (1975, 1996 - 2013 рр.) та особистої згоди батьків і дітей. Для виявлення і оцінки рівня короткочасної зорової пам'яті кожному обстежуваному пропонували переглянути 10 простих, не пов'язаних за змістом картинок, кожна з яких дитина мала змогу розглядати упродовж 5 секунд. Потім слід було назвати всі зображення, які вона змогла запам'ятати. Під час кількісної оцінки враховували число правильно названих картинок. Вважали, що відтворення 8-10 картинок – добрий результат, 4 картинки і менше – незадовільний. Надалі кожному дитину просили описати ту картинку, яка їй сподобалась найбільше, оцінюючи якість запам'ятовування за повнотою опису, наведених нею деталей, їх відповідністю зображенню. Результати обробляли математичними методами за програмою Microsoft Excel-2010.

Результати дослідження та їх обговорення. Ми проаналізували середні показники короткочасної зорової пам'яті дітей з депривацією слухової функції з і без РАС (табл. 1). Встановлено, що показники пам'яті 5-річних дітей мали нижчий рівень порівняно 6-ти річних (як у здорових, так і депривованих на слух, які мали і не мали РАС), ($p \leq 0,05$). Як видно, вже у цьому віці показники глухих дітей (незалежно від існування чи відсутності РАС) були достовірно меншими ($p \leq 0,05$) від показників пам'яті здорових. Водночас, у дітей 6-ти років (всіх категорій) спостерігався вищий рівень розвитку короткочасної зорової пам'яті відносно 5-ти річних, на що вказувало більше число названих ними картинок.

Таблиця 1

Середні показники короткочасної зорової пам'яті дітей дошкільного та молодшого шкільного віку з різним статусом слухової функції та розладів аутистичного спектру

Показники пам'яті (M±m)	Групи обстежуваних					
	5-ть років			6-ть років		
	здорові	депривація слухової функції	депривація слухової функції та РАС	здорові	депривація слухової функції	депривація слухової функції та РАС
кількість названих картинок (з 10-ти)	4,5±0,5	1,8±0,7*	1,4±0,6*	7,3±0,6^	4,2±0,3^*	4,0±0,3^*
повнота відтвореної інформації (деталі картинки)	5,6±0,5	3,1±0,4*	4,4±0,3*#	8,0±0,6	5,6±0,5^*	7,1±0,6^#

Примітка. * - достовірність відмінностей показників обстежуваних $p \leq 0,05$ відносно здорових однолітків, ^ - відносно 5-річних у своїй категорії, # - відносно однолітків з депривацією слухової функції.

Разом з тим, показники пам'яті дітей з депривацією слухової функції та дітей з депривацією слухової функції і РАС продовжували залишатися на достовірно нижчому рівні порівняно таких у їх здорових однолітків ($p \leq 0,05$). Відомо, що дефіцит слухової інформації у головному мозку приводить до важких розладів його діяльності, які відбиваються загальмовуванням психофізичного розвитку та загрожують виникненням порушень у когнітивних функціях людини [2, 4]. Привертає увагу і те, що як у 5-ти, так і у 6-річному віці між дітьми з депривацією слухової функції і дітьми з депривацією слухової функції і РАС вірогідних відмінностей за кількісними показниками зорової короткочасної пам'яті встановлено не було ($p \geq 0,05$). Ймовірно, домінуючим обмежуючим фактором функції пам'яті в обох цих обстежуваних категоріях дітей здебільшого виступала саме депривація слухової функції, тоді як РАС не мали провідної ролі? Для перевірки такої гіпотези ми проаналізували якісні показники зорової пам'яті обстежуваних нами дітей. Як і раніше, 5-річні діти продемонстрували нижчі її рівні порівняно 6-ти річних незалежно від слухових категорій і статусу РАС ($p \leq 0,05$). Слід підкреслити, що всі обстежувані діти 6-річного віку виконували завдання з більшою зацікавленістю порівняно дошкільнят. Водночас, встановлено достовірно вищі якісні показники пам'яті у дітей з депривацією слухової функції і РАС порівняно таких у дітей з депривацією слухової функції без РАС (як у 5-ти, так і 6-ти річному віці, $p \leq 0,05$). До того ж, у дітей 6-ти років з депривацією слухової функції і РАС не було виявлено достовірних відмінностей зорової пам'яті за якісними показниками із здоровими їх однолітками. З літератури відомо, що іноді діти з синдромом Аспергера можуть проявити високий рівень пам'яті, але лише у тому випадку, якщо для них це буде особисто цікавим [3], що узгоджується і з нашими даними.

Висновки. Встановлено, що на пам'ять дітей з депривацією слухової функції РАС може мати суттєвий вплив. У дітей 6-ти років із РАС виявлено

достовірно вищі показники короткочасної зорової пам'яті порівняно таких у їх однолітків без РАС та не виявлено відмінностей з показниками пам'яті здорових дітей цього ж віку за її якісними показниками.

Перспективи подальших досліджень. Слід думати, що подальше вивчення впливу РАС та депривації слухової функції на когнітивні функції дітей може сприяти як розробці нових корекційних підходів, так і соціалізації цієї категорії дітей, що стане нашим подальшим завданням.

Література.

1. Марценковський І.А., Марценковська І.І. Розлади аутистичного спектра: чинники ризику, особливості діагностики та терапії. *Нейронews. Психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2019, 1(102):24-30. <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2019/1%28102%29/pages-24-30/rozladi-autistichnogo-spektra-chinniki-riziku-osoblivosti-diagnostiki-ta-terapiyi-#gsc.tab=0>
2. Кунінець О., Байкіна Н. Психолого-педагогічні умови корекції рухової сфери глухих дітей молодшого шкільного віку зі складним дефектом ранній дитячий аутизм. *Педагогічні науки: теорія та практика*. 2014, 1:110-119.
3. Volkmar F., Siegel M., Woodbury-Smith M. et al. Practice parameter for the assessment and treatment of children and adolescents with autism spectrum disorder. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2014, 53(2):237-257.
4. Chiarotti F., Venerosi A. Epidemiology of autism spectrum disorders: a review of worldwide prevalence estimates since 2014. *Brain Sciences*. 2020, 10: 274. Autism. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>

АНАНЬЄВА Ю. А., АНДЕРС Н. О., СВЕТЛОВА О. Д.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

Корекція психофізичного розвитку дітей із особливими освітніми потребами

Актуальність теми. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я серед понад 250 млн. осіб з особливими потребами більше 42 млн. припадає на людей, що страждають на розлади слухової системи, близько 40 млн. з вадами зору, більше ніж 80 млн. з порушеннями рухових функцій [1]. У кожні 15 років спостерігається значний приріст дітей із різними вадами розвитку. І Україна не виключення, в країні існує стійка тенденція до збільшення осіб із інвалідністю [2].

Порушення у розвитку дитини, труднощі в самообслуговуванні, спілкуванні, навчанні означає у сьогоденні та майбутньому суттєве обмеження життєдіяльності, виникнення соціальної дезадаптації, яка обумовлює ускладнення в оволодінні шкільними навичками [3, 4, 5]. Тому дослідження проблеми корекції психофізичного стану дітей із вадами слуху, зору, мовлення, рухових функцій залишається актуальною.

Мета: з'ясувати особливості психофізичних функцій дітей із особливими освітніми потребами для корекції їх розвитку.

Завдання:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури щодо характеристик порушень психофізичного розвитку в дошкільному віці. З'ясувати можливі причини даних порушень.

2. Вивчити сучасні напрямки та методи роботи з дітьми з особливими освітніми потребами та охарактеризувати відомі ефективні методи корекції наявних порушень.

3. Дослідити вплив багатокомпонентних методів реабілітації на функціональний стан дітей дошкільного віку з особливими освітніми потребами.

Об'єкт дослідження: психофізіологічні характеристики дітей з особливими освітніми потребами.

Предмет дослідження: вплив корекційно-оздоровчих методик на стан здоров'я дітей дошкільного віку з особливостями психофізичного розвитку.

Головною задачею психофізичної реабілітації дітей із особливими освітніми потребами є знайти і підібрати найдієвіші методи лікування та реабілітації для досягнення максимального потенціалу розвитку індивіда. Першочергово необхідно вчасно і правильно встановити діагноз, далі підібрати комплексну терапію (різні моделі лікувальних дій), що якнайкраще зможе доповнити і підсилити ефект дії кожної із методик реабілітації. Розробка новітніх інтенсивних систем, обладнання і технологій реабілітації осіб із психофізичними порушеннями, спрямованих на покращення різних аспектів

функціонування дитини, є основним завданням практиків та дослідників в областях педагогіки, психології та реабілітації.

У результаті проведеного дослідження отримано експериментальні дані щодо ефективності впливу методу сенсорної інтеграції у обстежуваних нами дітей, зокрема у двох дітей з РАС та двох із СДУГ. Враховуючи відмінності в нозології, в дослідженнях звісно використовувалися різні способи сенсорної стимуляції для дітей.

У ході проведеної первинної діагностики та спостереження за станом сенсорних систем у 5-6-річних дітей з РАС нами були виявлені наступні відхилення, що представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Первинна діагностика та спостереження за дітьми з РАС

Відчуття	Результати
Слухові	Уникає різних та гучних звуків, закриваючи вуха руками; затримка та порушення розвитку мовлення; окремі слова; повторення почутого, ехолалія
Зорові	Не зосереджує очі на предметі, дії; уникає зоровий контакт
Смакові	Обережно приймає в їжу нові продукти
Нюхові	Вибіркова чутливість
Вестибулярні	Уникає вправи з балансуванням
Тактильні	Підвищена чутливість до дотику, до тактильних подразників
Пропріоцептивні	Уникає користування гойдалкою «колодка»; має слабкестискання; складно залишатись на одному місці

З метою корекції деяких встановлених сенсорних дисфункцій у дітей із розладами аутичного спектра використовувалися: балансувальна дошка, балансувальна напівсфера, м'ячі різного кольору та розміру, вагові мішечки. Результати та показники заносилися в таблицю, оцінюючись за бальною системою від найменшого до найбільшого значення (в межах 0-10), що зображено на графіку (рисунок 1.), з якого видно що більшість показників під впливом застосування таких сенсорних стимулів впродовж місяця мали позитивну динаміку: балансування та спроба утримувати рівновагу, балансування та пасування м'ячем, балансування та вправи на уважність, ловіння великого м'яча, відбивання малого м'яча, наслідування дій, повторення дій, нормалізація м'язового тону, кидання та ловіння вагових мішечків, розвиток концентрації та уваги, мовленнєві та пізнавальні завдання, вправи на моторику та математичні завдання (рахунок, назва цифр).

Розглянемо в таблиці 2 результати методики корекційно-розвивальної роботи з сенсорної стимуляції на прикладі дітей із синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ).

Як видно з рисунка 2, ЧСС до та після сенсів з використанням сенсорної інтеграції суттєво відрізнялась. Варто відмітити, що спостерігалась незначна динаміка зниження ЧСС вже навіть до 6-го сеансу заняття.

Дослідження впливу VR-технологій, що використовуються для відновлення нервової системи, ґрунтовані на відкриттях в області нейрофізіології, медичній акустиці, комп'ютерній техніці доводять можливість досягти змін в нормалізації чи покращенні тону нервової системи дітей із особливими освітніми потребами.

Таблиця 2

Показники дослідження результатів зняття тривожності у дітей із СДУГ

Заняття №	Емоційний стан до сеансів	ЧСС, уд./хв.	Емоційний стан після сеансів	ЧСС, уд./хв.
1	надмірна фізична	112	заспокоєння, емоційна активність	89
2	збудженість,	111		83
3	активність, тривога,	114		82
4	занепокоєність,	116		85
5	неспокій, острах,	115		82
6	стурбованість,	107	зниження рівня занепокоєння, тривожності, посмішка	73
7	тривожність	108		71
8		102		79
9		99		75
10		102		80

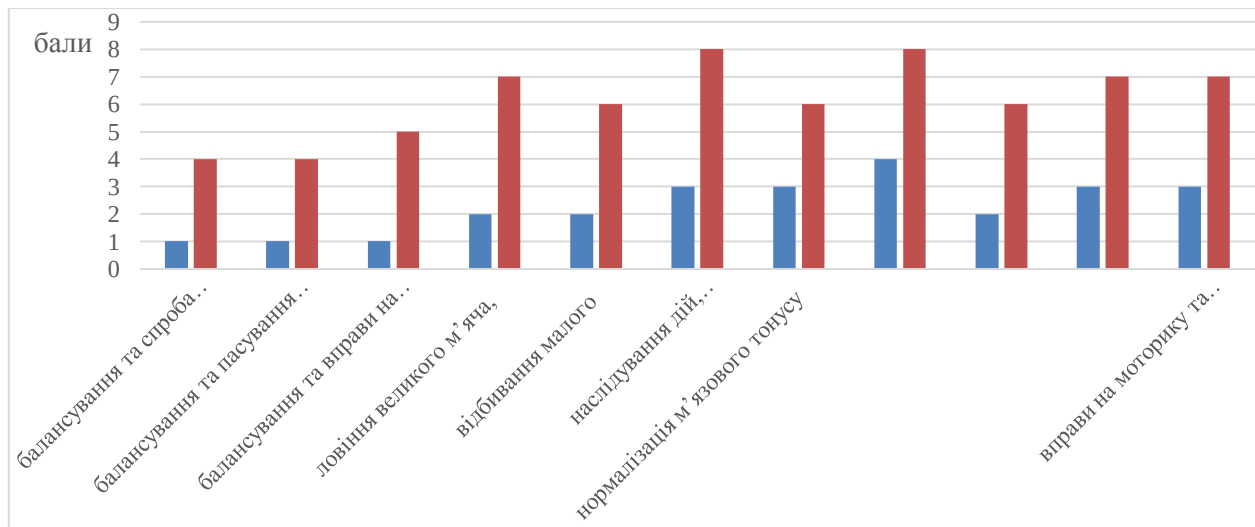


Рис. 1 Динаміка результативності вправ впродовж циклу занять

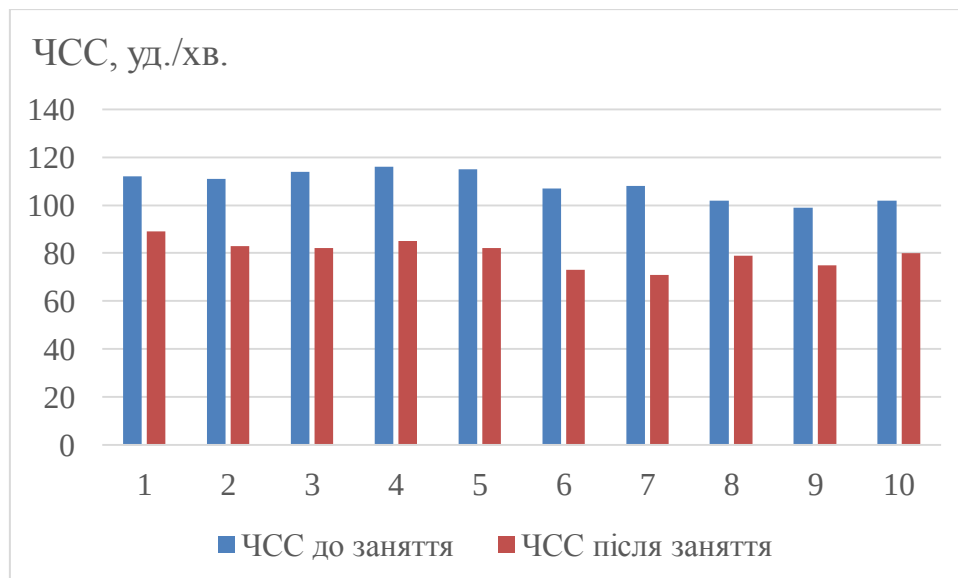


Рис. 2. Динаміка ЧСС впродовж занять сенсорною стимуляцією

Висновки.

1. Проаналізовано науково-методичну літературу щодо характеристик порушень психофізичного розвитку в дошкільному віці. З'ясувати можливі причини даних порушень. Визначено сучасні напрямки та ефективні методи роботи з дітьми з особливими освітніми потребами.

2. Досліджено вплив багатокомпонентних методів реабілітації за допомогою сенсорної інтеграції. Показано, що корекція методиками сенсорної інтеграції є ефективною формою підтримки розвитку дітей при РАС та СДУГ, про що свідчать позитивні зміни у функціонуванні організму дітей.

3. Підтверджено можливість та ефективність застосування програмно-апаратного комплексу в процесі комплексної реабілітації дітей із особливими освітніми потребами.

Література.

1. Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки): збірник наукових праць: вип. 10/ за ред. В.М. Синьова, О.В. Гаврилова. – Кам'янець-Подільський: ПП Медобори-2006, 2017. – 432 с.

2. Ісаєвич С.І. Діагностика і корекція шкільної дезадаптації у дітей / С.І. Ісаєвич. – Ужгород: Ужгородський національний університет, 2017.

3. Вакуленко Л. О. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчук, Д. В. Вакуленко. – Тернопіль: ТДМУ, 2019. – 372 с.

4. Гаяш О. В. 3 Гаяш О.В. Корекційно-розвивальна робота з дітьми з особливостями психофізичного розвитку / О. В. Гаяш. – Ужгород: Інформаційно-видавничий центр ЗППО, 2016. – 120 с.

5. Кашуба Л.В. Лекції з дисципліни «Спеціальна педагогіка з історією» / Л.В. Кашуба. – Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, 2017. – 387 с.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро***Греко-римська боротьба для дітей: як це сприяє розвитку адаптаційних реакцій**

Анотація. В роботі представлені результати дослідження показників варіабельності серцевого ритму юнаків, що займаються греко-римською боротьбою. Для борців характерний нормотонічний тип регуляції автономної нервової системи та високий рівень адаптаційних реакцій.

Ключові слова: *варіабельність серцевого ритму; адаптаційні реакції; автономна нервова система.*

Вступ. Греко-римська боротьба на сучасному етапі розвитку характеризується високими вимогами до різних сторін підготовленості спортсмена. Досягнення високих результатів в змагальній діяльності борця залежить від рівня його техніко-тактичної підготовленості, від його психофізіологічної підготовленості та рівня розвитку багатьох інших компонентів підготовленості. Серед цих компонентів неабияку роль відіграє рівень розвитку фізичних якостей. Спортивна боротьба відноситься до числа видів спорту, в яких рівень фізичної підготовки спортсменів та рівень їх адаптаційних можливостей – визначають успіх процесу спортивного вдосконалення. Для визначення рівня адаптаційних реакцій спортсмена, одним з поширених методів є визначення показників варіабельності серцевого ритму. Виходячи з цього, **метою** даної роботи, було дослідження показників варіабельності серцевого ритму, що дозволить встановити переважаючий тип регуляції та механізми вегетативного забезпечення діяльності у греко-римських борців.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні приймали участь 34 юнака віком 11 – 12 років. Усі досліджувані умовно здорові. З цієї кількості юнаків було сформовано 2 групи: 18 юнаків, що займаються боротьбою та 16 – з низьким рівнем фізичної активності (контрольна група), оцінка якої проводилася за методикою Фременгеймського дослідження з визначення індексу фізичної активності. Для визначення варіабельності серцевого ритму використовували монітор серцевого ритму POLARRS800CX.

Результати дослідження та їх обговорення. Проаналізувавши результати показників варіабельності серцевого ритму (BCP) у двох групах юнаків отримали наступні результати. У юнаків контрольної групи, що мають низький рівень фізичної активності показники частотного аналізу мали тенденцію до підвищення у низькочастотному спектрі (LF) – $1018,33 \text{ мс}^2$ (1254,29; 975,28), та підвищення показника потужності Total – $2360,47 \text{ мс}^2$ (2066,27; 2652,72), натомість активність низькочастотного спектру була нижча за значення норми $654,38 \text{ мс}^2$ (598,75; 876,34). Такі результати спектрального аналізу можуть вказувати на зсув контуру автономної нервової системи в бік симпатичного контуру, а також про підвищене енергозабезпечення серцево-судинної системи. Про активацію симпатичної нервової системи вказували й результати часового

спектру показників варіабельності серцевого ритму. Показник симпато-парасимпатичної модуляції (STD RR (SDNN)) знаходився в межах норми, натомість показник активності парасимпатичної ланки вегетативної регуляції (RMSSD) був вірогідно вище норми. Про превалювання симпатичного контуру регуляції у юнаків контрольної групи свідчив й показник ступеню переважання парасимпатичної ланки регуляції над симпатичним (pNN 50), що складав 9,84% (7,82; 12,17). Тож, за результатами показників ВСР для юнаків 11-12 років, що не займаються спортом й мають низький рівень фізичної активності притаманний дисбаланс автономної нервової системи в бік симпатичного контуру регуляції, можливо це пов'язано з віковими особливостями юнаків та різким процесом зростання.

Дослідивши результати показників варіабельності серцевого ритму греко-римських борців встановили наявну нормотонію. Про це свідчили показники потужності високочастотного спектру (HF), який складав $816,23 \text{ мс}^2$ (754,25; 945,34) та низькочастотного спектру (LF) – $916,13 \text{ мс}^2$ (854,27; 985,24), що знаходились в межах норми, а показник потужності Total – $1960,54 \text{ мс}^2$ (1866,25; 2054,75) свідчив про добре енергетичне забезпечення серцевого ритму. Порівнявши дані результати з показниками юнаків контрольної групи, то бачимо вірогідні відмінності, що підтверджують оптимальну роботу автономної нервової системи греко-римських борців. Проаналізували показники часового спектру, так показник симпато-парасимпатичної модуляції (STD RR (SDNN)) був вище норми – 75,12 мс (69,11; 83,34), натомість показник активності парасимпатичної ланки вегетативної регуляції (RMSSD) був нижче норми. Про превалювання парасимпатичного контуру регуляції у борців свідчив й показник ступеню переважання парасимпатичної ланки регуляції над симпатичним (pNN 50), що складав 15,54% (12,22; 16,07), даний показник вірогідно вищий порівняно з показниками юнаків контрольної групи.

Наші результати показали, що в стані спокою у юнаків з низьким рівнем фізичної активності спостерігається превалювання симпатичної регуляції ритму серця та порушення балансу між відділами автономної нервової системи. При постійному переважанні симпатичного відділу організм знаходиться в умовах внутрішнього стресу. В наслідок цього спостерігаються ранні признаки зриву адаптаційних реакцій організму, що веде до зниження працездатності. У юнаків, що займаються греко-римською боротьбою вірогідно більш збалансована робота відділів автономної нервової системи. Фізичні заняття розвивають силу, витривалість, гартують характер, сприяють гармонійному розвитку дитини та сприяє розвитку інтелекту. На татамі суперники повинні блискавично оцінювати поточну ситуацію та приймати рішення, що змушує мозок безперервно працювати. Цей вид спорту допомагає опрацювати практично всі групи м'язів, допомагає сформувати чудову атлетичну фігуру. Вільна боротьба позитивно впливає на роботу серцево-судинної та бронхо-легеневої систем, тренує витривалість організму, розвиває координацію рухів та спритність, добре розвиває гнучкість. Дітей у секції вільної боротьби приймають у віці від 6 років. До 10 років викладається спортивно-оздоровчий курс, завдяки якому підвищується витривалість, зміцнюється імунітет та організм готується до

серйозних спортивних навантажень. З 10 років розпочинається початковий етап спортивної підготовки.

Висновки. За результатами дослідження раціональне формування співвідношення фізичної та розумової активності є важливою умовою для збереження фізичного та психоемоційного здоров'я, покращення адаптаційних реакцій юнаків 11-12 років. Заняття греко-римською боротьбою за показниками варіабельності серцевого ритму вірогідно покращують адаптаційні реакції організму юнаків та мають нормотонічний тип регуляції автономної нервової системи.

Література.

1. Вороний В., Лукіна О. Спеціальна фізична підготовка кваліфікованих борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. Т. С. 6-15.
2. Коробейніков Г.В., Коробейнікова Л.Г., Воронцов А.В., Коробейнікова І.Г., Кіріченко В.М. Особливості варіабельності ритму серця у борців високої кваліфікації із різним домінуванням півкуль мозку. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5, № 2 (24). С. 229-234.
3. Коробейніков Г.В., Коробейнікова Л.Г., Коробейнікова І.Г., Бережна А.В., Коханевич А.І. Оцінка психологічного стану борців різних збірних команд. Адаптаційні можливості дітей та молоді. 2022. С. 84-89.
4. Латишев М.В., Мозолюк О.В., Корольов Б.А., Ляшенко О.Р. Аналіз виступів спортсменів на міжнародних кадетських та юніорських змаганнях з греко-римської боротьби. *Єдиноборства*. 2021. Т. 2. С.13-23.
5. Лукіна О., Вороний В. Особливості змагальної діяльності борців греко-римського стилю. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 2. С. 21-29.

ГРЕКАЛО В.Ю., ЗАВГОРОДНЯ В.А.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

Фізична реабілітація при остеоартрозі колінного суглоба людей похилого віку

Анотація. Остеоартроз (ОА), одне з найбільш поширених захворювань опорно-рухового апарату, що потребує ранньої та ефективної реабілітації задля усунення інвалідизації населення літнього віку. У роботі розглянуті питання ефективності комплексного відновлення хворих на ОА літніх жінок.

Ключові слова: фізична реабілітація, ЛФК, остеоартроз.

Вступ. Остеоартрозом (ОА) є дегенеративне захворювання, яке супроводжується змінами хрящової тканини, що призводить до деформації і дисфункції переважно опорних суглобів (найчастіше вражаються тазо-стегнові та колінні) [1, 4]. Відомо, що остеоартроз є найпоширенішим захворюванням серед усіх патологій суглобів та характерний переважно для людей старшого віку. Відповідно до статистичних даних, розповсюдження захворювання на різних територіях земної кулі коливається від 13,6 до 41,7%. А серед порушень ОРА (опорно-рухового апарату) на частку ОА припадає 10-12% [2, 3]. Актуальність більш детального вивчення відновлення при ОА пов'язана не лише зі значною поширеністю, але і з суттєвим негативним впливом патології на якість життя пацієнтів, що призводить до часткової працездатності або стійкої інвалідизації хворих. Згідно з літературними даними, ОА має значні гендерні особливості перебігу [1]. Так, близько 70 % хворих є представниками жіночої статі, в той час як чоловіки хворіють майже у 2 рази рідше. За останні роки досить підвищився рівень захворюваності на ОА і серед молоді [4]. В Україні цей показник зріс до 17,5 % серед усіх патологій ОРА, до того ж дане захворювання часто спостерігається у спортсменів [2].

На сьогодні у лікуванні III–IV стадій ОА провідне місце займає ендопротезування [4]. Однак тенденція до збільшення загальної кількості операцій призводить до підвищення частоти ускладнень та незадовільних результатів. Відомо, що невдоволення результатами операцій вже у ранній післялікарняний період висловлюють від 3,3 до 13,2 % хворих [2]. Дослідження щодо скарг хворих у пізній післялікарняний період відновлення після ендопротезування показали зменшення болю, однак у деяких хворих спостерігали збільшення варусного кута при згинанні коліна під час ходьби та не відмічали помітного покращення параметрів ходьби порівняно з доопераційним обстеженням, зазначали наявність м'язової слабкості, що призводило до компенсаторного посилення тонусу інших м'язів [2]. Невисока ефективність реабілітаційного процесу підвищила актуальність теми серед науковців. До того ж проблеми діагностики та лікування цих ушкоджень до

сьогодні залишаються недостатньо вивченими: недооцінка ступеня тяжкості травми, відсутність спеціальних програм реабілітації, що базуються не лише на роботі ураженого суглоба, але і включають засоби реабілітації спрямовані на відновлення правильного патерну ходьби, рухів тазу, тулуба та верхніх кінцівок призводять до прогресування захворювання.

Тому детальне дослідження ефективних методів та засобів фізичної реабілітації при ОА суглобів на сьогодні є досить актуальним.

Мета та завдання дослідження: на основі огляду науково-методичної літератури розробити та апробувати програму фізичної реабілітації хворих із остеоартрозом колінних суглобів.

Відповідно до мети роботи було сформульовано наступні **завдання дослідження:**

- проаналізувати науково-методичну літературу за даною тематикою;
- розробити комплексну програму реабілітації при остеоартрозі колінного суглоба;
- дослідити зміни функціональної активності колінного суглоба у людей похилого віку з гонартрозом за тестом *timed up and go test*.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь дев'ятеро людей віком від 56 до 71 року. Лікарем був встановлений клінічний діагноз – первинний остеоартроз колінного суглоба, який, згідно з МКХ-10, відноситься до категорії із зареєстрованим кодом M17-Гонартроз (артроз колінного суглоба). Хворі скаржилися на помірно-сильний біль, особливо під час відносно тривалої ходьби, або навантаження іншого характеру, ранкову скутість, зниження рухливості колінного суглоба, його стабільності та опорної функції, зниження м'язового тону кінцівки. Були виявлені незначні труднощі при зміні положення тіла, переміщенні сходами та пересуванні на довгі дистанції. Хворі вказували на поганий настрій, пригніченість через стан здоров'я. Загалом всі обстежені вели малорухливий спосіб життя, продовж своєї професійної діяльності (бухгалтери, економіст, учитель, працівники банку, держслужбовці) перебували переважно у сидячому положенні та мали надлишкову вагу.

Функціональну активність колінного суглоба (КС), м'язів та ураженої кінцівки загалом визначали за тестом «Встань і йди» (*timed up and go test*), що досить часто використовується для оцінювання ефективності реабілітаційної програми осіб похилого віку з порушеннями функції рівноваги та ходьби [3].

Тест проводився із використанням стільця з підлокітниками, секундоміра і безпечної дистанції довжиною 3 м. За командою «Встати з крісла» обстежувані повинні встати зі стільця, подолати дистанцію у 3 м, розвернутися, пройти 3 м в напрямку стільця, розвернутися і знову сісти на нього. При цьому вимірюється час подолання дистанції у секундах, а також відмічається підтримання рівноваги, довжина кроку, рухи руками. Результати оцінювали відповідно до загальноприйнятих стандартів: якщо тривалість виконання завдання становила до 10 с – це свідчило про високу здатність до переміщення, якщо тривалість варіювала в межах 10-20 с – переважно

незалежна здатність до переміщення, якщо ж тривалість ходьби була більше 20 с – це підтверджувало порушену здатність до переміщення.

Обстежувані були поділені на 2 групи: перша (n=5) – виконувала рекомендації лікаря, що включали медикаментозне лікування та фізіотерапію, друга (n=4) – окрім прописаного лікарем лікування, виконувала розроблений комплекс фізичних вправ та лікувальний масаж.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження показало, що перед виконанням розробленої програми фізичної реабілітації час виконання тесту *timed up and go test* обстежених людей становив 19,6 с. Потім жінкам експериментальної групи було запропоновано впродовж місяця виконувати розроблену програму фізичної реабілітації, основним засобом якої була ЛФК. Фізичні вправи відповідно до 2-х рухових режимів, що характеризують особливості ВП, тривалість занять, амплітуду рухів, було сформовано у два блоки. Обидва блоки містили ізометричні вправи, засновані на фізіологічному напруженні й розслабленні м'язів. Відомо, що використання цих вправ сприяє зменшенню спазму м'язів, зміцнює ослаблені м'язи та відновлює їх еластичність [2]. Також програма містила вправи аеробної спрямованості (велоергометр), так як подібні регулярні заняття дають змогу вірогідно збільшувати загальну витривалість організму та його фізичну працездатність [4], вправи для відновлення рухливості суглоба та вправи для усунення порушень постави.

Таблиця 1

Зміни функціональної активності колінного суглоба за тестом «Встань та йди» до та після реабілітації

Група показник	Контрольна група (n=5)	Експериментальна група (n=4)
Первинні дані	19,1±3,4	20,1±3,8
Повторні дані	18,1±2,8 с*	18,2±2,5 с**

Примітка: * – $p \leq 0,05$, ** – $p \leq 0,01$ – вірогідність різниць у порівнянні з первинними даними у групі.

Після 1 місяця реабілітації у Територіальному центрі надання соціальних послуг було проведено тестування повторно. Варто зазначити, що результати обох груп покращилися. Однак, із таблиці 1 видно, що впроваджений у реабілітацію комплекс вправ та лікувальних масаж позитивно позначився на функціональному стані кінцівки в цілому осіб експериментальної групи, що підтверджується кращими результатами виконання тесту. У групі контролю спостерігається незначна позитивна динаміка. Ймовірно, це пов'язано з тим, що підібрані вправи прискорювали кровообіг патологічної ділянки, стимулювали обмін речовин та регенеративні процеси у кінцівці. Також посилювали виділення синовіальної рідини, що зменшило тертя в суглобі. Вправи на зміцнення м'язів забезпечили зменшення інтенсивності болю в суглобі, вправи на розтягування насамперед ахілесового сухожилля попередили розвиток контрактури м'язів-згиначів коліна.

Висновки: Таким чином, використання різних засобів фізичної реабілітації, а саме ЛФК, якій приділялася особлива увага, сприяло позитивній динаміці у відновленні функціонального стану колінних суглобів при остеоартрозі у жінок похилого віку.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку: надалі плануємо дослідити вплив фізіотерапії та механотерапії при гонартрозі у людей похилого віку.

Література.

1. Беспалова О.О., Рибалко П.Ф., Сітовський А.М., Цюпак Т.Є., Савчук І.В. (2021). Реабілітаційний діагноз пацієнтів із остеоартрозом на основі міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ). *Art of Medicine*, 3 (19), 6-14.
2. Обейдат Халед, Карпінська О.Д. (2021). Остеоартроз колінного суглоба. Етіологія, лікування, реабілітація (аналітичний огляд літератури). *Травма*, 3 (12), 5-11.
3. Позмогова Н. (2018). Використання timed up and go test для оцінювання ефективності програми фізичної реабілітації осіб похилого віку з порушенням функції ходьби та рівноваги. *Молода та спортивна наука*, 3, 72-73.
4. Щербина І. М., Щербина І. Н., Потапова Л. В., Потапова Л. В. & Скорбач Е. І. (2019). Корекція опорно-рухових порушень у жінок в перименопаузі. *Актуальні питання педіатрії, акушерства та гінекології*, 1, 156-159.

ЛИЗОГУБ В.С., ДАНИЛЮК Р.Т.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

Фізкультурно-спортивна реабілітація ветеранів війни в реабілітаційному центрі МСК «Дніпро»

Анотація. Досліджували та науково обґрунтовували і запроваджували у реабілітаційний процес ветеранів війни та членів їх сімей засоби фізкультурно-спортивну реабілітації. Встановили позитивну динаміку запровадження у реабілітаційний процес ветеранів війни та членів їх сімей засобів фізкультурно-спортивної реабілітації на спортивній базі МСК «Дніпро» м. Черкаси.

Ключові слова: фізкультурно - спортивна реабілітація, ветерани війни.

Вступ. Аналіз наукових праць свідчить про те, що питання комплексного застосування засобів медичної та фізичної реабілітації у відновлювальному лікуванні – істотний компонент загальнонаукової проблеми [1, 2, 3]. Показано, що в останні роки з'явилися нові можливості фізичної реабілітації учасників бойових дій засобами фізкультурно-спортивних вправ [4, 5]. На зараз маємо всі підстави, щоб на ці складні процеси здійснювати спрямовану дію засобами фізичних вправ, що буде стимулювати відновлювальні процеси та підвищувати стан здоров'я учасників та ветеранів війни. Відсутні дані щодо комплексного дослідження особливостей застосування фізичних та спортивних вправ у реабілітації ветеранів війни. Залишається проблемою обґрунтування індивідуальний підхід до реалізації технологій фізкультурно-спортивною реабілітацією ветеранів війни та членів їх сімей.

Висунули припущення, що процес відновлення здоров'я та компенсація фізичного, психічного та функціонального стану ветеранів війни з використанням фізкультурно-спортивних вправ може бути ефективним засобом реабілітації.

Мета - науково обґрунтувати і запровадити у реабілітаційний процес ветеранів війни та членів їх сімей засоби фізкультурно-спортивної реабілітації

Методи дослідження: Для вирішення мети та завдань застосовано методи:– теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури, спостереження, медико-біологічні методи: соматоскопія, соматометрія, фото - та відеофіксація, експериментування по схемам комплексу фізкультурно – спортивних вправ, методи математичної статистики.

Результати дослідження та обговорення. Для ветеранів війни у 2022 р. на спортивній базі МСК «Дніпро» м. Черкаси були запроваджені засоби фізкультурно-спортивної реабілітації, що сприяли зниженню нервово-психічної напруженості, виробленню компенсацій та підвищення функціональних можливостей, фізичного та психічного здоров'я ветеранів війни. В результаті

проведених досліджень встановили ефективність фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни (табл. 1).

Таблиця 1

Ефективність реабілітації ветеранів війни за 2022 – 2024 рр. на спортивній базі МСК «Дніпро»

Роки	Кі-сть учасників	Кі-сть проконсультованих	Кількість учасників, що проходили реабілітацію			Кількість днів реабілітації	Середня тривалість реабілітації
			Всього	З покращенням	Без змін		
2022	5	5	5	5	0	144	1,5 год.
2023	15	15	12	12	0	192	1,5 год.
2024	32	32	27	27	0	240	2,0 год.

З таблиці видно, що з 2022 по 2024 роки зросла кількість ветеранів війни, учасників фізкультурно-спортивної реабілітації. Кількість учасників ветеранів війни, що проходили реабілітацію засобами фізкультурно-спортивної реабілітації у 2022 році становила 5 осіб, а у 2024 році їх кількість зросла до 27 учасників. Необхідно відмітити, що у всіх ветеранів, що проходили фізкультурно-спортивну реабілітацію на спортивній базі МСК «Дніпро» м. Черкаси відмічались позитивні зміни у стані рухової активності, функціонального та психічного стану. Ветерани війни у яких не були виявлені позитивні зміни у стані фізичного здоров'я не виявлено. Цікаві результати були отримані за показниками кількості днів проведених занять та їх середньої тривалості. Результати таблиці показують, що з 2022 по 2024 роки серед ветеранів війни поступово зростала кількість занять фізкультурно-спортивними засобами та їх тривалість. Так, кількість проведених занять у 2022 р. становила 144 дні за рік, а у 2024 р. вона досягла 240 днів. За це досліджуваний період зросла тривалість занять з 90 хв у 2023 році до 120 хв. у 2024 р. Наведені результати дають підстави стверджувати, що серед ветеранів війни зростає популярність і зацікавленість у відвідуванні різноманітних фізкультурно-спортивних занять. Це підтверджується зростанням кількості відвідувань та тривалості занять.

Отже, проведені дослідження дозволили встановити позитивну динаміку запровадження у реабілітаційний процес ветеранів війни та членів їх сімей засобів фізкультурно-спортивної реабілітації. Відмічаємо, що на спортивній базі МСК «Дніпро» м. Черкаси з 2022 по 2024 р. зросла ефективність реабілітації ветеранів війни.

Висновки:

1. Доведено нові можливості використання засобів фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни на спортивній базі МСК «Дніпро» м. Черкаси.
2. Для підвищення життєдіяльності ветеранів війни потрібні не тільки систематичні заняття фізичними вправами, а і стимуляція відновних процесів різноманітними засобами, у тому числі, і з використання фізичних вправ у тренажерному залі, плавальному басейні та різноманітних ігрових вправ.

Література.

1. Апанасенко Г. Л. Валеологія чи Медицина 4Р? Як уникнути інфаркту, інсульту та діабету. Апанасенко Г. Л. — Медкнига, 2020. - 144 с. ISBN 978-966-1597-74-6.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник / В. М. Мухін. – Київ : Олімп. література, 2000. – 422 с.
3. Briskin Y.A., Stepanchenko N.I. Dispositional factors of personality professional development of the future teachers of physical education and sport. // Physical education of students 23 (4), 2019.- p. 202 - 208.
4. Kashuba Vitaliy., Influence of physical culture and sports on the formation of an individual healthy lifestyle : Scientific monograph.- 2023. - 323 с./ Book chapter DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-280-7-3>
5. Лях Ю., Усова О., Романюк А., Мельничук В., Лях М., Антипов А. Комп'ютерна стабілометрія в оцінці функціонального стану людини. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 2. С. 66-72. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-02-66-72>

ЛИСЕНКО А.О., ІВЧЕНКО О.М., СОКОЛОВА Л.О.,
СЕМЕНОВА Л.С., МЕЛЬНИК О.В.

Український державний університет науки і технологій ННІ «Український державний хіміко-технологічний університет» (УДХТУ) Дніпро, Україна

Волонтерська діяльність фізичній реабілітації в умовах воєнного стану в Україні

Анотація. Важливість волонтерської діяльності фізичній реабілітації під час воєнного стану в Україні складно переоцінити. Волонтери можуть допомагати у проведенні і виконанні фізичних вправ та терапії для пацієнтів, виконувати догляд за стабільними пацієнтами, щоб медичний персонал міг зосередитися на більш складних завданнях, допомагати з доставкою медичних товарів та обладнання, надавати емоційну підтримку пацієнтам та їхнім сім'ям, допомагати з адміністративними завданнями, такими як реєстрація пацієнтів та ведення записів тощо.

Ключові слова: волонтерська діяльність, фізична реабілітація, воєнний стан.

Вступ. 1859 рік вважається роком виникнення волонтерського руху у світі. Саме в цей період Анрі Дюран, відомий французький письменник-журналіст, вражений наслідками кривавої битви при Сольферіно, запропонував створити Червоний Хрест – організацію, яка б працювала на волонтерських засадах і надавала першу медичну допомогу полоненим та пораненим. Принципами, сформульованими Анрі Дюраном, керуються волонтерські організації усього світу.

В Європі після закінчення Першої світової війни з'явилися люди, готові надавати допомогу постраждалим у війні. Саме у цей час були створені перші волонтерські організації. Було засновано Координаційний комітет міжнародної волонтерської служби (CCIVS) під егідою ЮНЕСКО зі штаб-квартирою у Парижі.

Історія волонтерства в Україні нараховує понад сто років. Першими вітчизняними волонтерами можна вважати представників Червоного Хреста, який організовував добровільний запис у сестри милосердя для роботи в шпиталях та лікарнях для бідних. Відомо, що волонтерство – це фундамент громадянського суспільства. Без участі волонтерів важко уявити громадські організації й благодійність взагалі, без них унеможлиблюється якісний суспільний контроль за діями влади та бізнесу.

У незалежній Україні розвиток волонтерського руху датується початком 90-х років XX ст., коли було створено службу під назвою „Телефон Довіри”, де працювали волонтери (доброчинний Телефон Довіри в Одесі). Із 1992 року в Україні починає активно розвиватися мережа соціальних служб для молоді (нині – центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді). Саме створення центрів спричинило активний розвиток волонтерського руху. В сучасній

Україні волонтерство набуває масового поширення. Символ волонтерів України – жовтий колір одягу– означає тепло сонця, самовідданість і послідовність у бажанні зробити навколишній світ кращим.

Воєнний стан в Україні загострив потребу у допомозі в різних сферах і волонтерська діяльність стала однією з ключових чинників стійкості та підтримки як для постраждалих, так і для всього суспільства.

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати основні напрямки волонтерської діяльності у фізичній реабілітації під час воєнного стану в Україні.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз літературних і документальних джерел, а також інформації мережі Інтернет; історичний метод; аналіз, синтез і узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Важливість волонтерської діяльності під час воєнного стану складно переоцінити, у забезпеченні гуманітарних потреб, підтримки військових, психологічній допомозі, у соціальній інтеграції, у збереженні культурної спадщини, фізичній терапії і реабілітації, психологічній адаптації, соціальній реінтеграції і це не останній із низки галузей, де виконують активну роботу волонтери волонтерські організації.



Рис.1. Галузі волонтерської діяльності.

На сьогодні представники волонтерських організацій залучені до роботи департаментів МО України, що відповідають за постачання Збройним силам. Їхня діяльність добре організована та чітко розподілена по наступним напрямкам:

- допомога українській армії (збір харчів, теплих речей та амуніції, ліків;
- допомога пораненим, військовим шпиталям та лікарням, у яких лікуються військовослужбовці;

- допомога сім'ям тимчасових переселенців з Криму та зони АТО (вивезення з зони бойових дій, юридична, психологічна, гуманітарна; пошук житла та роботи);

- допомога сім'ям учасників АТО (психологічна та гуманітарна);

- технічна допомога (відновлення старих, ремонт, удосконалення, бронювання бойових машин);

- звільнення полонених (при Міноборони був організований добровольчий центр звільнення полонених на чолі з Ю.Тандитом).

Цікаво, що попри існування великої кількості волонтерських організацій, найдієвіші з яких: «Український волонтерський корпус», «ComeBackAlive», «Армія дронів», «HelpUkraine», «Крила Фенікса», «Армія SOS», «Підтримаємо Армію України», «Волонтерська сотня», «Повернись живим», всеукраїнський громадський центр «Волонтер», «Право на життя» та інші, більшість людей (67%) займається волонтерством самотійно[1, 2, 3].

Наразі вкрай важливою також є волонтерська діяльність у фізичній реабілітації військовослужбовців які після поранень потребують тривалого часу на відновлення. Таке реабілітаційне лікування спрямоване на відновлення організму після завершення гострого періоду та часто дозволяє уникнути первинної інвалідності чи перешкодити подальшому погіршенню стану. Це дуже важливе завдання, без якого неможливе повноцінне повернення військовослужбовця до мирного життя[4, 5].

Завдяки допомозі експертів та волонтерів з-за кордону, в сучасних центрах встановили сучасні системи реабілітації - ерготерапії, кінезотерапії, зали ЛФК з тренажерами та інші.

Також в Україні з'явилися кабінети інтерактивної реабілітації Irex за канадською методикою. Ця реабілітація відбувається в ігровій формі: футбол, волейбол, парашут. В ході реабілітації пацієнт бачить себе на екрані героєм спортивної гри, де за правильні рухи дають бали, а система імітує рухи, вона змушує людину згадати, як працює його рука, нога. Людина грає, гра відволікає її від больового синдрому і дає можливість розробити суглоби та сформувати новий руховий стереотип.

Висновок. Тож волонтери відіграють важливу роль у наданні фізичної реабілітації в умовах воєнного стану.

Наведемо деякі можливості для волонтерської діяльності у сфері фізичної реабілітації, а саме допомога в реабілітаційних центрах:

- Волонтери можуть допомагати з фізичними вправами та терапією для пацієнтів.

- Догляд за стабільними пацієнтами, щоб медичний персонал міг зосередитися на більш складних завданнях.

- Допомога з доставкою медичних товарів та обладнання, а також з організацією ремонтних робіт та інших покращень в медичних установах.

- Надання емоційної підтримки пацієнтам та їхнім сім'ям.

- Допомога з адміністративними завданнями, такими як реєстрація пацієнтів та ведення записів.

- Допомога вдома, а саме: волонтери можуть допомагати людям з інвалідністю виконувати повсякденні завдання, такі як одягання, купання та приготування їжі;
- Транспортна допомога;
- Допомога догляду за дітьми, щоб батьки з інвалідністю могли отримати необхідну реабілітацію.

Література.

1. Волонтерство під час війни. Опитування U-Report, проведене 25 червня 2022 р. URL: <https://ukraine.ureport.in/opinion/5800/>
2. Волонтерська діяльність в Україні: соціально-правове дослідження: монографія / Павло Горінов, Ростислав Драпушко. Київ: Державний інститут сімейної та молодіжної політики, 2022. 240 с.
3. Крулько І. Волонтерство в Україні: як підтримати і посилити мотивацію // Дзеркало тижня. 15 січня 2016 р. URL: <https://zn.ua/ukr/internal/volonterstvov-ukrayini-yak-pidtrimati-i-posiliti-motivaciyu-.html>
4. Івченко О.М. Використання теренкурів на заняттях з лікувальної фізичної культури у ЗВО. Дистанційна Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною у частю «Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності», 13 квітня 2022 року. ДДУВС. С.127-130. С.453.
5. Івченко О.М. Ефективність застосування інформаційних дистанційних технологій у процесі фізичної реабілітації постраждалих українців від військових дій. Научно-издательский центр «Sci-conf.com.ua» II Международная научно-практическая конференция «MODERN RESEARCH IN WORLD SCIENCE» 15-17 травня 2022 р. Львів, Україна. С. 749-752.

МАЛЬКО Д.В.

***Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси***

Фізична реабілітація дітей з аутизмом методом емоційної мотивації

Анотація. Розроблено та експериментально впроваджено програму фізичної терапії у дітей з аутизмом в умовах Центру соціальної реабілітації дітей з інвалідністю "Барвінок", яка базується на емоційному підкріпленні фізіотерапевтичних засобів.

Ключові слова: реабілітація, дитячий аутизм, емоції, мотивація.

Вступ. Проблема дитячого аутизму зараз є дуже актуальною. Кількість дітей з аутизмом постійно зростає. Якщо раніше в Центрі реабілітації такі діти були поодинокими випадками, то зараз їх кількість становить 80–90%.

Фізична реабілітація в умовах відповідних закладів ускладнюється тим, що існують лише загальні методичні рекомендації і авторські методики, які іноді важко застосувати на практиці, оскільки вони демонструють заняття в ідеальних умовах і не враховують особливостей матеріально – технічної бази центрів реабілітації, що знижує ефективність проведення фізичної терапії з такими дітьми. Тому, на нашу думку, базовим чинником успішної реабілітації повинна слугувати власна зацікавленість дитини в самому процесі невідривним елементом якого є емоційна складова.

Метою роботи була розробка доступної програми фізичної реабілітації дітей з аутизмом.

Матеріали та методи. Дослідження проводилися на базі Центру соціальної реабілітації дітей з інвалідністю "Барвінок". Обстежували 16 дітей з аутизмом віком 4–7 років. Групу дітей було поділено на 2 підгрупи: контрольну і експериментальну. До контрольної групи увійшло 8 дітей, з якими проводились заняття, використовуючи стандартні рекомендації із використанням наявного обладнання (надувний батут, сухий басейн, балансир). До експериментальної групи теж увійшло 8 дітей з якими окрім вище зазначених занять додатково проводились заняття методом посиленої емоційної мотивації: дістатись до улюбленої іграшки, подолання висоти, подолання страху, обмеження кількості предметів, моделювання. Заняття проводились упродовж 3 місяців.

Оцінювання результатів проводили за бальною шкалою з використанням методики сенсомоторного розвитку дітей. Отримані результати оброблялися статистично з використанням пакету програм Statistica 64 V12.

Результати досліджень: Провівши аналіз та, відповідне, анкетування обстежуваних було встановлено ефективність застосування нової методики (табл. 1).

Таблиця 1

Ефективність реабілітаційних заходів із використанням методики емоційної мотивації в балах (показані медіани, верхній та нижній квартилі)

Групи \ Періоди	До реабілітації	1 місяць	2 місяць	3 місяць
Контрольна група	4,5(5,0; 3,75)	5,0(5,25; 5,0)	6,0(6,25; 5,0)	7,0 (7,0; 6,0)
Експериментальна група	4,0(5,25; 3,75)	5,5(6,0; 4,75)	7,5(9,0; 6,0)	9,0 (10,0; 8,0)
Достовірність різниць	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05

Очевидно, що ефективність зацікавлення дитини в результатах власних досягнень це все ж досить тривалий процес, який вимагає від фахівця не лише методичної роботи, а й повної концентрації уваги на емоційній і фізіологічній складовій зворотної реакції дитини та її пізнавальній діяльності.

Як видно, з таблиці якісні зміни при застосуванні нової методики проявляються лише через 60 днів занять. Ми вважаємо, що саме даний період є важливим для встановлення повного емоційного психофізіологічного контакту між реабілітологом та пацієнтом, що, в свою чергу, приводить до повної довіри з боку дитини до лікувальної терапії та особистості ментора.

Через 3 місяці результати були ще кращими, що свідчить про достатню ефективність даної методики. Крім того, за оцінкою психолога, в експериментальній групі виявилися більш тісний емпатійний зв'язок дітей як в межах свого колективу так і по відношенню до своїх батьків

Висновок: В фізичній реабілітації дітей з аутизмом, так само, як і з нормо типовими дітьми важливим чинником є зацікавленість дитини при виконанні завдань та емоційна складова. Методика емоційного зацікавлення достатньо дієва, хоча для ефективного її прояву потрібен час не менше 60 днів.

Перспективи подальших досліджень: Вважаємо за доцільне провести більш пролонговані дослідження упродовж 6-9 місяців для виявлення можливих нюансів у використанні даної методики.

МАТУКОВА Г.І.¹, ВАЩЕНКО М.М.², БАТЮК А.М.²

¹*Київський національний медичний університет імені О.О. Богомольця,
м. Київ*

²*Криворізький державний педагогічний університет, м. Кривий Ріг*

Менеджмент якості життя: необхідна складова підвищення стану здоров'я особистості

Анотація. В тезах визначено необхідність формування у особистості менеджменту якості життя. Визначено актуальність підвищення стану здоров'я, як соціальної цінності, що розглядається дослідниками, як медико-біологічна категорія, й соціальна.

Ключові слова:якість життя; рівень здоров'я, соціальна, екологічна політика; стиль життя; управління власними можливостями.

Вступ. Сьогодення вимагає від сучасної людини врахування значимості екологічних, технологічних факторів життєдіяльності та рівня здоров'я. Особливо критичного значення в сучасних умовах набули якісні показники рівня екології, як складової частини сфери якості життя населення, що залежить від стану повітряного басейну; водного басейну; показників якісного і кількісного стану родючості ґрунтів; показників біологічного різномайття, стан природних екологічних систем. Також до вищезазначених показників, дослідниками віднесено, показники здоров'я населення, стан його відтворення. Суспільне здоров'я, сьогодні розглядається не лише, як медико-біологічна категорія, а й соціальна. Проблема здоров'я людини, це питання суспільства, держави та кожного. Як важлива складова якості життя населення, здоров'я, має підтримуватися особистістю протягом усього життя, і тільки від знань, розуміння значущості власного стану здоров'я, уміння його формувати й підтримувати залежить активність і працездатність людини на довгі роки. Залежність стану здоров'я можна розглядати в матеріальному і духовно-моральному аспектах.

Система соціальної та екологічної політики держави та відповідно здоров'я людини є досить близькими і їх доцільно розглядати у єдиному комплексі особливо по відношенню до контексту відтворення здоров'я людини. Окремі питання вище зазначеної проблеми було розглянуто в наукових працях Б. М. Данилишина, С. І. Дорогунцова, Л. Г. Мельника, Є. В. Мішеніна, П. Г. Олдаката ін.

Мета – вивчити проблему формування у особистості менеджменту якості життя, компетентностей підвищення стану її здоров'я.

Матеріал та методи дослідження. Менеджмент якості життя населення та рівень його здоров'я, не можна розглядати лише в загально-біологічному аспекті. Сьогодення вимагає комплексного підходу, виникає нагальна потреба формування здоров'я населення на загальнонаціональному, не лише на

індивідуальному рівні. Формування здорового способу життя, врахування новітніх досягнень світової і вітчизняної науки, комплексних критеріїв і вимірників рівня здоров'я, нинішнього і майбутнього поколінь, сьогодні є головним завданням менеджменту якості життя. Існує тісний об'єктивний взаємозв'язок між рівнем здоров'я населення та соціальними показниками якості його життя. Вітчизняні дослідники стверджують, що комплексні характеристики здоров'я розкривають значення його біопсихосоціальних показників, але на індивідуальному рівні, без включення людини у систему суспільних відносин. Духовне здоров'я як цінність, фіксує параметри ідеальних феноменів, які дозволяють людині бути повноправним членом суспільства.

Здоров'я як соціальна цінність показує значення соціальних зв'язків, місця і ролі людини у вирішенні соціальних завдань, ступеню реалізації нею громадських інтересів, що забезпечує їй достатній рівень соціальної адаптованості [1].

Багатьма дослідниками підкреслюються чинники, під впливом яких відбувається формування здоров'я населення: [2]: • демографічних (чисельність, статеві-вікова структура, рівень міграції населення. Народжуваність, загальна і дитяча смертність та ін.); соціально-економічних (особливості економічного розвитку територій, характер і рівень розвитку виробництва, система розселення, щільність населення, стан шляхів, транспорту, зв'язку); клімато-географічних (географічні та кліматичні характеристики, регіональні особливості, що впливають на характер захворюваності населення, доступність медичної допомоги тощо); соціально-медичних (рівень і структура захворюваності населення, рівень розвитку медичної допомоги, ресурсне забезпечення закладів охорони здоров'я); соціально-культурних (житлово-побутові умови, матеріальний рівень життя населення, рівень розвитку соціальних служб, сімейний стан, чисельність і склад сім'ї, національні традиції, рівень культури, освіти, санітарногігієнічної освіченості населення). Впродовж історії розвитку людства, представники різних напрямів науки досліджували таємниці й особливості поняття «здоров'я», вивчали його сутність, вміння формувати такий стан власного відчуття «активності та адекватного розуміння оточуючого суспільства», менеджменту якості життя, формування активного стану, що забезпечить тривалу продуктивність людини. Дослідники вивчали феномен вміння управляти й підвищувати якість власного життя протягом довгих років. При цьому, сьогодні менеджмент якості життя, розглядається, як управління якістю власного здоров'я, але не як суто медичну проблему, а як комплексне утворення. Здоров'я людини дослідниками розглядається, через формування певного стилю життя, що супроводжується набуттям «сукупності суттєвих рис, навичок, типових видів, форм життєдіяльності особистості, соціальних груп, суспільства в цілому» [3]. Менеджмент та само менеджмент якості життя, формування власного здоров'я, науковцями пропонується розуміти, як управління сукупністю кількісних та якісних характеристик життєдіяльності людини, які виявляються через її позитивний прояв до власного здоров'я. Саме тому здоров'я людини є «індикатором здоров'я суспільства», і навпаки,

оскільки воно являє собою оптимальну складову гармонії людства, а також моральної свідомості та морального способу ставлення до природи та інших людей у соціумі. Здоров'я людини вважається багатьма науковцями, основним показником соціальності людини, оптимальною формою її соціальної взаємодії та соціальної регуляції. Статистичний моніторинг на основі даних урядових інституцій, бюро статистики визначає постійно систему показників, що впливають на менеджмент якості життя та на відновлення здоров'я населення, вони охоплюють більше ніж 60-ть ключових індикаторів, які класифіковані за напрямками: 1) Рівень життя, 2) Економічний розвиток, 3) Населення, 4) Здоров'я, 5) Знання і вміння, 6) Навколишнє середовище, 7) Безпека, 8) Житлові умови, 9) Міський спосіб життя, 10) Громадянські й політичні права, 11) Соціальні мережі[4]. За напрямом рівня життя, житлові умови аналізуються дохід, баланс праця – життя; вартість проживання, соціальне відторгнення; чиста вартість активів (активи і зобов'язання). Напрямок економічного розвитку містить: показники економічного зростання, зайнятості, розвитку сфери досліджень та науково-технічних розробок, розвитку місцевих підприємства, обсяги роздрібних продажів, використання житлових та нежитлових будівель, розвитку туризму, кваліфікації мігрантів. Демографічний напрям відображає особливості зростання чисельності населення, враховує етнічний склад, віковий склад, конфігурацію сім'ї і склад домогосподарства, ступінь інвалідизації населення, добробут корінного населення.

Напрямок здоров'я досліджує очікувану тривалість життя, випадки низької ваги при народженні дітей, дитячу смертність, підліткове батьківство, поширеність хвороб, доступність послуг лікаря загальної практики, психічне і емоційне благополуччя, самооцінку стану здоров'я, фактори ризику, випадки узалежнення (алкогольне, наркологічне), відпочинок та дозвілля. Напрямок знань і вмінь передбачає аналіз показників залучення до дошкільної і шкільної освіти, характеристику кваліфікаційних рівнів, навиків, дослідження рівня відповідності професії/посаді (jobmatch), можливостей і стану професійного навчання. Екологічний напрям бере до уваги місцеві екологічні проблеми, управління відходами, біорізноманіття, використання енергії, якість повітря, якість водойм і якість пляжної інфраструктури, якість питної води, охорону водних ресурсів. Напрямок безпеки аналізує сприйняття безпеки, безпеку дітей, ризик травм, безпеку дорожнього руху, безпека на робочому місці, рівень злочинності[5]. Основним призначенням держави як головного інституту створення ефективної системи захисту та збереження здоров'я людини, є формування знань менеджменту якості життя у населення. Це свідчить, що охорона здоров'я являє собою своєрідну інституційну систему протистояння деструктивним факторам реалізації життєвої потенції людини в межах певної об'єктивної реальності. [6]. На підставі такого підходу, вченими класифіковано основні принципи охорони здоров'я громадян: дотримання прав людини у сфері охорони здоров'я та забезпечення пов'язаних із цими правами державних гарантій; пріоритет профілактичних заходів у сфері охорони здоров'я громадян; доступність медико-соціальної допомоги; соціальна захищеність громадян у разі втрати здоров'я; відповідальність органів державної влади та управління,

підприємств, установ незалежно від форми власності, за забезпечення прав громадян у галузі охорони здоров'я. Менеджмент та само менеджмент можна розглядати як оптимальне управління власними можливостями, сучасними техніками та методами, щоб досягнути комфортного життєвого та робочого ритму. Водночас самоменеджмент для людини виявляється у процесі самопізнання, праці над собою для досягнення особистого, та професійного розвитку. Самоменеджмент дає змогу вирішувати питання самовдосконалення особи, виконувати завдання з меншими витратами, ефективніше організувативласні дії, одержувати ліпші результати, зменшувати навантаженість роботою, стреси, виробити практику самоконтролю над життєвими ситуаціями [7].

Результати дослідження та їх обговорення. Вирішуючи проблему розвитку у особистості, менеджменту якості життя і як результату, формування у в неї певного стану «активної продуктивності» підвищення стану здоров'я. Було запропоновано студентам провідних ЗВО Криворізького державного педагогічного університету та Київського національного медичного університету імені О.О. Богомольця (1-2 курси, всього 120 осіб) опанувати програму по формуванню менеджменту якості життя, що орієнтована на формування трьох рівнів здоров'я (1 рівень збереження, 2 рівень відновлення, 3 рівень підвищення рівня здоров'я). Експеримент було проведено протягом двох місяців, молоді було запропоновано лекції, практичні заняття, оздоровлюючі методики, інформативні тренінги, фрейми по рішенню ситуацій щодо менеджменту якості життя. За результатами експериментального дослідження було визначено, що на початку експерименту, тільки 36% мали особливе бачення поняття «менеджмент якості життя», практичні вміння, щодо відновлення або підвищення рівня здоров'я, небагато студентів мали намір підвищити рівень власного здоров'я до 20%. Після проведення програм з надання максимально інформативного та практичного характеру, відсоток студентів, що змінили власне бачення до здоров'я й виразили бажання вивчити вплив таких показників здоров'я, як психічне і емоційне благополуччя, самооцінка стану здоров'я, фактори ризику, відпочинок та дозвілля.

В кінці експерименту майже 87% студентів, виразили бажання займатися проблемою вирішення менеджменту якості життя, відновлювання та підвищення рівня їх стану здоров'я.

Висновки. При формуванні у населення якостей менеджменту якості життя, відповідальність має бути покладена на органи державної влади та управління, підприємств, освітніх установ. Такі напрями майбутньої роботи в контексті створення бачення у населення «менеджменту якості життя», мають бути закріплені за допомогою освітніх програм, заходів державних структур та установ різної форми власності. Такий контекст роботи має актуальну інформаційну складову, що підвищує рівень пізнання особистості, важливості менеджменту якості життя та необхідності постійно працювати над рівнем відновлення та підвищення власного стану здоров'я, як цінності суспільства.

Література.

1. Богатирьова Р.В. Детермінанти здоров'я та національна безпека: монографія / Р.В. Богатирьова; за ред. Ю.І. Кундієва. – К.: ВД — Авіцена, 2011 . – С. 15
2. Москаленко В.Ф. Принципи побудови оптимальної системи охорони здоров'я: український контекст. Монографія / В.Ф.Москаленко. – К.: — Книга плюс, 2008. – С. 17.
3. Veblen T. The Place of Science in Modern Civilization. N.J. / T. Veblen. – New Brunswick: Transaction Publishers, 2010. – 578 p.
4. Заболотний Д. І. Двадцять п'ять інноваційних організаційно-економічних стандартів як інструмент технології реформування процесу оздоровлення мешканців зони відповідальності сімейного лікаря / Д.І. Заболотний, В. М. Самоходський // Журнал вушних, носових і горлових хвороб. – 2018. – № 1. – С. 4–27.
5. Роль первинної ланки в організації профілактичних заходів, заснованих на доказах / В. М. Лехан, Л. В. Крячкова, В. І. Колесник, Л. О. Гриценко // Сімейна медицина. – 2018. – № 5 (79). – С. 27–31.
6. Kasper Anne S. and Ferguson Susan J. Eds. Breast Cancer: Society Shapes an Epidemic / Anne S. Kasper and Susan J. Ferguson. – N.Y.: St. Martin's Press, 2010. – 378 p
7. Юринець З.В. Самоменеджмент : навч. посібник / З. В. Юринець, О.В. Макара. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2014. – 272 с

РЯБИКІН В.О., ЗАВГОРОДНЯ В.А.

***Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси***

Зміни функціонального стану серцево-судинної системи у процесі фізичної реабілітації осіб з гіпертонічною хворобою

Анотація. Гіпертонічною хворобою називають підвищення понад норму кров'яного тиску в судинному руслі. Поширення захворювання потребує ефективного застосування засобів фізичної реабілітації для підтримання належної якості життя хворих. Тому у роботі описані засоби реабілітації та доведена їх ефективність.

Ключові слова: гіпертонічна хвороба, фізична реабілітація, ЛФК.

Вступ. За даними Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) патології серцево-судинної системи (ССС) у XXI столітті стали провідними у боротьбі за здоров'я населення планети, оскільки вони є найбільш розповсюдженими причинами смерті та негативно впливають на соціальний і економічний розвиток країн усього світу [1, 2, 4]. Серед найпоширеніших факторів ризику розвитку уражень ССС вважають саме гіпертонічну хворобу – це стан при якому систолічний артеріальний тиск (АТс) ≥ 140 мм рт. ст. або діастолічний АТ (АТд) ≥ 90 мм рт. ст.

Щодо вітчизняної статистики, то гіпертонічну хворобу називають «тихим убивцею», який щороку забирає життя понад 400 тис. українців[3]. До сьогодні в нашій державі зареєстровано близько 12 млн гіпертонічних хворих, що відповідно до даних ННЦ «Інститут кардіології імені академіка М.Д. Стражеска» становить близько 42 % дорослого населення [5].

Програма з моніторингу стану здоров'я українців за останні десятиліття зареєструвала позитивну динаміку показників поширеності та захворюваності на хвороби ССС та цереброваскулярні недуги, а смертність від указаних захворювань відповідає досить високому показнику [1]. Таким чином за прогнозами до 2025 року поширеність гіпертензії має збільшитися до 1,56 млрд, що робить цю патологію серйозною проблемою охорони здоров'я [5].

Отже, питання лікування та профілактики гіпертонічної хвороби на сьогодні представлені досить гостро, а ефективне застосування засобів фізичної реабілітації для підтримання належної якості життя населення всього світу є досить актуальним.

Тому, **метою** роботи було підібрати ефективні засоби фізичної реабілітації задля корекції фізичного здоров'я осіб з гіпертонічною хворобою.

Для досягнення мети були поставлені наступні **завдання**:

1) опрацювати наукову та методичну літературу, а також наявний сучасний досвід впливу засобів фізичної реабілітації на функціонування ССС гіпертонічних хворих;

2) підібрати ефективні та сучасні засоби фізичної реабілітації для покращення рівня фізичного здоров'я осіб з гіпертонічною хворобою;

3) оцінити результативність впливу запропонованих засобів ФР на фізичний стан хворих.

Матеріал і методи дослідження: у дослідженні взяли участь 12 пацієнтів Черкаської обласної лікарні різного віку та статі, які мали діагноз «помірна артеріальна гіпертензія» або «гіпертонічна хвороба II ступеня», тобто підвищення АТс в межах 160-179 мм рт. ст. та АТд – 100-109 мм рт. ст. Серед вибірки спостерігалася як первинна (>90%), так і вторинна патологія. Обстежених осіб поділили на 2 групи. До контрольної групи ввійшли 6 осіб, які чітко виконували всі призначення лікаря згідно протоколу, тобто отримали стандартний комплекс терапевтичного лікування. До експериментальної групи ввійшло також 6 осіб, які, окрім назначень лікаря, додатково виконували запропоновані засоби фізичної реабілітації: різні форми ЛФК та лікувальний масаж. Середній вік хворих становив $46,6 \pm 1,6$ років.

Для визначення функціональних змін ССС до та після виконання програми фізичної реабілітації використовували індекс Робінсона. Показник визначали за формулою: $IP = ЧСС \times АТс / 100$.

При цьому ЧСС реєстрували пальпаторним методом у положенні лежачи у спокої, що відповідало кількості пульсових коливань променевої артерії. Відповідно до методики великий палець розміщували на променевій та реєстрували кількість коливань за хвилину. Також звертали увагу на частоту, ритмічність, наповнення та напруження пульсу. Для підтвердження достовірності отримані виміри порівнювали з ЕКГ, вимірювання якої призначав лікар. При цьому ЧСС визначали за формулою: $ЧСС = 60 / (R - R)$, де 60 – кількість секунд у хвилині, $R - R$ – тривалість інтервалу, виражена в секундах. За літературними даними для віку $46,6 \pm 1,6$ ЧСС в нормі становить 60-83 уд/хв[4].

Артеріальний тиск вимірювали за методом Короткова на плечовій артерії у положенні лежачи на спині. Перед вимірюванням зручне положення хворого повинно зберігатися не менше 5 хв, без розмов та переглядів гаджетів. Перший раз АТ вимірювали на двох руках, наступні вимірювання проводили на руці, на котрій АТ був вищим. При цьому манжету тонометра накладали на плече на 2-3 см вище ліктя. Під манжету підкладали тонку тканину, щоб запобігти затисненню м'яких тканин пацієнта. Фонендоскоп прикладали до ліктьової ямки. Далі гумовою грушею нагнітали повітря у манжету до тиску, що на ≈ 30 мм рт. ст. вище від того, при якому зник пульс на променевій артерії. Потім повільно спускали повітря зі швидкістю 2-3 мм рт. ст. на секунду: систолічний тиск відповідав першому почутому тону, а діастолічний – останньому.

Результати дослідження та їх обговорення. Впродовж 1 місяця особи експериментальної групи виконували ЛФК, що включала вправи для м'язів кінцівок, грудної клітки і живота, шиї, різноманітні повороти голови, вправи для роботи середніх і великих м'язових груп, на координацію і тренування вестибулярного апарату, дихальні вправи та вправи на розслаблення. Темп, інтенсивність виконання та вихідні положення відповідали руховому режиму

лікарняного періоду реабілітації. Також проводили лікувальний масаж з акцентом на комірцеву зону. Після місяця реабілітації достовірні позитивні зміни спостерігалися в обох групах. Про це свідчить зниження індексу Робінсона. Однак, у експериментальній групі, яка окрім терапевтичного лікування виконувала фізичні вправи та ЛФК, спостерігається зменшення показника на 17% порівняно з вихідним рівнем, а у контрольній групі – лише на 13% (рівень значущості $p \geq 0,05$).

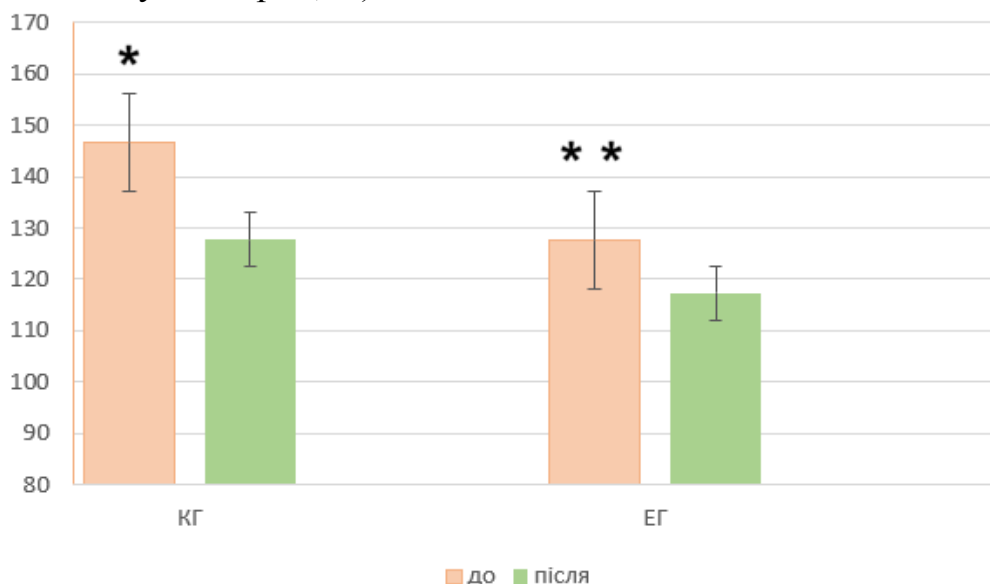


Рис. 1. Зміни індекса Робінсона до та після 1 місяця реабілітації у контрольній (КГ) та експериментальній (ЕГ) групах (* та ** - рівень значущості $p \geq 0,05$ у порівнянні з вихідним показником у групі).

Але в обох групах відповідно до рубрикації індексу рівень фізичного здоров'я залишається низьким. Очевидно це пов'язано із потребою у більш тривалому реабілітаційному процесі. Оскільки середні нормативні значення показника становлять 90-81 ум. од. для осіб досліджуваного віку [3, 5].

Висновки: підібрані засоби фізичної реабілітації ефективно впливають на рівень здоров'я осіб з гіпертонічною хворобою, що підтверджується зниженням індексу Робінсона на 17% впродовж 1 місяця відновлення у експериментальній групі.

Перспективиподальших досліджень у даному напрямку: дослідити зміни інших фізіологічних показників у гіпертоніків під впливом розробленої програми реабілітації.

Література.

1. Боев, С. С., Доценко, М. Я., Герасименко, Л. В., & Шехунова, І. О. (2020). Гіпертонічна хвороба серця. сучасний погляд. *Артеріальна гіпертензія*, 2-3 (13), 5-10.
2. Візір, В. А., Деміденко, О. В., Гончаров, О. В., & Школовий, В. В. (2019). Гіпертонічна хвороба. Вторинні артеріальні гіпертензії. Нейроциркуляторна дистонія. Модуль 2. Ч. 2: навч. посіб. до практич. занять з внутрішньої медицини для студентів 5 курсу мед. фак-тів. Запоріжжя : ЗДМУ, 110 с.

3. Волошин, Н. (2019). Фізична реабілітація людей похилого віку в комплексному лікуванні гіпертонічної хвороби на диспансерному етапі. *Артеріальна гіпертензія*, 1-2 (12), 22-27.
4. Калмикова, Ю. С., & Орщацька, Н. В. (2019). Сучасні погляди використання засобів фізичної терапії при артеріальній гіпертензії. *Archive of the journal Physical rehabilitation and recreational health technologies (2016-2022)*, 3(1), 11-16.
5. Рудень, В. В. (2020). Медико-соціальні особливості захворюваності гіпертонічною хворобою населення України. *Україна. Здоров'я нації*, (3), 123-127.

РЯБОКІНЬ М.С., СВЕТЛОВА О.Д.

***Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси***

Профілактика прогресування лордотичної постави в юнацькому віці

Анотація: Авторами статті проаналізовано зарубіжний та вітчизняний досвід щодо прогресування лордотичної постави в юнацькому віці.

Ключові слова: лордотична постава, корекція; постава; сколіоз; фізичне виховання; коригуюча гімнастика.

Постановка проблеми. В процесі реформування фізичного виховання школярів, першочерговим завданням є удосконалення фізичного виховання учнів, які мають порушення опорно-рухового апарату. А останні роки, в зв'язку з погіршенням гігієни зовнішнього середовища, харчування, нервово-психічними перенапруженнями з одночасним обмеженням рухової активності, у школярів різко зростає кількість деформацій опорно-рухового апарату. За даними Міністерства охорони здоров'я України за 60 % підлітків спостерігається порушення опорно-рухового апарату. Більша кількість учнів вимагає обстеження фізичних навантажень, застосування спеціалізованих фізичних вправ, проведення занять за спеціальною програмою і навіть з включенням лікувально-оздоровчої фізкультури [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формування постави (і її зміни) починається ще в період раннього дитинства. Шкільний вік - найбільш сприятливий період у житті людини, коли в неї сформується правильна постава. Постава у дітей і підлітків має специфічні вікові особливості. Формування постави знаходиться в прямій залежності від раціонального рухового і гігієнічного режиму. На її формування впливають такі чинники, як стан здоров'я, фізичний розвиток, спосіб життя, звички неправильної пози під час сидіння, стояння, виконання фізичних вправ і трудової діяльності. Тому, в більшості випадків, порушення постави є набутим станом. Неправильна постава сприяє розвитку ранніх дегенеративних змін в міжхребетних дисках, деформації хребців, грудної кістки, ослабленню всього організму і вимагає своєчасного лікування (корекції). Тому питання профілактики і корекції порушень постави є актуальним на сьогоднішній день є однією з важливих проблем фізичного виховання учнів. Постава — це звична, невимушена поза людини в стані спокою і під час рухів. Правильна постава характеризується симетричним розміщенням частин тіла відносно хребта; при цьому голова тримається прямо, підборіддя злегка припідняте, плечі розвернуті, надпліччя розміщені на одному рівні, живіт підтягнутий, ноги прямі, грудна клітка не має западин чи випуклостей і симетрична відносно середньої лінії; лопатки прижаті до тулуба, її кути розміщені на одній горизонтальній лінії; трикутники талії симетричні [6]. Правильна постава сьогодні є вимогою естетичних норм особистої.

Матеріали і методи. Метою нашого наукового дослідження було провести теоретичне обґрунтування і практичне впровадження коригуючої гімнастики для профілактики і корекції дефектів постави у школярів. Основним засобом формування правильної постави, корекції порушень і профілактики є застосування загальнорозвиваючих та спеціальних коригуючих вправ. До загальнорозвиваючих належать вправи, які зміцнюють м'язи всього тіла, до спеціальних - корегувальні вправи, які сприяють вихованню стійких навичок правильної постави та усуненню її порушень: вправи біля вертикальної площини; на балансування, носіння вантажу на голові; на збереження рівноваги.

Організація досліджень. Корегувальні вправи застосовувалися на уроках фізичної культури, під час проведення спортивних годин у групах подовженого дня, на заняттях груп корегувальної гімнастики, під час виконання домашніх завдань, пропонувати їх як домашні завдання. За 1-1,5 години до сну учням з порушенням постави необхідно виконати комплекс вправ, який триває 10-15 хв.

Обстежуваний контингент. Нами були проведені обстеження 60 учнів 7—8 років, які навчаються у ліцеї-інтернаті «Кадетський корпус» № 23 м. Києва.

Методи дослідження: анамнез, самотоскопія, клінічні і математичні. Завданням дослідження було вивчити стан деформацій хребта у школярів 1 класів ліцею-інтернату «Кадетський корпус» № 23 та розробити і впровадити в практику комплекси вправ коригуючої гімнастики.

Теоретичний огляд проблеми. Використання профілактичних заходів порушень постави та визначення змісту засобів корекції її вад вимагають знань про причини порушень правильного звичного положення тіла для їх усунення.

Порушення постави спричиняються комплексом причин різного характеру, серед яких одні мають визначальне значення, а інші є сприятливим фоном для їх прояву. Групи причин, що пропонуються нижче, лежать в основі порушень правильного положення тіла, що мають автономний характер та тих, які є наслідком деформації хребта. Також пропонується зміст причин традиційного тлумачення та тих, що є результатами останніх наукових досліджень. *Можна виділити такі групи причин порушень постави:*

- вродженого характеру. До них належать: наявність у дитини клиновидного хребця, порушення росту та розвитку хребців, наявність додаткового ребра та інші. Через такі причини порушення постави супроводжуються деформацією хребта.

- Набуті, як наслідок інших хвороб. Порушення постави в цьому випадку можуть виникати через паралітичні зміни в м'язах, рахіт, патологічні стани суглобів (вроджений вивих кульшового суглоба, контрактури в кульшових суглобах), наявність великих опікових та іншого походження рубців на одній стороні тіла і також супроводжуються викривленням хребта. До цієї групи причин належать також і ожиріння, порушення зору, плоскостопість (через порушення опорної функції стоп, змінюється правильне положення тазу і хребта), тощо – патології, які можуть супроводжуватись порушеннями постави, але, як правило, без викривлення хребта.

- Набуті, внаслідок негармонійного розвитку окремих м'язових груп. Прикладом такої дисгармонії є переважання у розвитку м'язів грудей над м'язами спини. Від гармонії розвитку м'язів прикріплених до передньої і задньої поверхонь тазу також залежить постава людини. При скороченні квадратних м'язів попереку та м'язів передньої поверхні стегна збільшується кут нахилу тазу і поперековий лордоз. При розтягненні квадратних м'язів і м'язів передньої поверхні стегна кут нахилу таза зменшується і поперековий лордоз згладжується. Відхилення показників поперекового лордозу від фізіологічних норм є ознаками порушення постави[4].

Висновок. Існує традиційна думка про те, що найчастіше порушення постави у школярів виникають через неправильне положення тіла при сидінні за партою. Адже діти та підлітки сидять в школі за партами та вдома за столом, готуючи уроки, біля телевізора та ін. протягом 5,5 - 8,5 год. Робота за незручною - високою, або заниженою партою поступово створює умови для порушення постави і, навіть, викривлення хребетного стовпа, яке згодом фіксується внаслідок швидких процесів окостеніння, притаманних шкільному віку. Тобто порушення постави виникає внаслідок звичайної неправильної пози, асиметричного статичного навантаження на фоні загального слабкого фізичного розвитку.

Література.

1. Щирба В.А. Причини, профілактика та корекція порушень постави у дітей молодшого шкільного віку // Теорія та методика фізичного виховання. - 2016. - № 3. - С. 28-35. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2016.3.1170>.
2. Безотечество К.І. Гідрореабілітація: підручник. посібник з модуля дисципліни «Технології фізичної культури та спорту» / К.І. Безотечество. - 5-е видання. - М.: ФЛІНТ, 2019. -- 156 с.
3. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. / М. Я. Гриньків, Л. С. Вовканич, Ф. В. Музика - Л. : ЛДУФК, 2015. - 304 с.
4. Букуп К. Клиническое исследование костей, суставов и мышц. Третье издание, перераб и доп.: Пер. с англ. /К. Букуп, Й. Букуп. — М.: Мед. лит., 2018 — 384 с., ил

СНІГУР Р.А.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

Методика реабілітації верхніх кінцівок після поранень з використанням обтяжувачів

Часті поранення при веденні бойових дій є однією з найбільш поширених реабілітаційних проблем учасників. Актуальним питанням сьогодення є пошук ефективних методик щодо повернення поранених сегментів кінцівок до прийнятних рухових функцій [3].

Проблема фізичної реабілітації осіб працездатного віку після поранень верхньої кінцівки визначається значними локомоторними порушеннями, що обмежують людину в самообслуговуванні, порушенні постави і як наслідок вираженим обмеженням життєдіяльності. Таким чином, потреба у розроблені новітніх удосконалених підходів до фізичної реабілітації людей, збільшення відсотка людей з такою проблемою доводить актуальність обраної теми [3, 4].

Мета роботи: розробити та визначити ефективність програми фізичної реабілітації осіб працездатного віку після поранень верхніх кінцівок [8].

Завдання: За даними літератури вивчити досвід використання програм фізичної реабілітації для осіб працездатного віку після вогнепальних поранень і травм верхньої кінцівки [1, 2, 5]; визначити функціональний стан осіб працездатного віку після поранень верхньої кінцівки [5, 6, 7]; розробити методику фізичної реабілітації для осіб працездатного віку після поранень верхньої кінцівки та перевірити її ефективність [1, 4, 5, 8].

Об'єкт дослідження: процес фізичної реабілітації осіб працездатного віку після поранень верхньої кінцівки.

Обстежуваними були 22 осіб 20-35 – річного віку, які перенесли хірургічне втручання після поранень верхніх кінцівок. Групу поранених було поділено на 2 підгрупи: експериментальну та контрольну. До контрольної групи увійшло 11 осіб, яким проводилися реабілітаційні заходи за допомогою стандартних реабілітаційних процедур (лікувальний масаж для нормалізації м'язового тону; покращення кровопостачання м'язів, кісток і зв'язок, стимулювання розвитку м'язів верхніх кінцівок) [1, 4, 5, 8]. До експериментальної групи увійшли 11 осіб, яким окрім вищезазначених процедур додатково проводили вправи із застосуванням обтяжувачів.

Методика дослідження: аналіз науково – методичної літератури та інформаційних джерел [4, 5, 8]; контент – аналіз історій хвороби, огляд; візуально – аналогова шкала болю, тестування сили м'язів; гоніометрія; педагогічні методи дослідження – педагогічні експерименти, спостереження, методи математичної статистики [1, 6, 7, 8].

Результати та їх обговорення.

Отримані результати досліджень для обох груп обстежуваних представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати гоніометрії із застосуванням обтягувачів при реабілітації після поранень верхніх кінцівок
($\bar{X} \pm m$)

Групи	До реабілітації	Після реабілітації	Достовірність різниць (До – Після)
Контрольна	$47 \pm 3^\circ$	$78 \pm 2^\circ$	$P < 0,05$
Експериментальна	$45 \pm 4^\circ$	$88 \pm 2^\circ$	$P < 0,05$
Достовірність різниць (Контр. – Експ.)	$P > 0,05$	$P < 0,05$	

В результаті проведених досліджень показники руху кутів плечового суглоба на ранньому післяопераційному періоді становили у контрольній групі: піднімання та відведення верхньої кінцівки – $\bar{x} = 47 \pm 3^\circ$, в експериментальній – $\bar{x} = 45 \pm 4^\circ$, $p > 0,05$ та на пізньому післяопераційному періоді після проведеної програми реабілітації склали в контрольній групі – $\bar{x} = 78 \pm 2^\circ$ та значно збільшилися в основній групі – $\bar{x} = 88 \pm 2^\circ$, $p < 0,05$. Отримані дані вказують на позитивний ефект реабілітаційних заходів при роботі з обтягувачами.

Висновки

1. Методика реабілітації рухливості суглобів верхніх кінцівок із застосуванням обтягувачів мала позитивний ефект.
2. Дану методику можна рекомендувати при реабілітації військових, які зазнали кульових та осколкових поранень верхніх кінцівок.
3. Отримані результати можуть бути використані в діяльності спеціалізованих лікувальних і реабілітаційних закладів, медичних центрів, фітнес-центрів, на практичних заняттях студентів вищих навчальних закладів з фізичного виховання і спорту, кафедрах фізичної терапії, ерготерапії.

Література.

1. Адаптаційні психофізіологічні проблеми фізичної культури і спорту: матеріали міжн. наук.-практичної конф. (Київ-Черкаси, 7-8 грудня 2023 р.) [Електронний ресурс] / Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. – Черкаси, 2023. – Режим доступу до ресурсу: <https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/>.
2. Анатомія людини з основами морфології : навч. пос. для самостійної роботи [Електронний ресурс] / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. - Львів: ЛДУФК, 2020 – Режим доступу до ресурсу: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/>.
3. Бачинська Н.В., Забіяко Ю.О. Актуальні питання та перспективні напрямки реабілітації осіб з бойовими пораненнями. [Електронний ресурс] / Молодий вчений. 2018. № 3(1). – Режим доступу до ресурсу: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/>.
4. Крук І. М., Григус І. М. «Фізична терапія для військовослужбовців з наслідками вогнепальних поранень» [Електронний ресурс] / Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. No 12, 2022. – Режим доступу до ресурсу: <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/>.

5. Методичні рекомендації з дисципліни «Основи фізичної терапії» [Електронний ресурс] /Укладач: к. н. з фіз. вих. і с. Філак Я. Ф. – Ужгород, 2020 – Режим доступу до ресурсу: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/>.
6. Оцінювання амплітуди рухів. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://langs.physio-pedia.com/uk/assessing-range-of-motion-uk/>.
7. Гоніометрія [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <https://rehabprime.com/goniometry/>
8. Фізична реабілітація, спортивна медицина: конспект лекцій [Електронний ресурс] / Укладач Н. В. Петренко. – Суми : Сумський державний університет, 2022 – Режим доступу до ресурсу: <https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/>.

Науковий керівник.

Хоменко С.М., кандидат біологічних наук, доцент

ШЛЯХТА М.В.

***Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси***

Особливості реабілітації учасників війни у ранньому післяопераційному періоді

Анотація. У учасників війни досліджували та науково-обґрунтували вплив дозованої електроміостимуляції на процес реабілітації функції колінного суглоба після пластики передньої хрестоподібної зв'язки. Встановили, що використання засобів дозованої електростимуляції м'язів стегна сприяє позитивній динаміці показників, що характеризують процес реабілітації після пластики передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба.

Ключові слова: передня хрестоподібна зв'язка, фізична реабілітація, колінний суглоб, електроміостимуляція, учасники війни.

Вступ. Останніми роками дослідження були зосереджені на розумінні впливу фізичної реабілітації на суб'єктів, що мають розлади різних систем. Продемонстровано, що фізичні вправи модулюють вироблення нейромедіаторів, покращують функції центральної та периферичної нервової системи, і здатні впливати на концентрацію циркулюючого адреналіну та норадреналіну. Ці медіатори, у свою чергу, регулюють різні нейротрофічні фактори, таких як мозковий нейротрофічний фактор (BDNF). Крім того, було показано, що фізичні вправи підвищують концентрацію DEHAS, гормону з нейропротекторним ефектом. Фізичні вправи збільшують анатомічний об'єм моторної кори, гіпокампу тощо. З'ясували, що фізичні вправи покращують нейрокогнітивні здібності, такі як навички пам'яті, уваги та координації.

Хоча більшість досліджень підтверджують сприятливий вплив фізичних вправ на м'язи, центральну та периферичну нервову систему, опорно-руховий апарат, констатуємо неоднакові результати у контексті того, які види фізичної реабілітації є більш ефективними у покращенні нейромоторних навичок та фізичної активності після оперативного втручання на колінному суглобі та пов'язаних з нейродегенеративними захворюваннями [2]. Також невідомо, яка частота, інтенсивність та час необхідний для відновлення військових після пластики передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглобу.

Тому ця робота має на меті продемонструвати оригінальне дослідження, як впливає електроміостимуляція на функцію колінного суглобу шляхом аналізу прямих і непрямих методів дослідження у учасників війни після пластики передньої хрестоподібної зв'язки. Дозована електроміостимуляція надає величезні можливості для лікарів та реабілітологів для вдосконалення точності, персоналізованої та цілеспрямованої терапії, а також методів діагностики та лікування.

Аналіз наукових робіт показав, що на даний момент є актуальною проблема реабілітації військовослужбовців після пластики передньої

хрестоподібної зв'язки колінного суглоба, оскільки травми військових від травм цивільних відрізняються характером травми, може відрізнятись вид операції, у військових, зазвичай є додаткові проблеми. Залишається відкритим питання – як пристосувати методи фізичної реабілітації цивільних до реабілітації військовослужбовців, оскільки реабілітація останніх при однакових травмах передньої хрестоподібної зв'язки може ускладнюватись супутніми пораненнями чи станом здоров'я.

Висунули припущення, що дозована електростимуляція може прискорити відновлення фізичного стану військових та розвинути силу м'язів достатньо для того, щоб в майбутньому уникнути нових травм чи ускладнень.

Метою дослідження є оцінити та задокументувати ефективність різних методів фізичної реабілітації у відновленні функції передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба. Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі завдання:

- знайти найбільш ефективні заходи фізичної реабілітації для усунення специфічних порушень та обмежень, пов'язаних із пластикою передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба.

- обґрунтувати ефективність вибраних реабілітаційних підходів.

Методи дослідження. Для вирішення мети і завдань були застосовані такі методи: аналіз науково-методичної літератури, метод порівняльного аналізу. Використовували для порівняння результатів реабілітаційного втручання, електростимуляцію апаратом Comprax, та визначали найбільш ефективні стратегії функціонального аналізу обмежень військових після пластики передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглобу. Як до, так і після реабілітації проводили збір анамнезу, клінічні дослідження, тейпування, гоніометрію, вимірювання околу стегна. Оцінку інтенсивності больових відчуттів проводилася за допомогою візуально-аналогової шкали – VAS, (Visual Analog Scale) [2].

Результати дослідження та обговорення. Обстежувані, що зазнали ушкодження під час війни після пластики передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба, щоденно упродовж 30 хв під керівництвом фізичного терапевта травматологічного відділення третьої міської лікарні отримували сеанс електростимуляції з використанням апарату Comprax. До та після проведення сеансу електростимуляції у пацієнтів вимірювали гоніометром кут руху у суглобі, за шкалою VAS визначали ступінь болю, та вимірювали стрічною окіл стегна. На апараті Comprax підбирали струм для електростимуляції таким чином, щоб у обстежуваного не виникало больового відчуття. Для кожного пацієнта на курс реабілітації проведено 10 сеансів.

В результаті проведених досліджень встановили комплекс показників, що характеризували застосування електростимуляції у процесі відновлення мобільності колінного суглоба у військовослужбовців.

Результати табл. 1 показали, що після запровадження у реабілітаційний процес курсу дозованої електростимуляції отримали статистично значущі зміни за показниками гоніометрії, околу стегна та шкали болю ($P < 0,05$). Порівняння показників гоніометрії у пацієнтів після пластики передньої

хрестоподібної зв'язки колінного суглоба до та після проведення експерименту з додатковою електростимуляцією виявили, що до експерименту в середньому кут згинання у колінному суглобі становив - $110,0 \pm 0,18^0$, а після експерименту він досяг величини $62,4 \pm 0,13^0$ ($P < 0,05$).

Таблиця 1

Динаміки показників, що характеризують процес реабілітації засобами електростимуляції після пластики передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба

Етапи реабілітації	Досліджувані показники			
	Електроіо-стимуляція квадрицепса потужність, мв	Гоніометрія, кут згинання у градусах	Шкала болю, бали	Окіл стегна, см
На початку	26-36	110	0 / 4	51 (присутній набряк)
В середині	42-52	72	3 / 2	43 (атрофія м'язу)
В кінці	60-68	62	0 / 2	48

Примітка: у колонці шкали болю показані у чисельнику значення перед початком, у знаменнику після занять.

Відчуття болю змінювалось хвилеподібно. На початку проведення курсу реабілітації за шкалою VAS оцінка була в межах 0-4 бали, у середині курсу біль посилилась до 3-2 балів, а на кінець реабілітації вона знизилась до 0-2 бали.

Окіл стегна, також змінювався хвилеподібно. На початку він становив 51 см. Через 3-4 заняття окіл стегна зменшився до 43 см. До кінця курсу реабілітації окіл стегна знову зріс до 48 см.

Таким чином, результати дослідження свідчать про позитивну динаміку показників, що характеризують процес реабілітації засобами електроіостимуляції після пластики передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба.

Література.

1. Уніфікований клінічний протокол паліативної медичної допомоги при хронічному больовому синдромі : Наказ МОЗ України від 25.04.2012 р №311. *Законодавство України* : база даних / Верхов. Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0311282-12>.
2. Бабінець Л.С. Надкевич А.Л. Вертеброгенні попереково-крижові больові синдроми і остеодефіцит: клініко-патогенетичні аспекти, рефлексотерапевтичні методи лікування : науково-методичний посібник. Тернопіль : Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, 2019. 176 с.

РОЗДІЛ 4

Професійна підготовка

АРТЮШЕНКО А.О. , КИСЛЯКОВ М.В.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

Педагогічна система формування мобільності особистості в учнів загальноосвітніх шкіл у процесі фізичного виховання

Анотація: Розглянуто складові особистісної мобільності. Визначені педагогічні умови, удосконалені форми і методи формування особистісної мобільності в учнів загальноосвітньої школи в процесі фізичного вдосконалення.

Ключові слова: особистісна мобільність, рівні сформованості, модель, учні.

Постановка проблеми. Мобільність особистості ми розглядаємо як функціональну систему, що забезпечує довільну регуляцію поведінки та рухової активності. Глобалізація, інновації в інформаційному просторі, стрімкі соціально-економічні зміни зумовлюють необхідність обґрунтування системи формування особистісної мобільності учнів у процесі навчання в загальноосвітньому навчальному закладі. Аналіз психолого-педагогічної літератури з теми свідчить про актуальність подальшого вивчення теоретико-методичних питань формування мобільності особистості учнів та їх адаптації до навчально-фізкультурної діяльності [1].

Мета дослідження та завдання дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність педагогічної системи формування мобільності особистості в учнів загальноосвітньої школи у процесі фізичного виховання.

З метою перевірки ефективності запропонованої педагогічної системи формування особистісної мобільності в учнів було проведено формувальний педагогічний експеримент.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз психолого-педагогічної літератури показує, що складнощі в розумінні проблеми, яка розглядається, пов'язані з відсутністю єдиної загально визначеної термінології, яка використовується різними авторами при описі одних і тих же або близьких понять [3]. Введене нами поняття особистісна мобільність підкреслює вирішальне значення у процесі довільного управління саме психологічної складової (свідомості, розуму) [1, с. 16-17]. Особистісна мобільність визначається як здатність людини в результаті глибокого усвідомлення мети, аналізу зовнішніх умов та імовірності її досягнення приймати оптимальні рішення про спосіб дії, створювати у внутрішньому плані програму дій, свідомо

мобілізувати власні індивідуально-психологічні можливості для досягнення мети, корегувати їх у контексті специфіки дії колективних суб'єктів, здійснювати самооцінку, самокорекцію по ходу виконання дії і проводити самоаналіз результатів діяльності в цілому [2]. Було обґрунтовано також змістову структуру особистісної мобільності школярів, яка включає такі складові: мотиваційну, змістово-орієнтаційну, операційну.

За результатами попередніх досліджень [2, с. 13-14] здійснено аналіз сформованості складових особистісної мобільності учнів загальноосвітньої школи. У всіх вікових періодах учні з середнім і низьким рівнями сформованості особистісної мобільності складали більше половини від загальної кількості респондентів: в учнів молодших класів 67,4 % в ЕГ і 66,6 % в КГ, у підлітків 64,3 % в ЕГ і 63,0 % в КГ, у старшокласників 65,4 % в ЕГ і 65,5 % в КГ. Високий і достатній рівні в експериментальних та контрольних класах відмічаються в межах 32,0-33,0 % молодших школярів, 35,0-36,0 % у підлітків і 33,5-34,5 % у старшокласників.

Таким чином, експериментальні дані дають підстави для висновку, що процес фізичного виховання в загальноосвітніх школах відбувається недостатньо ефективно. Одержані дані підтвердили необхідність модернізації змісту, форм, методів і засобів формування в учнів складових особистісної мобільності. Подальшої розробки потребують перш за все теоретико-методичні основи формування особистісної мобільності у процесі фізичного виховання в загальноосвітній школі.

Результати дослідження та їх обговорення. Експеримент проводився на базі Черкаської спеціалізованої школи 27 І-ІІІ ст. ім. М.К. Путька. В експерименті взяли участь 166 учнів молодших класів, підлітків і старшокласників. Було використано комплекс діагностичних методик, зокрема: метод педагогічного спостереження і експертної оцінки; анкетування; тестування; бесіди з учнями, вчителями; метод кількісної обробки отриманих даних. Всі показники оцінювалися за 12-бальною шкалою. Рівень сформованості кожного конкретного показника визначався за кількістю балів: 11-12 балів – високий, 10 балів – достатній, 8-9 балів – середній і до 8 балів – низький рівень. Формування особистісної мобільності учнів загальноосвітньої школи потребує певної системи, яка б повною мірою забезпечувала досягнення мети. У процесі власного дослідження побудова такої педагогічної системи здійснювалася за таким алгоритмом: визначення найбільш суттєвих чинників, які впливають на результативність формування особистісної мобільності учнів; об'єднання чинників за загальними ознаками зменшення їх кількості; визначення співвідношення між складовими педагогічного процесу формування особистісної мобільності. В структурі педагогічної системи формування особистісної мобільності в процесі фізичного виховання передбачені також форми, методи, засоби, за допомогою яких здійснюється формування особистісної мобільності учнів молодших класів, підлітків, старшокласників. Для успішної реалізації спроектованої педагогічної системи детально проаналізовано змістову і функціональну структуру особистісної

мобільності, виділено зміст та основні напрями, визначено педагогічні умови, основні завдання, технологічне забезпечення процесу.

Так, розроблена нами експериментальна методика формування *мотиваційної складової особистісної мобільності* була спрямована не на механічне повторення фізичних вправ з метою підвищення рухової підготовленості на основі умовних рефлексів, а на акцентуванні ролі свідомості, мислення, на формування позитивного ставлення, інтересу і пізнавальної активності учнів. Зміст навчального матеріалу, організація навчальної діяльності, її оцінка, стиль педагогічної діяльності вчителя передбачав особистісно-орієнтований підхід у виборі індивідуальних завдань, забезпечення потреби в русі, у змагальній діяльності, створення ситуацій успіху, адекватну оцінку результатів навчальної діяльності. Усе це сприяло формуванню задоволення учнів результатами навчального процесу, позитивного ставлення, інтересу і пізнавальної активності як показників мотиваційної складової особистісної складових.

В експериментальній методиці з формування в учнів загальноосвітньої школи *змістово-орієнтаційної складової* нами також передбачалося підвищення рівня її основних показників, а саме: теоретичної підготовленості, здатності до сприйняття, аналізу й оцінки зовнішньої ситуації, впевненості у власних силах, прояву вольових якостей (рішучості, сміливості, самостійності, ініціативності). Нами враховувалось, що формування й вдосконалення цих показників змістово-орієнтаційної готовності, в тому числі й придбання практичного досвіду і впевненості у власних силах, можливо тільки в процесі систематичної й напруженої діяльності. Найбільш цікавою та привабливою для учнів будь-якого віку є ігрова діяльність. Саме в ігровій діяльності найбільше необхідна здатність до сприйняття, оцінки й аналізу ситуацій, які постійно змінюються. Кожного разу яскраво проявляється необхідність у прийнятті рішень про спосіб дії, що вимагає відповідного прояву вольових якостей. Тому в експериментальних класах формування змістово-орієнтаційної складової особистісної мобільності акцентовано проводилось у процесі ігрової діяльності. При цьому використовувались залежно від віку учнів різноманітні рухливі ігри, спортивні ігри за спрощеними правилами та спеціально розроблені психомоторні ігри. У процесі виконання ігор й ігрових завдань створювалися такі умови, які при незначних фізичних навантаженнях потребують постійного зосередження уваги на сприйнятті інформації від пропріорецепторів, на аналізі зовнішньої ситуації й власних можливостей, на прийнятті рішення про спосіб дії. Усе це є основою змістово-орієнтаційної складової особистісної мобільності.

У процесі формування *операційної складової особистісної мобільності* акцент робився на удосконаленні психомоторних якостей і готовності до самообілізації.

У формуванні психомоторних якостей провідна роль відводилася не стільки моторній стороні, скільки психічній. Особливо підкреслювалася роль свідомості, самоконтролю, самокорекції. Разом із використанням психомоторних ігор застосовувалися спеціально розроблені тест-завдання, які

були спрямовані на виявлення і на розвиток психомоторних якостей. Запропонована система вправ та ігор відрізнялась установкою на сприйняття та відтворення рухових дій за часом, за зусиллям, за простором. Ми намагалися розвивати точність психічного відображення і відтворення рухових дій із заданими параметрами. Провідна роль у цьому випадку відводилася не фізичним якостям учнів, а їх думці, психічному відчуттю, готовності до свідомого управління власними руховими діями, що є основою для засвоєння нових рухових навичок і для вчасної самообілізації індивідуально-психологічних можливостей. Результативність запропонованих педагогічних умов, форм і методів формування в учнів загальноосвітніх шкіл особистісної мобільності доведено кількісно-якісними змінами сформованості її складових (рис. 1).

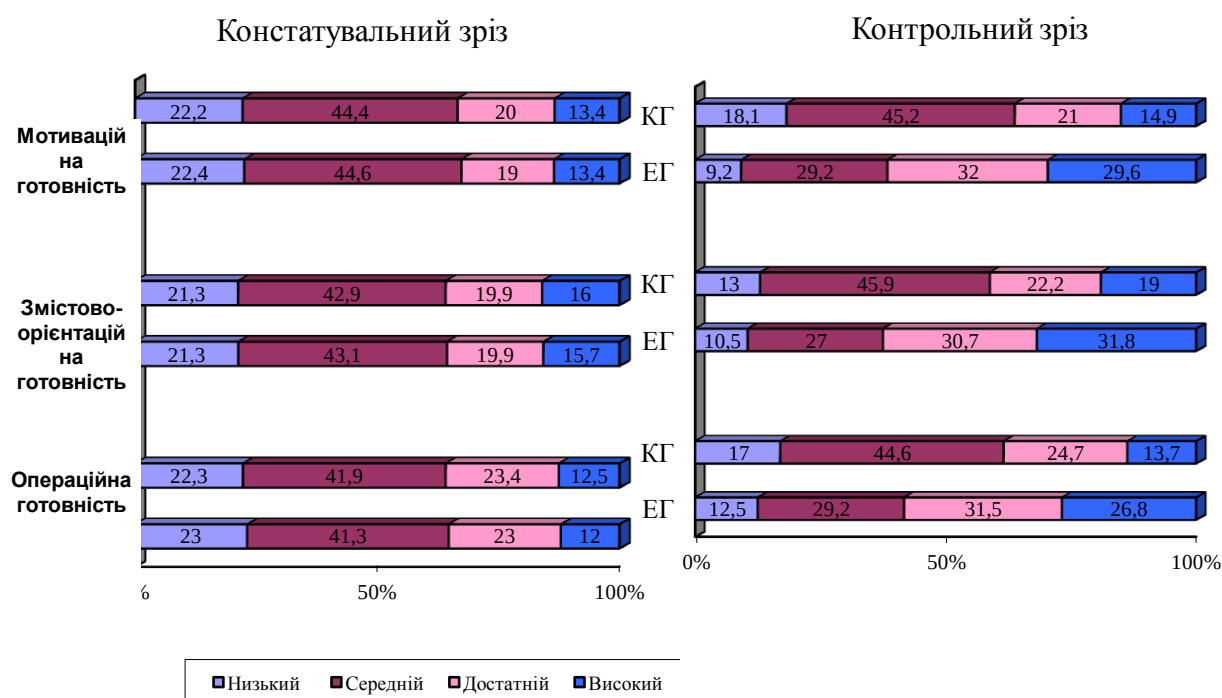


Рис. 1. Динаміка формування складових особистісної мобільності учнів

Показники сформованості складових особистісної мобільності в експериментальних групах на контрольному етапі дослідження значно перевищують відповідні показники, здобуті на констатувальному етапі дослідження. Так, кількість учнів із низьким і середнім рівнями сформованості операційної складової за період експерименту зменшилася в експериментальних групах старшокласників на 23,3 %, а в учнів молодших класів на 30,4 %. Відповідно збільшилася кількість учнів з достатнім і високим рівнями. У контрольних класах ці зміни у всіх випадках складають лише 3,0 % - 3,5 %.

Таким чином, отримані дані свідчать про те, що в результаті проведення експериментальної роботи за розробленою програмою переміщення учнів

експериментальних класів із низьким і середнім рівнями сформованості особистісної мобільності в групи з достатнім та високим рівнями відбувалося інтенсивніше, ніж у контрольних класах. Така закономірність спостерігалася у всіх експериментальних класах учнів молодшого шкільного віку, у підлітків і в учнів старших класів. Усе це підтверджує педагогічну доцільність та ефективність обґрунтованої і запровадженої нами системи формування особистісної мобільності в учнів загальноосвітньої школи у процесі фізичного виховання.

Висновки

1. Базуючись на проаналізованих підходах, поняття „особистісна мобільність” визначаємо як здатність людини в результаті глибокого усвідомлення мети, аналізу зовнішніх і внутрішніх умов та ймовірності її досягнення приймати оптимальні рішення про спосіб дії, створювати у внутрішньому плані програму дій, свідомо мобілізувати власні індивідуально-психологічні можливості для досягнення мети, корегувати їх, здійснювати самооцінку, самокорекцію у ході виконання дії і проводити самоаналіз результатів діяльності в цілому. Змістова структура особистісної мобільності школярів включає такі її складові: мотиваційну, змістово-орієнтаційну, операційну.

2. Запропонована педагогічна система формування особистісної мобільності учнів відображає її структуру, складові, а також необхідність реалізації мети, завдань, педагогічних умов, форми, методи, засоби.. Розроблена методика формування мотиваційної складової особистісної мобільності виключає механічне повторення фізичних вправ і спрямована на акцентування ролі свідомості, мислення, на формування позитивного ставлення, інтересу і пізнавальної активності учнів.

3. Результати педагогічного експерименту показали, що переміщення учнів експериментальних класів із низьким і середнім рівнями сформованості складових особистісної мобільності в групи з достатнім і високим рівнями відбувалося інтенсивніше, ніж у контрольних класах. Така закономірність спостерігалася у всіх експериментальних класах учнів молодшого шкільного віку, у підлітків і в учнів старших класів. Все це підтверджує педагогічну доцільність та ефективність обґрунтованої і запровадженої нами системи формування особистісної мобільності учнів загальноосвітньої школи в процесі фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі пов'язані з поглибленим концептуальним аналізом особистісної мобільності учнів загальноосвітньої школи як готовності до довільного управління поведінкою і діяльністю. Перспективним є також подальший пошук адекватних методів для діагностики особистісної мобільності в контексті цілісного особистісного становлення учнів загальноосвітньої школи та обґрунтування на нових теоретичних засадах ефективних виховних технологій.

Література.

1. Артюшенко А.О. Потенціал фізичної культури та спорту щодо формування волі та вольових якостей учнів. «Наука і техніка сьогодні» (Серія

«Педагогіка», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Фізико-математичні науки», Серія «Техніка»)): журнал. 2023. № 13(27) 2023. С. 427-438. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-13\(27\)](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-13(27))

2. Артюшенко А.О. Формування в учнів загальноосвітньої школи особистісної мобільності у процесі фізичного виховання: монографія. Черкаси: ФОП Чабаненко Ю.А., 2011. 394с.

3. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Чернівці : Букрек, 2015. Т. 2 : Виховання особистості. 641 с.

МИХАЙЛЮК СВЯТОСЛАВ

Гравець команди НБА “Бостон Селтікс”, м. Бостон, США

Український слід у витоках НБА: Моріс Подолофф

Безперечним є той факт, що найсильнішою баскетбольною лігою планети є Національна баскетбольна асоціація США (НБА/NBA). У складах її команд було і є нині чимало гравців не американського походження, у тому числі українці (з 1989 р. до сьогодні – 9 баскетболістів).

Водночас, маловідомим є те, що серед фундаторів НБА також були вихідці з України. Один із них – Моріс Подолофф/Подолов (Maurice Podoloff, 18.08.1890– 24.11.1985). Він народився в Єлисаветграді (нині – Кропивницький; за іншою, менш достовірною версією – в Одесі) в єврейській родині, яка 1891 р. емігрувала до США. Здобувши вищу освіту в галузях мистецтвознавства і юриспруденції в Єльському університеті (1913 і 1915 рр.), долучився до успішного родинного бізнесу в сфері нерухомості й страхування[1; 2].

Невдовзі Моріс Подолофф захопився організаційною діяльністю у спортивній сфері. Спочатку став хокейним функціонером (був власником хокейного клубу, а з 1938 р. – президентом Американської хокейної ліги, яку незмінно очолював до 1952 р.). Його успіхи в цій царині не залишилися непоміченими: 1946 р. під час заснування нової професійної баскетбольної ліги – Баскетбольної асоціації Америки (БАА) – Моріса Подолоффа обрали її президентом. І це при тому, що до цього він бачив баскетбол лише раз (!), коли був студентом. Щоправда, пізніше він неодноразово заявляв, що якби він був баскетболістом чи фанатом баскетболу, цілком можливо він би не міг так вдало виконувати свої функції на чолі ліги. Йому довелося прикласти багато зусиль для розбудови нової баскетбольної організації, її популяризації та змагання зі своїм конкурентом – паралельно діючою Національною баскетбольною лігою (НБЛ). Зрештою у серпні 1949 р. в значній мірі завдяки його зусиллям БАА та НБЛ були об'єднані в нову організацію – Національну баскетбольну асоціацію (НБА). Першим президентом новоствореної ліги став саме Моріс Подолофф і перебував на цій посаді 17 років (до 1963 р.). Однак він ніколи не сприймав це як злиття. «Злиття означає об'єднання двох організацій», – пояснив він. «Це ніколи не було злиттям. Я просто представив цим командам те, що вони повинні прийняти або відхилити, і вони потрапили в нашу лігу». До того ж він став єдиною людиною, котра очолювала одночасно (1946–1952 рр.) дві найбільші професійні спортивні ліги світу – НХЛ і НБА[3, 85–88; 4].

Моріс Подолофф успішно розвивав очолювану баскетбольну структуру й вивів її на новий рівень. Багато сил і часу він затратив на вирішення питань як розширити глядацьку аудиторію, удосконалити правила проведення матчів та збільшити їх видовищність, вирішити фінансові й організаційні проблеми. Його реформи вплинули не лише на еволюцію НБА, а й на весь світовий баскетбол. За час його президентства НБА розширилась до 17 команд, сформовано 3 дивізіони, було проведено сім франчайзингових змін [5; 6]. Він

запровадив низку нововведень, які й сьогодні діють в лізі. Зокрема ввів систему драфту – права вибору командами гравця із затвердженого лігою списку претендентів. Також встановив правило обмеження часу на атаку – 24 секунди, запровадив виставкові ігри команд НБА. В 1954 р президент НБА підписав перший телевізійний контракт, завдяки чому в першому ж сезоні його дії відвідування матчів НБА зросло на 50 %. Зрештою, 1951 р. Моріс Подолофф заснував «Матч усіх зірок НБА», що суттєво популяризувало баскетбол як такий[4; 6]. Попри всю його титанічну працю в царині баскетболу дещо парадоксальним виявився факт власного ставлення до самої гри. Після виходу на пенсію він сказав, що не дивився баскетбольні ігри по телебаченню. «Мені не подобається гра... Мені ніколи не подобалася гра», – заявив експрезидент НБА. Як виявилось, він був байдужий не лише до баскетболу, а й до хокею, якому теж присвятив значну частину свого життя. А свою діяльність розглядав як тривіальну працю: «Мене ніколи не цікавив баскетбол. Мене ніколи не цікавив хокей. Мене найняли для роботи»[6].

У 1963 р. Моріс Подолофф пішов на заслужений відпочинок, а в 1985 р. помер у віці 95 років. Його вважають знаковою фігурою у сфері спорту, яка зіграла незамінну роль у ранньому розвитку професійного баскетболу. «Він був першим президентом у той час, коли було незрозуміло, чи зможе професійний баскетбол коли-небудь бути успішним у цій країні», – відзначив Девід Стерн (комісіонер НБА) [2]. На його честь названо трофей найціннішого гравця НБА – Maurice Podoloff Trophy. У 1974 р. Моріс Подолофф був включений до Меморіальної баскетбольної Зали Слави Нейсмита (Naismith Memorial Basketball Hall) та до Зали Слави американського хокею (American Hockey Hall) у 2011 р.[7].

Література.

1. Виноградов А. Наследие семьи Подоловых. URL: <http://kirovogradbasket.com.ua/page/nasledie-semi-podolovyh-chast-2.html> (дата звернення: 07.05.2024).
2. Sam Goldaper. Maurice Podoloff dead at 95, was first N.B.A. president. *The New York Times*. 1985. November 26. Section B. Page 14. URL: <https://www.nytimes.com/1985/11/26/sports/maurice-podoloff-dead-at-95-was-first-nba-president.html> (дата звернення: 07.05.2024).
3. Безмылов Н. Морис Подолов. Жизненный путь и роль в создании Национальной баскетбольной ассоциации. *Теория і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 1. С. 81–98.
4. Charles Paikert. Pro basketball flounder eduntilit brought infeisty Maurice Podoloff. *VAULT*. URL: <https://vault.si.com/vault/1986/03/10/pro-basketball-floundered-until-it-brought-in-feisty-maurice-podoloff> (дата звернення: 08.05.2024).
5. Maurice Podoloff. *New-York Historical Society. Museum&Library*. URL: <https://sports.nyhistory.org/maurice-podoloff/> (дата звернення: 08.05.2024).
6. Podoloff, Maurice. *Great Jews in Sports by Robert Slater*. New York: Jonathan David Publishers. 2000.

URL:https://www.jewsinsports.org/basketball_ID_182.html (дата звернення: 08.05.2024).

7. Maurice Podoloff. *PSA.*

URL:<https://www.psacard.com/autographfacts/basketball/maurice-podoloff/2815>
(дата звернення: 08.05.2024).

ВИННИК В. Д.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

Класифікація соціокультурних еталонів естетики здоров'я майбутнього вчителя фізичного виховання

Анотація. У роботі досліджено роль соціокультурних еталонів естетики здоров'я особистості в професійній діяльності вчителя фізичного виховання, яка має комплексний характер, оскільки їх використання підвищує ефективність навчання, виховання й розвитку школярів.

Ключові слова: соціокультурні еталони, естетика здоров'я, педагогічна діяльність, фізична краса, вчитель фізичної культури, здоров'я.

Вступ. Загально визнано, що педагог будь-якого фаху у своїй роботі через підвищену її стресогенність повинен керуватися встановленими суспільством жорсткими вимогами щодо дотримання етичних та естетичних норм педагогічної діяльності. У цьому контексті, досліджуючи феномен здоров'я вчителя в системі професійних цінностей, В. Єфімова доходить висновку, що специфіка праці вчителя пов'язана з відсутністю нормування професійної діяльності, адже він продовжує трудитися і в позаробочий час, що має негативний відбиток на його здоров'ї [3, с. 297]. З огляду на це, подолання труднощів згубного впливу професійних чинників на здоров'я має естетичне підґрунтя. Особливо це стосується вчителя фізичної культури, котрий неодмінно має бути взірцем для наслідування школярами, реалізуючи таким чином педагогічний принцип наочного прикладу. Його фізична краса й психічна врівноваженість – це ті підвалини естетики здоров'я, що забезпечують працездатність, активність, бадьорість, витримку й толерантність. Отже, він неодмінно повинен подбати про власну фізичну й духовну красу, що відбивається на привабливості його зовнішності, гендерний аспект якої чітко розрізнявся ще за епохи античності.

Мета - дослідити феномен здоров'я вчителя в системі професійних цінностей. **Завдання:**

1. Проаналізувати еталони естетики здоров'я вчителя фізичної культури.
2. Виявити роль соціокультурних еталонів естетики здоров'я особистості в професійній діяльності вчителя фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Сучасні уявлення про естетику здоров'я пов'язані з адаптаційним та антропоцентричним його еталонами. Адаптаційний еталон охоплює систему взаємин індивіда з довкіллям за параметрами пристосованості до біосоціального середовища й гармонійної біологічної й суспільної інклюзії. На індивідуальному рівні взаємодія людини з її оточенням відбувається на основі психофізичного реагування на зовнішні стимули, підтримку якого забезпечує цілісність і стабільність організму. При цьому естетико-біологічною мірою здоров'я постає здатність суб'єкта за будь-

якої інтенсивності контакту з біосоціальним середовищем регулювати психофізіологічні стани свого організму, забезпечуючи досконалість та узгодженість механізмів його функціонування й налагоджуючи конструктивні міжособистісні взаємини для повноцінного життя.

Стосовно еталона краси здоров'я вчителя фізичної культури, то цей складний соціокультурний феномен виявляється двобічно. З одного боку, його можна розглядати формально, тобто як відносно стійкі константи, спрощені схеми. Із другого боку, будь-який взірець здоров'я в змістовому аспекті є безпосереднім результатом використання конкретної естетичної концепції в реальній практиці професійної діяльності – загальноосвітній, спортивній, оздоровчій, лікувально-реабілітаційній тощо. За своїми формальними ознаками він може залишатися незмінним, але його зміст досить варіативний. Наприклад, такі формальні складники античного стереотипу естетики здоров'я, як внутрішня узгодженість і сумірність елементів людської природи досить константні, однак їхнє трактування істотно різниться: це можуть бути рідини організму, душевні стани, фізичні характеристики тощо. Отже, з певною мірою умовності можна виокремити різні моделі естетики здоров'я вчителя фізичної культури

Результатидослідження та їхобговорення. За О. Васильєвою та Ф. Філатовим, адаптаційна модель здоров'я полягає в пристосованості людини до навколишнього біосоціального середовища й гармонійну її залученості до соціуму. Згідно з цим, психологи виокремлюють біологічний і соціальний аспекти адаптації. Сучасна українська дослідниця проблеми соціальної філософії тіла Г. Валенса правомірно стверджує, що тілесність створює можливість реалізації духовних аспектів людини в соціокультурному середовищі й підкреслює особистісність та специфіку людського існування в природному середовищі [1, с. 191]. У такому контексті в аксіологічній теорії здоров'я проголошено принцип його охорони, який полягає в захисті біологічних основ життєдіяльності людини в єдності й гармонії з довкіллям.

На світоглядному рівні антропоцентричний еталон здорової особистості ґрунтується на уявленні про вище (духовне) призначення людини. Ним охоплено стійкі характеристики самоактуалізації, повноцінного особистісного розвитку, відкритості досвіду й довір'я до процесу життя, здатності до діалогу, свободи переживань, самовизначення й самовираження та осмисленості існування [2, с. 92–93]. Провідною естетичною категорією при цьому виступає цілісність як вища метаособистісного розвитку, адже здоров'я не можна зводити до сукупності певних нормативних показників.

Основні способи вдосконалення гармонії здоров'я, як наголошує американський психолог А. Маслоу, – творча самореалізація, самопізнання, духовні практики самовдосконалення, що призводять до найвищих естетичних переживань [4, с. 430.]. Оскільки поняття «самоактуалізація» за психологічним змістом наближене до категорії «особистісне зростання», то його доцільно трактувати як активний процес становлення, у якому людина бере на себе відповідальність за свій майбутній життєвий шлях. У нейрофізіологічному контексті, організм здорової людини на певний час може відкласти сон,

споживання їжі та інші біологічні потреби, якщо виникають важливіші для життєдіяльності мотиви.

На прагматичному рівні людина завжди прагне до усвідомленості життя навіть тоді, коли її біологічне існування опиняється під загрозою. У цьому контексті основними способами досягнення суб'єкта як у його хворобі й стражданні, так і в цілісності здорового існування постає категорія естетичної користі, згідно з якою різноманіття видів потрібно цінувати як ресурс для задоволення, натхнення, духовного збагачення й очищення людей, що досягається завдяки зовнішньої внутрішньої синергії.

Осягнення глибинної сутності здоров'я людини в межах трансперсональної психології ґрунтується на категорії вищої цілісності, котра, за К. Юнгом, є архетипом, що втілює в собі єдність свідомого та несвідомого, гармонію й баланс різних протилежних елементів психіки, результатом якої є завершеність особистості.

Із короткого аналізу антропоцентричних концепцій здоров'я людини можна зробити висновок, що її умовна модель складається зі світоглядного, нейрофізіологічного, прагматичного й трансперсонального компонентів.

На тлі української ментальності естетика здоров'я вкоренилася в національному ідеалі духовної й тілесної досконалості особистості, уособленням якого став образ козака – захисника рідної землі. Проаналізувавши наукову літературу, історичні фольклорні та етнографічні документи, А. Цьось дійшов висновку, що Запорозькій Січі існував культ фізичної досконалості людини [5]. Естетичний облік української жінки за часів козацтва, зумовлений тотальним відреченням запорожців від сімей, жіноцтва взагалі, і концентрації всіх своїх розумових і фізичних сил на військовій справі. Високий рівень землеробства без допомоги чоловічої сили в поєднанні з працелюбством та душевною красою української жінки перетворив її на золоторуку господарку-чарівницю з міцним здоров'ям, духовною красою, що втілювалася в доброті, милосерді, щедрості, вірності, працелюбності, дотепності, веселості й співучості.

Вагомість використання адаптаційного еталону естетики здоров'я в роботі вчителя фізичного виховання також очевидна, адже адаптивні вияви стабільності, злагоди й природовідповідності стають провідними дидактичними принципами в його педагогічній діяльності. Орієнтування на дотримання норм здоров'я за параметрами привабливості, досконалості й довершеності є основою мотивації учнів до здоров'язбереження й здоров'ятворчості. Демонстрування виразного, динамічного й ритмічного функціонування здорового організму спонукає вихованців до підвищення рухової активності.

У професійній діяльності вчителя фізичного виховання особливу роль відіграє педагогічне застосування екологічного взірця естетики здоров'я. Зокрема, керуючись психоемоційними категоріями балансу й рівноваги, уможливорюється коригування деяких фізичних і психічних вад окремих учнів. Успішне виконання функцій професійної діяльності вчителя фізичного виховання також зумовлюється етнічним стереотипом естетики здоров'я.

Висновки. Таким чином, роль соціокультурних еталонів естетики здоров'я особистості в професійній діяльності вчителя фізичного виховання має

комплексний характер, оскільки їх використання підвищує ефективність навчання, виховання й розвитку школярів.

Перспективи подальших досліджень. В контексті нашого дослідження доцільно розглянути сутнісно-структурний аспект життєвої стратегії естетики здоров'я педагога, котра формується ще на етапі професійної підготовки у ЗВО.

Література.

1. Валенса Г. А. «Тіло» і «тілесність» у соціально-філософському контексті: термінологічні розвідки / Г. А. Валенса // Альманах. Філософські проблеми гуманітарних наук. – 2010. – № 19. – С. 186–191.
2. Васильєва О. С. Психология здоров'я человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М.: Академия, 2001. – 352 с.
3. Єфімова В. М. Здоров'я вчителя у системі професійних цінностей / В. М. Єфімова // Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки. – Херсон : Видавництво ХДУ, 2009. – Вип. 54. – С. 294–299.
4. Маслоу А. По направлению к психологии бытия / А. Маслоу / Перевод Е. Рачкова, Е. Рыбина. – М. : Эксмо-Пресс, 2002. – 272 с.
5. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. : автореф. на здобуття наукового ступеня дис. д-ра. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. В. Цьось. – Х., 2005. – 40 с.

ОНОПРИЄНКО О.М.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

**Патріотичні напрями позааудиторної діяльності майбутніх учителів
фізичної культури**

Анотація. У контексті актуальних проблем формування патріотизму молоді у роботі розглянуто сутність і функції позааудиторної роботи студентів, а також визначено патріотичні напрями виховання майбутнього вчителя фізичної культури.

Ключові слова: патріотичне виховання, позааудиторна діяльність, патріотизм, студентська молодь, вчитель фізичної культури, формування.

Вступ. Одним із головних завдань освіти є формування національної свідомості, любові до рідної землі, свого народу, бажання працювати задля розквіту держави, готовності її захищати. З огляду на це, сьогодні кожний вищий навчальний заклад має розвивати таку особистість громадянина, яка орієнтується в сучасних історичній, економічній, культурній ситуації, здатна до самореалізації, самовизначення; залучати до національно-культурних традицій, збагачених загальнолюдськими цінностями світової культури; забезпечувати високий рівень професійної компетентності; стимулювати постійний пошук, безперервне самовдосконалення, самоосвіту; формувати потреби і вміння підтримувати своє фізичне та психологічне здоров'я, професійну працездатність в умовах конкуренції [1, с.5].

Отже, глибинна реформа сучасної освіти на рівні державних нормативних документів ґрунтується на національних виховних традиціях, українській та класичній європейській культурних спадщинах, народній педагогіці.

Матеріал і методи дослідження. Проблема патріотичного виховання студентської молоді, з огляду на важливі завдання державотворення у незалежній Україні, сьогодні набула особливої актуальності.

У педагогічній літературі поняття “виховання” розглядається у вузькому і широкому сенсах.

У вузькому значенні виховання є процесом і результатом цілеспрямованого впливу на розвиток особистості її ставлень, якостей, поглядів, переконань, способів поведінки у суспільстві.

У широкому змісті виховання – це процес і результат розвитку особистості, який відбувається у процесі засвоєння соціального досвіду.

Виховний процес відбувається протягом усього життя людини. Однак виховання дітей і дорослих людей суттєво різняться. Так, виховання дорослих скоріш за все змінює зовнішню поведінку, а виховання дітей формує ціннісні орієнтації. Отже, виховання дорослих розраховане на те, щоб допомогти людині набути певних навичок, виховання ж дітей більшою мірою пов'язане з формуванням у них мотивації поведінки. При цьому виховання дорослих – це

не продовження дитячого виховання, а процес, у якому виживаються психологічні ознаки дитинства, тобто відмовлення від дитячих міфів.

У цьому контексті патріотичне виховання студентської молоді ми розуміємо “як узагальнене поняття, яке охоплює різноманітні сфери (політичну, навчально-виховну, дозвільну) організованого і цілеспрямованого впливу на особистість з боку держави, народу, етнічної групи, колективу, сім’ї, педагога, окремої людини з метою створення для неї умов і шляхів формування патріотизму (любов до всього рідного, самоідентифікація себе серед інших народів світу, почуття любові і відповідальності за долю батьківщини тощо) як інтегративної якості особистості, яка дає змогу їй самостверджуватися соціально, культурно, духовно, інформаційно, емоційно, дієздатно та успішно” [2, с.103].

Патріотичне виховання у ЗВО – це вид цілеспрямованої духовно-практичної сумісної діяльності викладачів і студентів, інтегрованої у загальний процес навчання і формування у студентів відповідної системи поглядів і якостей особистості.

Навчальна діяльність традиційно першочергово спрямована на оволодіння студентами професійною компетентністю за відповідним фахом. Однак патріотичне виховання у цій діяльності має другорядне значення, а тому і недостатньо ефективне. Розв’язати цю проблему можна шляхом поєднання аудиторної та позааудиторної видів роботи.

Результати дослідження та їх обговорення. У педагогіці вищої школи [4, 5] позааудиторна робота визначається як спрямована навчально-виховна діяльність студентів, яка здійснюється під впливом планування й керування як з боку адміністрації ЗВО і викладачів, так і внутрішніх спонук особистості студента, його ціннісних установок та орієнтирів.

Ми вважаємо, що позааудиторна діяльність – це особливий вид фронтальної, групової й індивідуальної навчально-виховної роботи студентів, яка здійснюється на умовах партнерської участі викладача і характеризується великою активністю перебігу пізнавальних і виховних процесів у позанавчальний час і служить засобом підвищення ефективності професійної самопідготовки, самовиховання й самореалізації майбутніх фахівців.

Отже, ми виходимо з наступних положень:

- позааудиторна діяльність є специфічною формою навчально-виховного процесу;
- позааудиторна діяльність не тотожна самостійній, оскільки постійно скеровується викладачем і припускає полі суб’єктний підхід;
- проблема організації й активізації позааудиторної діяльності невід’ємна від усього комплексу проблем стимулювання навчання і виховання та міцно пов’язана з індивідуалізацією, самостимулюванням професійного становлення студента й одночасно не виключає використання зовнішнього впливу, тобто педагогічного керівництва нею.

Метою патріотичного виховання є формування в особистості любові до своєї землі, народу, усвідомлення кожним українцем себе невіддільною часткою народу, вивчення історії культури, традицій, звичаїв і обрядів

українського народу, вироблення та утвердження патріотичних переконань, почуття відповідальності за долю країни і готовності служити її інтересам, утверджувати державність, примножувати матеріальні і духовні багатства, славу і гідність свого народу.

Основними завданнями патріотичного виховання підростаючого покоління є розкриття для кожного студента поняття патріотизму як почуття любові до свого народу, до своєї Батьківщини; формування патріотичних переконань і поглядів особистості, ідеалів, національної гідності.

З першого року навчання перед студентами постає проблема вибору: чим займатися під час позааудиторної діяльності, в яких формах роботи він може взяти участь і яку позицію займати в цій діяльності. Тому з боку викладачів від того, настільки вміло буде організовано позааудиторну діяльність студентів та широко представлено варіанти участі і можливостей самовизначення на основі власних інтересів студентів у ній, залежить і результат – сформованість патріотичних якостей особистості.

На наш погляд, позааудиторна діяльність має відповідати таким організаційним вимогам:

- пов'язуватися з аудиторною діяльністю за метою, змістом і формами навчально-виховного процесу;
- бути цілеспрямованою і структурованою, тобто мати системний характер;
- мати доцільне поєднання масових, групових та індивідуальних форм;
- бути різноманітною за змістом;
- не мати жорсткої часової регламентації;
- бути варіативною, орієнтуватися на співпрацю студентів і викладачів та самоорганізацію студентів;
- не повинна припускати жорсткого контролю за діями студентів з боку викладачів;
- носити творчий характер.

У вищих навчальних закладах позааудиторна діяльність майбутніх учителів фізичного виховання різноманітна. Набутий досвід вищої школи показує, що виховання студентської молоді у позааудиторній діяльності має великі потенційні можливості щодо формування комплексу патріотичних рис у майбутніх фахівців. Серед цих можливостей засоби народної фізичної культури мають найбільший патріотично спрямований виховний вплив на особистість молодої людини, зокрема, формування почуття поваги до народних традицій тіловиховання, гордості за фізичну міць українця, прагнення до фізичного та духовного розвитку тощо. Отже, постає необхідність визначити патріотичні напрями у змісті позааудиторної діяльності майбутнього вчителя фізичної культури.

Як і будь яка діяльність заняття фізичною культурою і спортом у позааудиторний час на індивідуальному і колективному рівнях має певну структурну організацію, яка складається з інформаційного, операційного, мотиваційного, діяльнісного та ціннісного компонентів. У відповідності із ними зміст позааудиторної діяльності майбутніх учителів фізичної культури можна представити такими патріотичними напрямками:

- пошук інформації і засвоєння знань про оздоровче, розвивальне та духовне значення народного тіловиховання;
- вивчення особливостей організації та техніки національних фізичних вправ у їх різновидах – змагальних (гра, протиборство, змагання), не змагальних (забава, розвага, танець);
- збудження інтересу до народної фізичної культури, захоплення на теоретичному і практичному рівні окремими видами народних фізичних вправ та їх пропаганда;
- творча фізкультурно-спортивна самореалізація на основі використання конкретних засобів народної фізичної культури;
- утвердження національних цінностей народного тіловиховання (вірувань, обрядів, ритуалів, звичаїв, традицій, світогляду) шляхом їх екстраполяції у внутрішній світ психіки особистості студента та етнічної фізично-духовної самоідентифікації.

Висновки. Реалізація зазначених патріотичних напрямів позааудиторної діяльності майбутніх учителів фізичної культури, на нашу думку, буде ефективною за таких педагогічних умов:

- співробітництва й співтворчості у взаєминах викладача зі студентами;
- активності студентів не тільки в рамках наслідування, імітації й репродуктивної організацією позааудиторної діяльності, а в межах творчого осмислення запропонованих завдань;
- забезпечення розмаїтості стимулюючих, емоційно-регулюючих, спрямовуючих та організуючих прийомів втручання (при необхідності) викладача у позааудиторну діяльність студентів.

Перспективи подальшого розвитку дослідження у цьому, напрямку є актуальною, а її результати збагатять як теорію, так і практику фізичного виховання.

Література.

1. Концепція громадянського виховання особистості в умовах розвитку української державності // Педагогічна газета. – 2000. – № 6(72), червень. – 6 с.
2. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. – К., 2001. – 20 с.
3. Онопрієнко О.М. Патріотичне виховання як науково-педагогічна проблема: понятійний аспект // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / Ред. кол.: Побірченко Н.Сю (гол. Ред.) та інші. – Умань: РВЦ “Софія”, 2007. – Випуск 21. – С.96-104.
4. Онопрієнко О. М. Патріотичні напрями виховання у змісті позааудиторної діяльності майбутнього учителя фізичної культури / О. М. Онопрієнко // Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки. – Вип. 115. – Черкаси, 2007. – С. 79–84
5. Педагогіка вищої школи: Навч. посіб. / З.Н.Курлянд, Р.І.Хмелюк, А.В.Семенова та ін.; За ред. З.Н.Курлянд. – 3-тє вид., переоб. і доп. – К.: Знання, 2007. – 495 с.

ОНОПРИЄНКО О.В.

Черкаський державний технологічний університет, м. Черкаси

Аналіз основних функцій майбутнього вчителя фізичної культури

Анотація. Оскільки основною діяльністю вчителя фізичної культури є оптимізація фізичного розвитку людини та всебічне вдосконалення фізичних якостей, то відповідно розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань у роботі визначено основні функції педагога цього профілю: світоглядно-пізнавальну, інструментальну, організаторську, культурологічну, інноваційну, комунікативну, мотиваційну, цілепокладання.

Ключові слова: функції, педагогічна діяльність, організацію, процес, теорія фізичної культури, фізичний розвиток.

Вступ. У діяльності вчителя фізичної культури безліч його дій стають автоматизованими. Практично кожна дія, що входить до структури певного вміння, може перетворитись у навичку. Тому зробити якийсь доцільно структурований перелік цих навичок, на нашу думку, неможливо. З огляду на це, пропонуємо виділити лише кілька професійно важливих для вчителя фізичної культури груп навичок: спілкування, навчальна, сприйняття й оцінки предметів і явищ дійсності, м'язово-рухова, кінетична, тактильна.

За нашими переконаннями, майбутній учитель фізичної культури має бути професійно спрямованим, здібним до обраного фаху, володіти основними видами діяльності й успішно виконувати її функції, а також здатним формувати на цій основі власні професійні якості.

Матеріал і методи дослідження. Теорія фізичної культури завжди пов'язана з практичною діяльністю – фізичною (руховою) у поєднанні з розумовою. Предметність у галузі діяльності фізичної культури фіксується досвідом і відображається на практиці конкретного студента. Кожен із видів діяльності в галузі фізичної культури існує не ізольовано, а у взаємозв'язку й взаємодії, вони доповнюють і збагачують один одного.

Педагогічна діяльність, відповідно до своєї складності, поєднує творчу, організаційну й дослідницьку складові. Вона пов'язана з різними професіями в галузі фізичної культури й спорту: педагог-тренер, педагог-організатор та ін.

Результати дослідження та їх обговорення. Л. Сущенко виділяє такі види діяльності вчителя фізичної культури: діагностичну, реабілітаційну, репродуктивну, спортивну, освітянську, профілактичну й організаційну [4].

Оскільки **метою** фізичного виховання й діяльності вчителя фізичної культури є оптимізація фізичного розвитку людини, всебічне вдосконалення властивих кожній людині фізичних якостей і пов'язаних із ними здібностей у єдності з вихованням духовних і моральних якостей, які характеризують суспільно-активну особистість і забезпечення на цій основі підготовленості кожного члена суспільства до активного трудового й іншого видів діяльності [2, 3], то відповідно розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань

визначає основні функції педагога цього профілю: світоглядно-пізнавальну, інструментальну (конструктивну), організаторську, культурологічну, інноваційну, комунікативну, мотиваційну, цілепокладання.

Завдання – визначити та проаналізувати основні функції майбутнього вчителя фізичної культури.

Суть світоглядно-пізнавальної функції полягає у відтворенні ставлення людини до світу, розуміння власного місця в ньому. Вона передбачає швидке й точне розпізнавання предметів, явищ, умінь аналізувати навчально-виховний процес, а також самопізнання педагога й перебудову його роботи на основі самовдоволення. Ця функція є провідною, тому що пізнавальна діяльність у процесі навчання – основний вид діяльності, без якого неможливі (або стають неповноцінними) всі інші її види.

Зміст інструментальної (конструктивної) полягає у володінні фахівцем сукупністю методів дослідження процесу фізичного виховання людини та виведення її на вищий рівень фізичного розвитку.

Фізичний розвиток – це неперервний процес становлення морфологічних і функціональних якостей людини протягом її індивідуального життя. Якісно фізичний розвиток характеризується, насамперед, суттєвими змінами функціональних можливостей організму в певні періоди вікового розвитку, які виражаються в зміні окремих фізичних якостей і загальному рівні фізичної працездатності [1].

Ця функція передбачає проектування особистості учня, відбір і композиційну побудову навчально-виховного матеріалу відповідно до вікових та індивідуальних особливостей дітей, планування своєї роботи та роботи учнів, прогнозування результатів праці.

Інструментальна функція професійної діяльності забезпечує визначення мети й завдань навчально-виховного процесу; відбір навчального матеріалу, який слід засвоїти учням, його систематизацію; проектування діяльності учнів із засвоєння навчального матеріалу; проектування власної майбутньої діяльності й поведінки під час взаємодії з учнями; вибір адекватних засобів, методів і методичних прийомів, способів організації й форм навчальної, оздоровчої та виховної роботи; виявлення розбіжностей між запланованим і досягнутим[5].

Організаторська функція має мобілізаційне значення й включає організацію навчально-виховного процесу, діяльність учнів і вчителя. Особливо важливим є її значення під час проведення позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.

Організаторська функція реалізується через забезпечення різноманітних видів навчальної діяльності учнів; організацію учнівського колективу, його згуртування й націлення на вирішення навчальних завдань; матеріально-технічне забезпечення педагогічного процесу; організацію власної діяльності й поведінки під час безпосередньої взаємодії з учнями на уроках і позаурочних заняттях.

Культурологічна функція визначає ступінь залучення фахівця в духовне життя спільноти шляхом якісного виконання ним своїх професійних обов'язків

у суспільному розподілі праці. Вона базується на аксіологічній та етичній складових. При цьому аксіологічна складова пов'язана з визначенням цінності того, що з'являється в професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури як із погляду матеріального, так і духовного виробництва, а етична – зумовлює “правила” поведінки фахівця, насамперед, у професійному середовищі, а потім – у суспільстві в цілому.

Культурологічну функцію забезпечує фізична культура педагога. Це поняття багатовимірне й за своїм змістом може бути схарактеризоване з результативного, діяльнісного, ціннісного й функціонального аспектів. Найбільш суттєвими ознаками його змісту є діяльність щодо засвоєння рухового й духовного досвіду, передача його від покоління до покоління; діяльність, спрямована на вдосконалення сутнісних сил людини; ціннісний аспект у сфері фізичного вдосконалення; функціональний аспект, пов'язаний із з'ясуванням ролі й значення фізичної культури в житті суспільства.

Процесом залучення людини до всіх цінностей фізичної культури є фізкультурне виховання як педагогічний процес цілеспрямованої, регульованої зміни фізичних і духовних кондицій людини, основне завдання якого зводиться до реалізації у фізкультурній практиці вже створених природою передумов гармонійного вдосконалення її фізичного потенціалу. Фізкультурне виховання має за мету виховання особистості через засвоєння ціннісного потенціалу фізичної культури [5].

Суть інноваційної функції полягає в здатності фахівця відтворювати або створювати принципово нову систему логічних зв'язків у професійній галузі, що дає цілісне уявлення про її закономірності та суттєві властивості; упроваджувати нові перспективні технології. На основі саме теоретичного осягнення проблемних ситуацій, що склалися стосовно конкретного об'єкта, фахівець приймає оригінальні рішення для вдосконалення власної особистості та особистостей своїх вихованців.

Значення комунікативної функції полягає в умінні майбутнього спеціаліста спілкуватися з колегами та підлеглими, засвоювати позитивний досвід професійної діяльності, уникати повтору негативних підходів до фізичного виховання особи. Змістовно вона розкривається шляхом створення, застосування й визначення всього процесу професійної підготовки та засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів і їх взаємодії.

Комунікативна функція передбачає: налагодження адекватних стосунків з дітьми й перебудову діяльності відповідно до розвитку учнів і їхніх вимог до вчителя, встановлення ділових і неформальних особистих стосунків з окремими учнями й групами учнів; ділове спілкування з іншими вчителями й адміністрацією школи; контакти з державними й громадськими фізкультурно-спортивними організаціями; взаємодію з батьками учнів; уміння знаходити меценатів (спонсорів).

Зміст мотиваційної функції – неперервне забезпечення людини життєвими силами для виконання активної роботи як із розвитку особистості, так і в галузі розбудови суспільства.

Суть функції цілепокладання – аналіз ситуації, що склалася в галузі

фізичної культури, формалізація мети фізичного виховання людини або спортивної команди, прагнення до принципово можливих результатів фізкультурно-спортивної діяльності.

Соціокультурна детермінованість учителя фізичної культури зобов'язує його володіти широким спектром названих вище професійних якостей, а також мати чітку цивільну позицію, бути патріотом своєї Батьківщини; любити свою професію; бути освіченою людиною, обізнаною з основними досягненнями цивілізації, культури, мистецтва; виявляти гуманітарне мислення у підходах до дослідження й формування тілесної культури; нести відповідальність за результати своєї діяльності.

Висновки. Можна й далі продовжити широко представлений у науковій літературі перелік функцій професійної діяльності педагога. Але ми вважаємо, що всі ці функції детермінуються системою типових завдань педагогічної діяльності, серед яких найголовнішими є передача педагогом культурних цінностей і надбань дітям, розвиток їхніх пізнавальних і творчих здібностей, що залежить від рівня його професійних знань, умінь, навичок і досвіду, а також сформованості системи особистісних і професійних якостей.

Перспективи подальшого розвитку дослідження передбачається провести у більш досконалому напрямку вивчення проблеми з формування професійної підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання.

Література.

1. Богданова І. М. Професійно-педагогічна підготовка майбутніх учителів на основі застосування інноваційних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / І. М. Богданова. – К., 1998. – 32 с.
2. Онопрієнко О. В. Інтегративні характеристики базових професійних компетентностей учителя / О. В. Онопрієнко // Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки. – Черкаси, 2007. – Вип. 113. – С. 38–44.
3. Онопрієнко О. В. Характеристика базових професійних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури / О. В. Онопрієнко // Викладач і студент : перспективи професійного зростання: збірник матеріалів всеукраїнської науково-практичної конференції. – Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2007. – С. 62–64.
4. Сущенко Л. П. Концептуальні підходи до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту / Л. П. Сущенко // Педагогічний процес : теорія і практика : зб. наук. пр. – К. : Науковий світ. – 2002. – С. 138–150.
5. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Х : “ОВС”, 2005. – 208 с.

УСАТОВА І.А., КОРОЛЬ Т.А., ХАЛЯВКА Р.М.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

Формування особистості майбутнього фахівця фізичної культури і спорту засобами спортивних та рухливих ігор

Анотація. Розглянуто вплив спортивних і рухливих ігор на розвиток професійних та особистісних якостей студентів, що навчаються у сфері фізичної культури та спорту. Акцентовано на різноманітних методах, за допомогою яких спортивні ігри сприяють розвитку лідерських якостей, командної взаємодії, стійкості, самодисципліни та інших ключових аспектів професійного становлення. Зазначено, що цілеспрямоване використання ігрових методів у навчальному процесі відіграє ключову роль у формуванні кваліфікованих та морально стійких фахівців у сфері фізичної культури та спорту.

Ключові слова: майбутній фахівець, спортивні і рухливі ігри, фахівці сфери фізичної культури та спорту

Вступ. У сучасному освітньому середовищі розглядається вплив спортивних і рухливих ігор на формування професійних та особистісних якостей студентів, які обирають навчання у сфері фізичної культури та спорту. Ця тема має велике значення, оскільки відомо, що активна фізична діяльність не лише сприяє збереженню здоров'я, а й має важливе значення для розвитку особистості. Дослідження впливу ігрових методів на студентів може розкрити перспективні можливості для поліпшення якості навчання та формування ключових компетенцій, необхідних для успішної кар'єри у галузі фізичної культури та спорту. Враховуючи актуальність даної проблематики та потенційні переваги застосування спортивних і рухливих ігор у навчальному процесі, вивчення цієї теми стає надзвичайно важливим напрямком наукових досліджень.

Мета дослідження полягає у вивченні та аналізі впливу спортивних та рухливих ігор на процес формування особистості майбутніх фахівців у сфері фізичної культури та спорту, з метою розроблення методичних рекомендацій для оптимізації навчально-виховного процесу.

Матеріал і методи дослідження. Спортивні та рухливі ігри відіграють значущу роль у розвитку різноманітних аспектів особистості майбутніх фахівців у галузі фізичної культури та спорту.

В. Наумчук зазначає, що в сучасних умовах професійної освіти майбутні фахівці галузі фізичної культури та спорту повинні бути добре підготовленими до виконання викладацької, науково-методичної, фізкультурно-спортивної, управлінської, виховної, соціально-педагогічної, оздоровчорекреативної, корекційно-розвивальної, культурно-просвітницької роботи. Разом з цим завданнями підготовки є не лише певні професійні характеристики, а й

зростаючою мірою особистісні якості людини, її спосіб життя, рівень культури, інтелектуальний розвиток [4, с. 4].

Розглянемо, як саме спортивні та рухливі ігри сприяють розвитку лідерських якостей, командної взаємодії, стійкості, самодисципліни та інших важливих аспектів професійного становлення.

Розвиток лідерських якостей у спортивних та рухливих іграх є важливою складовою навчально-виховного процесу закладів вищої освіти. Цей процес допомагає студентам не лише збагачувати свої знання в галузі фізичної активності, але й розвивати в них лідерські якості, такі як відповідальність, управління командою та спроможність приймати важливі рішення в стресових ситуаціях.

На думку С. Грициляка та Б. Зубрицького кожен учасник команди має свою роль, і лідер може стати особою, яка бере на себе керівництво, організовує спільні зусилля та веде команду до поставлених завдань [1, с. 53].

Отже, швидке та обдумане прийняття рішень є ключовим елементом успіху у грі, і лідер може продемонструвати свою здатність до ефективного управління в таких ситуаціях, а також може відігравати роль каталізатора, який об'єднує команду, стимулює зусилля та спрямовує її до досягнення певної цілі. Відповідно, спортивні ігри створюють ідеальне середовище для розвитку лідерських якостей, сприяючи формуванню впевнених, відповідальних та мотивованих особистостей.

Ігровий контекст сприяє формуванню впевненості у власних здібностях, відповідальності за власні дії та за дії команди в цілому. Під час рухливих ігор студентам доводиться брати на себе різноманітні ролі: від капітана команди до організатора стратегічних дій. Це вимагає від них здатності вести, мотивувати та координувати дії товаришів з метою досягнення спільної мети.

Крім того, участь у рухливих іграх вчить студентів ефективно працювати в команді, слухати думку інших, приймати колективні рішення та розвивати взаємодопомогу. Всі ці аспекти важливі для лідерства в будь-якій сфері діяльності, включаючи фізичну культуру і спорт.

Командна взаємодія. Гра у командних спортивних та рухливих іграх навчає спілкуванню, сприяє розвитку вміння слухати інших, дотримуватися стратегії команди, взаємодопомозі та підтримці партнерів. Гра у командних спортивних іграх навчає спілкуванню, сприяє розвитку вміння слухати інших, дотримуватися стратегії команди, взаємодопомозі та підтримці партнерів, створюючи таким чином сприятливе середовище для формування колективної співпраці та спільного досягнення результатів.

Стійкість. Спортивні та рухливі ігри виховують стійкість до труднощів та невдач, оскільки вони нерідко вимагають зосередженості, витримки під час непередбачуваних ситуацій і вміння відновлюватися після поразок, що сприяє формуванню у студентів ментальної міцності та розвитку психологічної стійкості.

Самодисципліна. Практика спортивних та рухливих ігор вимагає від учасників дисциплінованого підходу до тренувань, виконання правил гри, самоконтролю та відповідальності за власні дії, що сприяє формуванню у них

розвинутої сенсорної і координаційної моторики, а також розвитку психологічної стійкості і самодисципліни [2].

Інші аспекти професійного становлення. Участь у спортивних та рухливих іграх також сприяє розвитку фізичної підготовленості, технічних навичок, стратегічного мислення, вміння приймати швидкі та обдумані рішення на майданчику (полі), а також уміння працювати в команді та виконувати вимоги тренера.

Позааудиторна самостійна робота студентів зі спортивних та рухливих ігор відіграє важливу роль у професійному розвитку та формуванню особистості майбутнього фахівця фізичної культури і спорту. Цей процес полягає в самостійному вивченні технік, стратегій та тактик гри, а також у вдосконаленні фізичних та психологічних навичок, необхідних для успішної участі у спортивних та організаційних заходах.

Н. Довгань стверджує, що позааудиторна робота порівняно з аудиторною надає більші можливості для прояву самостійності студентів, їхньої ініціативності та творчості [3, с. 51].

Позааудиторна робота може включати в себе перегляд відео матчів для аналізу та вивчення гри, самостійне тренування для покращення техніки та фізичної підготовки, а також читання фахової літератури для розуміння тактичних аспектів гри. Цей процес сприяє глибшому засвоєнню матеріалу, розвитку самостійності та відповідальності студентів за власну підготовку до занять, що в кінцевому підсумку сприяє їхньому успіху в професійній діяльності.

Висновки. Формування особистості майбутнього фахівця фізичної культури і спорту за допомогою спортивних та рухливих ігор є надзвичайно важливим і ефективним процесом. Участь у таких іграх сприяє розвитку фізичних якостей, комунікативних навичок, лідерських якостей, технічних і тактичних здібностей, а також формує стійкість до стресу та вміння працювати в команді.

Важливо зазначити, що спортивні та рухливі ігри сприяють не лише фізичному розвитку, а й розбудові характеру майбутнього спеціаліста у галузі фізичної культури і спорту. Вони виховують в учасників цінні якості, такі як відповідальність, самодисципліна, взаємодопомога та відданість спільній справі.

Таким чином, спортивні та рухливі ігри виступають не лише як засіб фізичного вдосконалення, але й як потужний інструмент у формуванні комплексної особистості майбутнього фахівця фізичної культури і спорту. Ці ігри не лише сприяють розвитку фізичних якостей, але й спонукають до розвитку моральних і соціальних навичок, які є не менш важливими у професійному розвитку майбутніх фахівців у цій галузі.

Напрямки подальших досліджень у формуванні особистості майбутнього фахівця фізичної культури і спорту за допомогою спортивних та рухливих ігор можуть включати: вивчення впливу конкретних видів спортивних ігор; дослідження впливу різних видів спортивних ігор (футбол,

баскетбол, волейбол тощо) на формування фізичних та психологічних якостей майбутніх фахівців.

Література.

1. Грициляк С. Зубрицький Б. Вплив засобів баскетболу на стан фізичної підготовленості студентів. 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, 2011. № 2(14). С. 53–56.
2. Гружевський В. О. Порівняльний аналіз динаміки віддання переваги заняттям конкретними видами спорту студентів ВНЗ. Педагогіка, психологія та методикобіологічні проблеми фіз. виховання та спорту: Збірник наукових праць Х.: ХІП, 2008. № 3. С. 58–61.
3. Довгань Н. Ю. Зміст фізичного виховання студентів ВНЗ у процесі позааудиторної діяльності. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2016. Вип. 139 (2). С. 50–54.
4. Наумчук В. І. Спортивні ігри в системі професійної підготовки студентів факультетів фізичного виховання. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. Сер. Педагогіка. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2017. № 3. С. 3–6.

ЯГОДІН С.А.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

**Теоретичні й методичні аспекти формування рішучості в учнів
загальноосвітньої школи засобами фізичного виховання**

Анотація. Розкрито теоретичні й методичні аспекти формування рішучості у процесі фізичного виховання в загальноосвітній школі. Уточнена сутність поняття „рішучість”. Обґрунтовані чинники, які впливають на формування рішучості учнів засобами фізичного виховання.

Ключові слова: воля, вольові якості, рішучість, фізичне виховання, учні.

Постановка проблеми. Формування активної, працездатної особистості, як правило, пов'язується із становленням вольової сфери, яка має свої особливості на кожному етапі вікового розвитку.

Здатність людини в умовах стрімких всеохоплюючих змін і стресових ситуацій самостійно приймати своєчасні й помірковані *рішення*, неухильно реалізувати їх в практичній діяльності, брати на себе відповідальність за *рішення* і його виконання стає найважливішою якістю сучасної людини. *Рішучість*, здатність до вольової регуляції є високо значущими для багатьох видів професійної діяльності і суспільно активної поведінки [1, 2, 3].

У результаті недостатньої розробленості даної проблеми наявні в науковій та методичній літературі рекомендації фахівців [1, 2, 4] щодо виховання особистісної рішучості і вольового розвитку в цілому не є цілісною науково обґрунтованою методикою формування вольової сфери в учнів у процесі навчання в загальноосвітній школі. У зв'язку з цим на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі навчання рухам, функціональне навантаження недостатньо узгоджується з вирішенням виховних завдань. В той же час соціальне замовлення на людський фактор обумовлюють теоретичну і практичну значущість дослідження проблеми виховання *рішучості* як складової цілісного процесу формування активної, творчої особистості у практичній діяльності.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дає підстави для висновку, що теорія виховання рішучості, як генералізуючої якості в процесі вольового розвитку учнів загальноосвітньої школи залишається недостатньо розробленою з точки зору потреб нової педагогічної реальності (І. Бех, Є. Ільїн та інші). Нині фактично не існує цілісної концепції вольового розвитку особистості. Реалії сучасного життя потребують пошуку нових і вдосконалення відомих (звичних) засобів, методів і форм ефективного впливу на процес формування особистості в учнів загальноосвітньої школи (А. Артюшенко, В. Масол, та інші). Одним із важливіших засобів гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я є заняття фізичною культурою (С. Бубка, І. Дудник, А. Пуні та інші). Саме фізична культура є різностороннім виховним засобом для розвитку духовних і фізичних

якостей, формування характеру й оволодіння життєво необхідними навичками та вміннями. Заняття різними видами спорту сприяють успішному розвитку фізичних здібностей і мають великі виховні можливості. У процесі занять фізичними вправами учні навчаються долати труднощі та перешкоди, витримувати фізичні та психологічні навантаження. Все це сприяє вихованню фізичних і вольових якостей, підвищує рівень працездатності і готовності людини до будь-якої діяльності.

Викладене вище визначає проблему виховання рішучості з використанням засобів фізичного виховання особливо актуальною і в теоретичному і в практичному плані.

Мета дослідження та завдання - аналіз і систематизація теоретичних і методичних основ вдосконалення процесу формування в учнів рішучості як основи вольового розвитку з використанням засобів фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження.

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури та систематизація наукових даних, узагальнення досвіду практики дозволила визначити сутність поняття „рішучість” і трактувати його як генералізуючу вольову якість, а також обґрунтувати чинники, які впливають на її формування в учнів у процесі фізичного виховання в загальноосвітній школі.

Результати дослідження та їх обговорення. Воля та вольова регуляція поведінки і діяльності людини вже багато сторіч лишається дискусійною. Багатьма авторами [1, 2, 4] воля розглядається як певна сукупність вольових якостей, яка характеризує досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки. Різні автори виділяють понад 30 вольових властивостей особистості. З процесом фізичного виховання і спортивною діяльністю завжди пов'язуються: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, рішучість і сміливість, ініціативність і самостійність, витримка і самовладання, дисциплінованість.

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури можна констатувати, що рішучість є генералізуючою вольовою якістю, або тісно з ними взаємопов'язана. В самому спрощеному вигляді рішучість визначається як вольова якість людини, котра проявляється в швидкому й поміркованому виборі мети і способів її вирішення. *Рішучість* за визначенням В. Масол [4] – це прояв волі, якій характеризується своєчасністю й поміркованістю рішень, своєчасністю й поміркованістю їхньої реалізації в практичних діях, відсутністю боязні взяти на себе відповідальність за рішення і його виконання.

Рішучість в психологічному словнику пояснюється як здатність людини самостійно приймати відповідальні рішення та неухильно реалізовувати їх в діяльності.

Аналіз цих визначень показує досить високу ступінь взаємозв'язку рішучості з іншими вольовими якостями: цілеспрямованістю, ініціативністю, сміливістю, наполегливістю, самостійністю та ін. Тому не випадково в психолого-педагогічній літературі [1, 3, 4] саме рішучість визначається як генералізуюча вольова якість.

Проведений аналіз літературних джерел дав змогу простежити багатоплановість фрагментарних рекомендацій щодо виховання вольових якостей в процесі навчання і спортивної діяльності [1,2]. Практично усіма дослідниками підтримується діяльнісний підхід. Воля може розвиватися тільки в ході складної, націленої в майбутнє діяльності шляхом подолання перешкод [1,3]. Розвивається і удосконалюється все те, що діє, що працює – напружено, на межі своїх можливостей. Вольові якості виробляються в боротьбі з труднощами і з самим собою. Найкраще формуються вольові якості на основі природних властивостей, соціальних факторів і успішної діяльності.

До основних чинників, які впливають на формування вольових якостей, належить: наявність боротьби з труднощами; чітке усвідомлення мети; впевненість у власних силах; свідоме прагнення до самовдосконалення; здатність до самоконтролю і самооцінки в процесі діяльності [1].

Правильно організоване навчання містить у собі стимули для розвитку вольової активності учнів. Виконання навчального завдання – це психологічна вольова дія, яка вимагає від учня ясної постановки мети, пошуку способів рішення (планування) і виконання. Основним засобом виховання вольових якостей в учнів на заняттях фізичною культурою є вправи [1,4]. Їх можна розглядати як своєрідні перешкоди, що створюють об'єктивні і суб'єктивні труднощі. Фізичні вправи, що перестають бути важкими, втрачають значення для виховання вольових якостей, тому в навчально-виховному процесі слід планувати систематичне і своєчасне підвищення труднощів шляхом підбору вправ відповідно до рівня підготовленості учнів. В той же час наявні в психолого-педагогічній літературі відомості свідчать, що виконання конкретних фізичних вправ вимагає прояву відповідних вольових якостей. Тому в роботах А. Артюшенка, Г. Васильєва та інших пропонується процес формування вольових якостей узгоджувати з розвитком конкретних фізичних здібностей. Мова йде про те, що кожен фізичну вправу, кожне завдання необхідно виконувати з метою одночасного впливу на процес формування вольових і фізичних можливостей учнів.

Аналіз психолого-педагогічної літератури і результати попередніх власних досліджень [1] показують, що прояв вольових якостей в учнів загальноосвітньої школи значною мірою залежить від рівня їхньої фізичної підготовленості. Чим вище показники фізичної підготовленості і більший руховий досвід, тим впевненіше, сміливіше, рішучіше і наполегливіше поведуться учні в процесі занять фізичною культурою при виконанні різноманітних фізичних вправ і завдань. В цьому плані стає більш зрозумілим висловлювання І. Сеченова, який писав, що воля не власна примусити людину роботи те, що вона не вміє. Характеризуючи вольову якість рішучість А. Артюшенко звертав увагу на необхідність створення інтелектуальних і практичних основ вольової готовності спортсменів. Рішучість характеризується автором, як здатність в складних умовах діяльності самостійно приймати відповідальні рішення і неухильно проводити їх в життя. Людина, яка не знає, як треба діяти і не вміє виконувати відповідні дії, не здатна до прояву рішучості. Тому в процесі фізичного виховання опанування технічними прийомами, підвищення рівня

фізичної підготовленості є необхідною умовою для формування рішучості. При цьому, на думку Г. Васильєва велике значення має успіх. Ми також вважаємо, що для успішного формування вольових якостей в процесі фізичного виховання насамперед треба забезпечити успішність навчання, тобто швидкий і суттєвий приріст фізичних якостей, що збільшує інтерес учнів до занять і сприяє значному підвищенню впевненості у власних силах.

Висновки

1. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури в роботі розкрито й узагальнено поняття „вольові якості”, „рішучість”. Незважаючи на різноманітність варіантів визначення поняття волі можна впевнено говорити, що воля – це здатність людини діяти у напрямку свідомо поставленої мети, долаючи при цьому зовнішні і внутрішні перешкоди. Частіше за все воля розглядається як сукупність вольових якостей. В свою чергу вольова якість – це свідомо стійке особистісне утворення, яке не обмежується певною конкретною ситуацією і проявляється у вольовому зусиллі при подоланні труднощів. Рішучість – це здатність людини самостійно приймати рішення і неухильно реалізувати їх в діяльності.

2. Результати теоретичного аналізу проблеми дозволяють стверджувати, що для вдосконалення багаторічного процесу формування в учнів рішучості засобами фізичного виховання необхідно забезпечити:

– системний і діяльнісний підхід, що передбачає цілісне формування особистості у практичній діяльності; – наявність активної, напруженої і успішної діяльності при систематичному підвищенні труднощів; – узгодженість процесу формування рішучості і інших вольових якостей зі специфікою фізичних вправ, які використовуються в процесі фізичної підготовки; – обґрунтування вікової періодизації становлення вольової сфери учнів загальноосвітньої школи, виявлення основних тенденцій та особливостей формування рішучості на кожному віковому етапі вікового розвитку; – особистісно-зорієнтований підхід в організації процесу фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей вікового розвитку і загальних психологічних закономірностей особливості дітей, підлітків і юнаків.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів формування рішучості учнів засобами фізичного виховання. *Подальшого дослідження вимагає* вивчення залежності процесу формування волі від вікових та індивідуальних особливостей, а також обґрунтування нових підходів для оцінювання і формування рішучості і інших вольових якостей в багаторічному процесі навчання в загальноосвітній школі.

Література.

1. Артюшенко А. О., Дудник І. О. Виховання волі в підлітків у процесі занять фізичною культурою : монографія. Черкаси : Чабаненко Ю. А., 2014. 234 с.
2. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Чернівці : Букрек, 2015. Т. 2 : Виховання особистості. 641 с.

3. Васильєв Г. А. Вплив засобів фізичної культури на розвиток вольових якостей особистості. *Інноваційна педагогіка*. Київ: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 48. Т. 2. С. 206–209.

4. Масол В. В., Тимчик М. В. Теоретичні аспекти виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2020. Вип. 3К (123). С. 266–269.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я

матеріали V Міжнародної наукової інтернет-конференції
(Черкаси, 30-31 травня 2024 р.)

Редакційна колегія:

к.п.н. Нечипоренко Л.А. (відповідальний редактор), к.н.ф.в.іс. Гречуха С.В.
відповідальний секретар, д.б.н. Лизогуб В.С., д.б.н. Коваленко С.О., д.б.н.
Юхименко Л.І., д.п.н. Артюшенко А.О., д.п.н. Безкопильний О.О., к.н.ф.в.іс.
Пустовалов В.О., к.б.н. Ілюха Л.М., к.б.н. Каленіченко О.В.

Матеріали наукових доповідей будуть розміщені на сайті інституту
[http:// fizcult.cdu.edu.ua](http://fizcult.cdu.edu.ua)

Підписано до друку 31.05.2024р. Формат 60x84 1/8. Ум. друк. арк. 9,00