

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АЕРОКОСМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М. Є. ЖУКОВСЬКОГО  
«ХАРКІВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**



**ЗБІРНИК ТЕЗ**



**II ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ  
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

**22 березня 2024 року**



**Харків - 2024**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АЕРОКОСМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М. Є. ЖУКОВСЬКОГО  
«ХАРКІВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

## ЗБІРНИК ТЕЗ

II ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ,  
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ  
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

22 березня 2024 року

Харків – 2024

**УДК 796(063)**

**A43**

Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення : збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 22 березня 2024 року. Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2024. 372 с.

У збірнику представлені тези за напрямками роботи конференції: фізичне виховання та рухова активність різних верств населення; удосконалення підготовки спортсменів; олімпійський, паралімпійський та професійний спорт; проблеми формування здорового способу та якості життя людини у сучасному суспільстві.

Збірник тез представляє теоретичний і практичний інтерес для докторів, аспірантів, магістрів, студентів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових працівників.

**Голова організаційного комітету:** *Баканова О.Ф., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

**Організаційний комітет:** *Рядова Л. О., к.фіз.вих., старший викладач кафедри, Крамаренко В. І., старший викладач кафедри.*

**Редакційна колегія:**

**Баканова Олександра Феліксівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

**Рядова Ліліана Олегівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

**Крамаренко Валентина Іванівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

**Білоус Наталія Сергіївна** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

**Єварницький Ігор Андрійович** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

**Єрмоменко Віталій Миколайович** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

**Кононенко Неллі Миколаївна** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

**Криворучко Світлана Миколаївна** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

**Самохін Олексій Олексійович** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

**Слободянюк Олег Вячеславович** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

**Затверджено**

Вченою радою гуманітарно-правового факультету  
Національного аерокосмічного університету імені М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»  
(протокол № 6 від 12 березня 2024 року)

**II ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ  
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ,  
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ  
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

*Присвячена 25-річчю заснування гуманітарно-правового факультету в  
Національному аерокосмічному університеті  
імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»*

Факультет було засновано 22 квітня 1999 року та на поточний час викладацький склад налічує 105 працівників, що проводять навчальні пари у 53 групах студентів у 22 аудиторіях.



Гуманітарно-правовий факультет Національного аерокосмічного університету імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут» пропонує здобувачам вищої освіти високоякісну освіту та широкі можливості для кар'єрного зростання у галузі гуманітарних та правових наук.

Професорсько-викладацький склад факультету має великий досвід у підготовці фахівців у галузі права, міжнародних відносин, філології та інших гуманітарних дисциплін. Викладачі активно залучені у науково-дослідницьку діяльність, що дозволяє здобувачам вищої освіти брати участь у наукових проектах та конференціях на різних рівнях.

Співпраця з міжнародними партнерами та участь у програмах академічної мобільності, таких як Erasmus+ та DAAD, дає здобувачам вищої освіти можливість вивчати світові практики та отримати цінний міжнародний досвід.

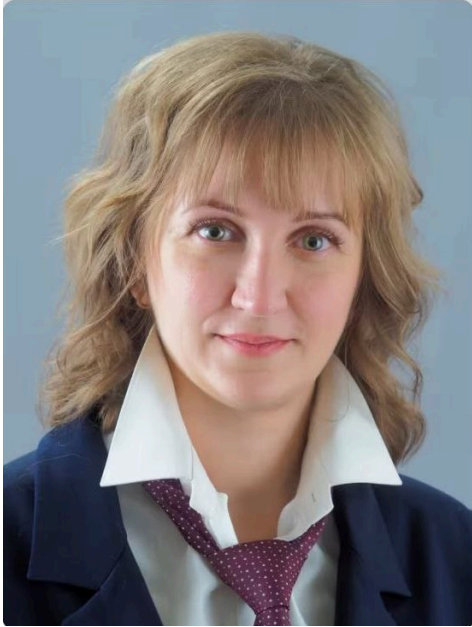
Студентське життя на факультеті багате та насичене. Організуються культурні заходи, дискусійні клуби, спортивні змагання та різноманітні свята. Студентське самоврядування працює над підтримкою комфортного студентського середовища та розвитком особистих якостей молодих людей.

На гуманітарно-правовому факультеті ХАІ важливе місце приділяється практичному навчанню здобувачів вищої освіти. Завдяки партнерствам з провідними компаніями та державними установами, здобувачі вищої освіти мають можливість проходити практику та стажування, отримуючи реальний досвід у своїй сфері.

Випускники гуманітарно-правового факультету ХАІ успішно працюють у вітчизняних та міжнародних компаніях, державних органах, освітніх установах та неприбуткових організаціях. Багато з них досягають високих результатів у своїй кар'єрі та займають провідні посади.



**ВІТАННЯ**  
**виконуючої обов'язки декана**  
**гуманітарно-правового факультету**  
**Національного аерокосмічного університету**  
**імені М. Є. Жуковського**  
**«Харківський авіаційний інститут»**  
**Широкої Світлани Іванівни**



*Вельмишановні учасники та організатори  
II Всеукраїнської науково-практичної конференції  
«Актуальні питання фізичного виховання, спорту,  
здорового способу та якості життя різних верств  
населення»!*

Вітаю Вас із проведенням II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення», яка присвячена двадцятип'ятиріччю заснування гуманітарно-правового факультету.

Від імені гуманітарно-правового факультету хочу відзначити важливість цього заходу, який є платформою для обміну досвідом та оприлюднення результатів Ваших наукових досліджень, створює відмінну можливість для обговорення актуальних тенденцій у фізичному вихованні, спорті, здоровому способі та якості життя різних верств населення.

Протягом 25 років існування гуманітарно-правового факультету ми сприяли розвитку фізичного виховання та спорту, формували у здобувачів вищої освіти мотивацію до ведення здорового способу життя, розуміння пріоритетних критеріїв якості життя. Тому ця конференція є ще однією можливістю для обговорення актуальних питань фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення.

Бажаю всім творчих успіхів, визначних досягнень, розширення наукових поглядів, нових ідей, невтомного творчого пошуку, плідного обміну досвідом та інформацією про дослідження та визначення спільних шляхів до подальшої реалізації здобутих наукових результатів у практику.

**З повагою,**  
**виконуюча обов'язки декана**  
**гуманітарно-правового факультету,**  
**кандидат філософських наук, доцент**



**Світлана ШИРОКА**





**ВІТАННЯ**  
**завідувачки кафедри**  
**фізичного виховання, спорту та реабілітації**  
**Національного аерокосмічного університету**  
**імені М. Є. Жуковського**  
**«Харківський авіаційний інститут»**  
**Баканової Олександри Феліксівни**



*Шановні колеги та учасники  
II Всеукраїнської науково-практичної конференції  
«Актуальні питання фізичного виховання, спорту,  
здорового способу та якості життя  
різних верств населення»!*

Від імені кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації вітаю Вас на II Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення», яка присвячена висвітленню наукових досліджень з актуальних питань: фізичне виховання та рухова активність різних верств населення, удосконалення підготовки спортсменів; олімпійський, паралімпійський та професійний спорт, проблеми формування здорового способу та якості життя людини у сучасному суспільстві.

В умовах відродження національних традицій, побудови демократичного суспільства, здійснення реформ, інтеграції України до міжнародного освітнього та інформаційного простору, актуальною стає проблема формування високо інтелектуально розвиненої та, насамперед, здорової особистості, оскільки лише здорова людина може успішно реалізувати свої потенційні можливості.

Шановні представники адміністрації Національного аерокосмічного університету імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут» та учасники конференції, висловлюємо Вам подяку за сприяння та участь у проведенні даної конференції.

Бажаю всім невтомного творчого пошуку, визначних досягнень, нових ідей, успіху у науковій діяльності.

Дякую за вибір нашої конференції як платформи для обміну досвідом та оприлюднення результатів Ваших наукових досліджень.

**З повагою,**  
**завідувачка кафедри**  
**фізичного виховання, спорту**  
**та реабілітації, кандидат наук**  
**з фізичного виховання**  
**та спорту, доцент**



**Олександра БАКАНОВА**

## ЗМІСТ

### СЕКЦІЯ 1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

<i>Авдєєв О. С. Вплив занять тхеквондо на рівень розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти.....</i>	12
<i>Азаренкова Л. Л. Сутність здоров'язбережувальної компетентності в системі фізичного виховання технічного закладу вищої освіти.....</i>	15
<i>Бабенко В. Г., Євдокимова Л. Г., Корж Є. М. Деяко про фізичні вправи й рухову активність людей поважного віку.....</i>	19
<i>Бабець М. Ю. Ефективність використання онлайн-платформ із фітнес-тренуваннями для здобувачів вищої освіти.....</i>	23
<i>Батулін Д. С. Вплив занять атлетичною гімнастикою на психофізичний стан у здобувачів вищої освіти.....</i>	27
<i>Білоус Н. С. Вплив занять гандболом на соціальну адаптацію здобувачів у закладі вищої освіти.....</i>	30
<i>Бобренко С. М., Княгницька Д. О. Організація фізкультурно-оздоровчих занять для дітей старшого дошкільного віку.....</i>	34
<i>Бровко К. С. Вплив рухової активності на стан здоров'я шкіри.....</i>	38
<i>Вартанян К. В. Спортивні ігри як засіб побудови позитивних взаємин між здобувачами вищої освіти та викладачами.....</i>	41
<i>Веретельникова Н. А. Вплив занять аеробікою на стан фізичного та психічного здоров'я у здобувачів вищої освіти.....</i>	45
<i>Воловик Н. І., Підвальна О. В. Визначення складу тіла у здобувачок вищої освіти.....</i>	48
<i>Вус А. С. Вплив занять аеробікою на функціональний стан систем у здобувачів вищої освіти.....</i>	51
<i>Галазюк В. О., Дуднік Ю. М., Мананчиков А. А. Організація стрільби з лука як засоба фізичного виховання в закладі вищої освіти.....</i>	54
<i>Гончар В. В. Вплив занять настільним тенісом на когнітивні функції у здобувачів вищої освіти.....</i>	58
<i>Гопей М. М., Гопей А. М., Рудоман А. О. До питання оптимізації процесу фізичного виховання у дітей із вадами слуху.....</i>	61
<i>Гринько В. М. Фізична культура в професійній підготовці майбутніх залізничників.....</i>	65
<i>Гриценко В. О. Формування мотивації у здобувачів вищої освіти до систематичних занять з фізичного виховання.....</i>	68
<i>Громко Є. А. Застосування фізичних вправ як способ покращення фізичних якостей та стану здоров'я медичних працівників.....</i>	73

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

<b>Груцяк Н. Б., Коленченко А. М., Чупир К. І.</b> <i>Діагностика навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни «фізичне виховання»</i> .....	76
<b>Дармофал Е. А.</b> <i>Вплив фізичної активності на стан когнітивних функцій у здобувачів в системі дистанційної вищої освіти</i> .....	80
<b>Дедух М. О., Бричук М. С., Д'яченко О. М.</b> <i>Індивідуальна фізична культура як мотиваційна складова фізичного виховання учнів старших класів</i> .....	83
<b>Єварницький І. А.</b> <i>Організаційно–педагогічні умови проведення тренування зі скелелазіння для дітей віком 6–8 років із синдромом дефіциту уваги та гіперактивності</i> .....	86
<b>Єлізарова О. Т., Гозак С. В., Парац А. М.</b> <i>Динаміка рухової активності школярів за період 2020–2023 роки</i> .....	91
<b>Зубченко Л. В.</b> <i>Особливості формування мотивації у здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичною підготовкою</i> .....	94
<b>Катихін В. М.</b> <i>Вплив фізичної культури та спорту на стан здоров'я здобувачів вищої освіти</i> .....	98
<b>Каштанов В. Є.</b> <i>Розвиток сили м'язів рук у здобувачів вищої освіти засобами вуличної гімнастики «Street workout»: теоретичне підґрунтя</i> .....	103
<b>Кононенко Н. М.</b> <i>Фактори, що впливають на формування мотивації у здобувачів вищої освіти до занять гандболом</i> .....	108
<b>Крамаренко В. І.</b> <i>Вплив занять складно-координаційними видами спорту на розвиток когнітивних здібностей у здобувачів вищої освіти</i> .....	112
<b>Криворучко С. М.</b> <i>Ефективність занять різними видами аеробіки здобувачами вищої освіти</i> .....	115
<b>Крушельницький М. В.</b> <i>Гра в гандбол як засіб соціальної адаптації здобувачів вищої освіти</i> .....	118
<b>Кузнецова Л. І., Долженко Л. П., Зайцева С. С.</b> <i>Вплив ритмічної гімнастики на дітей дошкільного віку в процесі проведення фізкультурних занять в закладі дошкільної освіти</i> .....	122
<b>Курішко Н. А.</b> <i>Вплив занять гандболом на стан здоров'я здобувачів вищої освіти</i> .....	125
<b>Літвінова-Головань О. П., Безкоровайна Л. В.</b> <i>Проблема зниження рівня рухової активності фахівців галузі освіти в умовах дистанційного навчання</i> .....	129
<b>Маслик В. С.</b> <i>Психологічні аспекти мотивації до занять фітнесом здобувачів вищої освіти</i> .....	132
<b>Мех Е. А.</b> <i>Вплив гри на ударних інструментах на рівень розвитку координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти, які займаються музикою</i> .....	135



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

<b>Мкртічян О. А., Корчагін М. В.</b> Вплив систематичних занять бадмінтоном на психологічний стан здобувачів вищої освіти.....	138
<b>Оксьом П. М., Шумаков О. В.</b> Флорбол як нова інноваційна спортивна гра у студентському освітньому середовищі.....	142
<b>Пазичук О. О., Пазичук О. В., Пазичук М. В.</b> Шляхи розвитку та організація впровадження гри регбі у навчальний процес майбутніх фахівців та спортсменів регбі-7 у Львівській області.....	143
<b>Патlachов Є. М.</b> Рівень розвитку сили у здобувачів загальної середньої освіти.....	149
<b>Подмарьова І. А.</b> До питання впливу занять аеробікою на рівень розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти.....	152
<b>Помещикова І. П.</b> Зміни показників відтворення амплітуди рухів здобувачів освіти з дцп під впливом спеціально спрямованих вправ із м'ячем.....	156
<b>Рачок М. М., Калугін І. Г., Єльцов Д. С.</b> Актуальні питання викладання баскетболу у закладах вищої освіти.....	159
<b>Рядова Л. О.</b> Зміна показників функціонального стану вестибулярного аналізатора у здобувачів вищої освіти під впливом спеціально орієнтованих фізичних вправ.....	162
<b>Савчишкін А. О.</b> Організаційні умови проведення тренування зі скелелазіння на кампус-борді для здобувачів вищої освіти.....	165
<b>Семикрас А. І.</b> Вплив фізичної активності на функціональний стан серцево-судинної системи у здобувачів вищої освіти.....	169
<b>Середа М. Ю.</b> Аеробіка як засіб підвищення рівня розумової та фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти.....	172
<b>Спузяк В. Б., Рубан А. А.</b> Підвищення мотивації у здобувачів вищої освіти нефізкультурних спеціальностей до фізичної активності.....	175
<b>Сяо Ченьсі, Холодова О. С.</b> Мотивація до занять спортивними бальними танцями як засобу рухової активності китайських та українських школярів.....	178
<b>Тарабанова М. А.</b> Вплив занять акробатикою на рівень розвитку координаційних здібностей, сили та гнучкості у здобувачів вищої освіти.....	182
<b>Тарановська Л. С.</b> Фізична підготовка юних спортсменів у спортивних таборах Польщі.....	184
<b>Темченко В. О., Коник Г. О., Акінін Л.А.</b> Особливості залучення здобувачів вищої освіти до факультативного дистанційного фізичного виховання.....	187
<b>Тихонова А. О., Білоносова О. О.</b> Види та методи розвитку витривалості у школярів старших класів.....	190
<b>Толстих Ю. А.</b> Особливості психологічної підготовки здобувачів, які займаються єдиноборствами під час здобуття вищої освіти.....	192

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

<b>Труш М. С.</b> Волейбол як засіб формування лідерських якостей у здобувачів вищої освіти.....	197
<b>Чернищук В. С.</b> Спортивні ігри як засіб соціальної адаптації здобувачів вищої освіти.....	201
<b>Шейко Л. В.</b> Зміни фізичного розвитку жінок під впливом занять оздоровчим плаванням.....	204
<b>Широка С. І.</b> Філософське обґрунтування важливості фізичної активності в освітньому процесі.....	207

**СЕКЦІЯ 2**

**УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ;  
ОЛІМПІЙСЬКИЙ, ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ**

<b>Filipkowska D.</b> <i>Wpływ ćwiczeń relaksacyjnych na ograniczenie stresu przed zawodami w pływaniu</i> .....	211
<b>Kowalski D.</b> <i>Analiza porównawcza sprawności fizycznej młodzieży trenującej i niestrenującej pływanie</i> .....	215
<b>Kreft P.</b> <i>Psychiczny aspekt jako asumpt osiągnięć sportowych w pływaniu</i> .....	217
<b>Баканова О. Ф.</b> Дослідження показників спеціальної фізичної підготовленості у тенісистів 7–8 років.....	220
<b>Басалюк М. В.</b> Особливості фізичної та психологічної підготовки у самбо.....	223
<b>Безносюк О. О.</b> Психологія волейболу.....	227
<b>Білаш К. О.</b> Особливості дзюдо та самбо.....	230
<b>Гриб Д. В.</b> Подолання «швидкісного бар'єру» у процесі підготовки легкоатлетів здобувачів вищої освіти.....	235
<b>Дейнеко А. Х., Красова І. В., Марченков М. К.</b> Тестування як інструмент педагогічного контролю ефективності спортивної підготовки.....	239
<b>Єрмоєнко В. М.</b> Фізична підготовка у боксі.....	242
<b>Жерновнікова Я. В., Пятисоцька С. С.</b> Дашборд як ефективний інструмент аналізу даних в спортивній діяльності.....	245
<b>Зелик О. Ю.</b> Травми в кросфіті: причини, профілактика та відновлення.....	248
<b>Коломієць Т. В., Богданович Л. В., Яковенко Т. Ю.</b> Окремі аспекти десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.....	252
<b>Корягін В. М., Гребінка Г. Я.</b> Основні аспекти фізичної та технічної підготовки юних спортсменів (на прикладі баскетболу).....	255
<b>Макаренко О. А., Кропивницька Т. А.</b> Результативність виступів українських спортсменів у стрибках на батуті на всесвітніх іграх.....	257

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

<b>Маслова О. В., Тисленко С. В., Ростоцька В. О.</b> <i>Окремі аспекти професійної діяльності баскетбольних арбітрів в умовах дії шумового забруднення навколишнього середовища.....</i>	261
<b>Мусієнко І. Ю.</b> <i>Ефективність різних типів велосипедів у залежності від умов маршруту.....</i>	264
<b>Осадча О. І., Шевцов С. М., Волошина В. С.</b> <i>Резистентність організму спортсменів з урахуванням негативних факторів антропогенного середовища.....</i>	267
<b>Панасенко Д. В.</b> <i>Роль тренера в розвитку спортивного потенціалу у здобувачів вищої освіти, які займаються тенісом.....</i>	271
<b>Риженко Д. Ю.</b> <i>Побудова тренувального процесу з техніки гірського туризму в командному заліку.....</i>	274
<b>Рожков В. О.</b> <i>Особливості застосування інженерно-технічних засобів у лижному спорті.....</i>	277
<b>Рябченко О. В.</b> <i>Сучасні реалії підготовки спортсменок до змагань з художньої гімнастики.....</i>	280
<b>Самохін О. О.</b> <i>Ризики та переваги участі у змаганнях з кікбоксингу: аналіз впливу на здоров'я спортсменів.....</i>	283
<b>Слободянюк О. В.</b> <i>Вплив раціонального харчування на досягнення високих спортивних результатів у важкій атлетиці.....</i>	286
<b>Чернікова О. О., Барчук М. А., Редько Н. О.</b> <i>Сучасні підходи до вивчення окислювального стресу та дії антиоксидантів у практиці спортивної підготовки.....</i>	290
<b>Шахліна Л. Г., Котко Д. М., Журомський С. В.</b> <i>Сучасний стан питання щодо участі трансгендерів в олімпійському спорті.....</i>	293
<b>Шевчук О. К.</b> <i>Бібліометрична структура дослідницького поля «інклюзія в спорті».....</i>	296
<b>Шестерова Л. Є., Козарь С. С.</b> <i>Особливості вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.....</i>	299
<b>Ясько Л. В., Сова В. М.</b> <i>Психофізіологічний стан юних тхеквондистів у процесі тренувальних занять.....</i>	303

**СЕКЦІЯ 3**

**ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

<b>Tsyhanovska N., Skalski D. W.</b> <i>Aktywność fizyczna jako profilaktyka stresu фізична активність як профілактика стресу.....</i>	308
<b>Висоцька Н.С., Кравченко О. С.</b> <i>Проблеми формування здорового способу та якості життя людини у сучасному суспільстві.....</i>	312
<b>Дух Т. І., Кіщак М. Ю.</b> <i>Аналіз компонентного складу тіла здобувачів вищої освіти спеціальності фізична терапія та ерготерапія.....</i>	316

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

<b>Задорожня Д. С.</b> <i>Демотивуючі фактори формування здорового способу життя у молоді.....</i>	319
<b>Корнєва Ю. В., Василенко М. М.</b> <i>Потенціал дихальних вправ для корекції психоемоційного стану людей різного віку.....</i>	322
<b>Лукаsevич І. І., Склярєва Н. А., Забірченко Л. В.</b> <i>Екотрофологічні підходи до системи харчування спортсменів-вегетаріанців.....</i>	326
<b>Нікітенко Н. М.</b> <i>Проблема формування здорового способу та якості життя у здобувачів середньої освіти.....</i>	329
<b>Омельченко Т. Г., Пилипчук К. М.</b> <i>Особливості харчування дівчат 17–18 років, які займаються фітнесом силової спрямованості.....</i>	334
<b>Пахота Є. С.</b> <i>Йога як метод оздоровчо-рекреаційної рухової активності.....</i>	338
<b>Плачинда Т. С.</b> <i>Формування навичок здорового способу життя у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в умовах сучасних трансформацій.....</i>	342
<b>Пустовойт Б. А., Дугіна Л. В., Ладика О. В.</b> <i>Фізична терапія пацієнтів при поєднаному ушкодженні колінного суглоба тріада турнера у післяопераційному періоді.....</i>	346
<b>Стрельникова Є. Я.</b> <i>Розвиток аматорського руху у волейболі міста Харкова в умовах сучасних викликів.....</i>	349
<b>Темченко М. В.</b> <i>Олімпійська освіта у неспортивних закладах вищої освіти.....</i>	352
<b>Терещенко Т. О., Книш Т. В., Семенко Д. Л.</b> <i>Реактивність організму школярів в умовах дистанційної форми навчання.....</i>	355
<b>Футорний С. М., Лисюк С. І., Гандей О. В.</b> <i>Управління міським біорізноманіттям під час організації та проведення спортивних подій.....</i>	359
<b>Шепіда М. Р.</b> <i>Результати дослідження рухової активності у здобувачів вищої освіти.....</i>	363
<b>Шматова О. О., Гончарук Н. Л., Опадько В. В.</b> <i>Сучасні аспекти управління процесом використання пластику в практиці спортивної індустрії.....</i>	369



## СЕКЦІЯ 1

### **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

**Авдєєв О. С., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Баканова О. Ф., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

### **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ТХЕКВОНДО НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** На основі аналізу наукової та методичної літератури вивчено вплив занять тхеквондо на рівень розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти. Виявлено, що систематичні заняття зазначеним видом фізичної активності є ефективним засобом удосконалення сили, спритності, витривалості, гнучкості та швидкості у студентської молоді.

**Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, тхеквондо, фізичні якості.

**Вступ.** Фізичне виховання у закладі вищої освіти, в якості невід'ємної частини процесу навчання та професійно-прикладної підготовки, забезпечує фізичну готовність майбутніх фахівців до високопродуктивної професійної діяльності та сприяє їх всебічному гармонійному розвитку.

Нині, під впливом науково-технічного прогресу та широкого впровадження інформаційних технологій навчання, процес підготовки спеціаліста поєднується зі значними розумовими та психологічними навантаженнями на організм здобувачів вищої освіти. Значно підвищуються вимоги до рівня здоров'я фахівців у різних галузях, рівня розвитку їх фізичних і психічних якостей, а саме професійно важливих, таких, як здатність до швидкої адаптації, працездатність, витривалість і т. д. [4].

V. M. Sova [5] відмічає, що серед сучасних різновидів змішаних бойових мистецтв тхеквондо посідає особливе місце і визначається як «мистецтво фізичної, розумової та моральної підготовки, що практикується за допомогою техніки ведення бою без зброї».

Тхеквондо є одним із видів спорту, який користується популярністю серед студентської молоді [2].

Сучасне тхеквондо є відносно молодим видом спорту, яке займає особливе місце серед східних єдиноборств – входить до програми Олімпійських ігор. Вивчення тхеквондо складається з двох частин – духовної дисципліни і досконалої техніки. В Україні тхеквондо є адаптованим видом спорту

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

для фізичного виховання всіх верств населення, зокрема здобувачів вищої освіти [3].

За даними Д. В. Кареліної [2], тхеквондо ставить високі вимоги до рівня фізичної підготовленості, що обумовлюється великим спектром змагальних технік, високою інтенсивністю поєдинків та ситуативністю.

В сучасному світі все більше людей прагнуть до здорового способу життя та підвищення і підтримання рівня фізичної підготовленості. Особливо це стосується студентської молоді, яка активно поєднує навчання із заняттям різноманітними видами фізичної активності.

Заняття тхеквондо відомі своєю комплексністю та спрямованістю на розвиток фізичних якостей, таких як сила, спритність, витривалість, гнучкість та швидкість.

Актуальність даного дослідження полягає у необхідності визначення конкретного впливу занять тхеквондо на розвиток сили, спритності, витривалості, гнучкості та швидкості у здобувачів вищої освіти.

**Мета дослідження:** вивчити вплив занять тхеквондо на рівень розвитку сили, спритності, витривалості, гнучкості та швидкості у здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Систематичні заняття тхеквондо позитивно впливають на рівень розвитку фізичних якостей:

1. Сила. Під час тренувань тхеквондо використовуються різні фізичні вправи, що спрямовані на підвищення рівня розвитку м'язової сили. Удари, блоки, та технічні рухи допомагають зміцнити м'язи рук, ніг та тулуба.

2. Спритність. Техніки тхеквондо вимагають високого рівня координованості рухів. Систематичне вдосконалення техніки ударів, блоків та переміщень сприяють удосконаленню спритності.

3. Витривалість. Заняття тхеквондо можуть бути досить інтенсивними і є ефективним засобом поліпшення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. Виконання серій ударів, блоків та комбінацій сприяє підвищенню рівня розвитку витривалості.

4. Гнучкість. Гнучкість є невід'ємною частиною розвитку захисних та атакуючих елементів тхеквондо [1].

Техніки тхеквондо вимагають високого рівня розвитку гнучкості для ефективного їх виконання. Фізичні вправи на розтягування сприяють удосконаленню зазначеної фізичної якості.

5. Швидкість. Техніки тхеквондо часто вимагають прояву високого рівня розвитку рухової реакції та швидкості рухів. Вправи для виховання реакції, удари та блоки сприяють удосконаленню даної фізичної якості.

**Висновки.** Систематичні заняття тхеквондо не лише сприяють формуванню навички самозахисту, а і є ефективним засобом удосконалення

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

сили, координаційних здібностей, витривалості, гнучкості та швидкості у здобувачів вищої освіти.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчити вплив занять тхеквондо на психологічний стан здобувачів вищої освіти.

**Список використаної літератури**

1. Житник А. О. Методика розвитку гнучкості на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах* : мат. Регіон. наук. інтернет-конф. Дніпро : ДНУ ім. О. Гончара, 2020. С. 52–54.

2. Кареліна Д. В. Розвиток витривалості юних тхеквондистів. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти* : мат. II Всеукр. інтернет-конф., 16 квіт. 2021 року / ред.-упоряд. : Т. І. Кудряшова. Кременчук : Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка, 2021. С. 163–167.

3. Пашнюк А. Становлення та розвиток тхеквондо ВТ в Україні. *Матеріали студентської наукової конференції Чернівецького національного університету*, 26–27 квіт. 2023 року. Факультет фізичної культури та здоров'я людини. Чернівці : Чернівець. нац.ун-т. ім. Ю. Федьковича, 2023. С. 29–30.

4. Яременко В. В., Малинський І. Й., Колос М. А., Шандригось В. І. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 5. С. 121–124

5. Sova V. M. Accounting of psycho-physiological indicators of young taekwondo players in the process of their technical and tactical training. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді* : мат. Всеукр. наук. конф. / за заг. ред. Огністого А. В., Огністої К. М. Тернопіль : В-во СМТ «ТАЙП», 2022. С. 29–31.

**Азаренкова Л. Л., старший викладач**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,  
м. Харків, Україна*

## **СУТНІСТЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТЕХНІЧНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** У дослідженні розглянуто поняття здоров'язбережувальної компетентності та її значення в системі фізичного виховання у технічному закладі вищої освіти, визначенні основні напрямки розвитку здоров'язбережувальної компетентності в Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут».

**Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, здоров'язбережувальна компетентність, напрямки, система, фізичне виховання.

**Вступ.** Фізичне виховання в сучасному світі набуває все більшого значення в контексті збереження та підтримки здоров'я. Здоров'язбережувальна компетентність в цьому процесі відіграє ключову роль, особливо у технічних закладах вищої освіти. Здобувачі вищої освіти технічних спеціальностей часто знаходяться в ситуаціях, пов'язаних з великою концентрацією, напруженістю та тривалим сидінням за комп'ютером або іншими пристроями. Тому важливим для здобувачів є отримання вмінь та знань для забезпечення свого рівня здоров'я, організації своєї рухової активності як на заняттях з викладачем, так і поза навчальним процесом.

Ю. Д. Бойчук, А. В. Турчинов [1] розглядали питання сутності здоров'язбережувальної компетентності в контексті валеологічної парадигми.

Науковець Т. М. Костюченко [3] розкрив питання сутності та структури здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів.

Питання сутності здоров'язбережувальної компетентності в технічному закладі вищої освіти розкрито не досить достатньо, тому актуально розглянути сутність здоров'язбережувальної компетентності в системі фізичного виховання в технічному закладі вищої освіти.

**Мета дослідження:** проаналізувати сутність здоров'язбережувальної компетентності в системі фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати поняття «здоров'язбережувальна компетентність».
2. Визначити основні напрямки фізичного виховання, спрямовані на розвиток здоров'язбережувальної компетентності в Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут».



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Система навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в сучасному часі зазнала великих змін і головна зміна – це перехід на дистанційну форму навчання. Але не дивлячись на форму проведення занять очна або дистанційна, надання оздоровчих знань та вмінь залишилися основними завданнями навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Система фізичного виховання є платформою для розвитку здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти. Про важливість формування здоров'язбережувальної компетентності, як пріоритету освіти, у своїй роботі описали науковці Ю. Танасійчук, Н. Танасійчук [5].

О. В. Отравенко [4] зазначає: «Здоров'язбережувальна компетентність як багатофакторна якість особистості, що інтегрує знання, уміння, навички, досвід та особистісні якості, які є дуже важливими чинниками для досягнення високих результатів у майбутній професійній діяльності: мотивів, ставлень та цінностей, що спрямовані на усвідомлення важливості здоров'я, здорового стилю життя для всієї життєдіяльності особистості, створення здоров'язберігаючого середовища та здоров'язберігаючої поведінки здобувачів в закладі вищої освіти й вдосконалення власного творчого потенціалу».

У своїй науковій роботі Гриньова М. В. [2] визначила, що здоров'язбережувальна компетентність майбутнього вчителя забезпечує знання та уміння захистити та підтримати власне здоров'я та здоров'я своїх учнів. Це включає в себе розуміння важливості правильного харчування, регулярної фізичної активності, гігієнічних навичок та профілактики ризиків, таких як наркотики, тютюнопаління, алкоголь та інші шкідливі звички.

Аналізуючи наукові роботи, можна визначити, що здоров'язбережувальна компетентність – це сукупність знань, вмінь, навичок та умінь зберігати й зміцнювати власне здоров'я та здоров'я оточуючих. Вона передбачає усвідомлення важливості здорового способу життя, уміння вести активний спосіб життя, володіння навичками здорового харчування, виконання фізичних вправ і т. д.

Аналізуючи навчальні та методичні матеріали навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут», визначено, що фізичне виховання має на меті не лише розвиток фізичних якостей у здобувачів вищої освіти, але й їх загальний розвиток та зміцнення здоров'я. Цей процес включає в себе різноманітні види фізичних вправ, спрямованих на поліпшення фізичного та психічного стану особистості, дотримуючись принципів здоров'язбережувального фізичного виховання.

У ході аналізу робочої документації дисципліни «Фізичне виховання» було визначено основні напрямки фізичного виховання, спрямовані на розвиток здоров'язбережувальної компетентності, які включають наступні елементи:

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

1. Фізичні вправи та тренування: навчання здобувачів вищої освіти різноманітним фізичним вправам та тренуванням, спрямованим на поліпшення фізичного стану.

2. Заняття спортом: організація спортивних секцій і команд, де здобувачі вищої освіти можуть займатися різними видами спорту (наприклад, футбол, баскетбол, волейбол, плавання і т. д.), що сприяє загальному зміцненню організму та підтримці фізичної активності.

3. Заняття рухливими іграми: організація ігор та активних розваг, які сприяють розвитку координації рухів, витривалості та спритності.

4. Заняття йогою та медитацією: введення у програму фізичного виховання занять йогою та медитацією, що сприяє не лише фізичному здоров'ю, але й психічному благополуччю.

5. Освіта щодо здорового способу життя: проведення лекцій, семінарів та тренінгів з питань здорового харчування, правильного режиму дня, запобігання шкідливим звичкам і т. д.

**Висновки.** Здоров'язбережувальна компетентність в системі фізичного виховання технічних закладів вищої освіти є важливою складовою для забезпечення фізичного, психічного та соціального благополуччя здобувачів. Розвиток цієї компетентності сприяє формуванню здорового способу життя та підготовці молоді до ефективної самореалізації в сучасному суспільстві. Розуміння та впровадження методів розвитку здоров'язбережувальної компетентності є необхідним завданням для освітніх установ у забезпеченні загального розвитку особистості та формуванні здорової нації.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розкритті питань структури занять у формуванні здоров'язбережувальної компетентності здобувачів технічних закладів вищої освіти.

**Список використаної літератури**

1. Бойчук Ю. Д., Турчинов А. В. Сутність здоров'язбережувальної компетентності в контексті валеологічної парадигми. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти* : зб. наук. пр. / редкол. О. Е. Коваленко та ін. Харків : УПА, 2015. Вип. 48–49. С. 180–186.

2. Гриньова М. В. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів педагогічних закладів вищої освіти. XVI Менделєєвські читання : зб. наук. пр. Всеукр. наук.-практ. конф. Полтава : Редакційно-видавничий відділ ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2023. С. 80–82.

3. Костюченко Т. М. Сутність та структура здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія : Педагогічні науки.* 2015. № 2 (291). Ч. 1. С. 174–181.

4. Отравенко О. В. Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія : педагогічні науки.* 2019. № 4 (327). Ч. 1. С. 100–107.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

5. Танасійчук Ю., Танасійчук Н. Формування здоров'язберезувальної компетентності як пріоритет освіти. *Природничі науки в системі освіти* : мат. Всеук. наук.-практ. інтернет-конф., 28 лют. 2018 року, м. Умань. Умань : Видавець «Сочінський М. М.», 2018. С. 87–89.

**Бабенко В. Г., к.пед.н., доцент, доцент кафедри**  
**Євдокимова Л. Г., старший викладач**  
**Корж Є. М., старший викладач**

*Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна*

## **ДЕЩО ПРО ФІЗИЧНІ ВПРАВИ Й РУХОВУ АКТИВНІСТЬ** **ЛЮДЕЙ ПОВАЖНОГО ВІКУ**

**Анотація.** Відображено відношення до фізичного виховання, різноманітні підходи щодо визначення навантаження, підбору й виконання вправ, які забезпечуватимуть нормальне або раціональне функціонування систем у людей поважного віку.

**Ключові слова:** люди поважного віку, фізичне виховання, фізичні вправи, функціонування.

**Вступ.** Згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.93 № 3809-ХІІ [6] загальновідомо, що фізична культура – це діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім, фізичного розвитку та ведення здорового способу життя. Наразі вона має такі напрями: фізичне виховання різних груп населення, масовий спорт та фізкультурно-спортивна реабілітація. Отже, актуальним для нас, у розрізі даної тематики, є саме фізичне виховання різних груп населення.

Тим самим Законом передбачено, що фізичне виховання різних груп населення – це напрям фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення і забезпечення готовності до професійної діяльності й активної участі в суспільному житті.

І третє визначення із вищезгаданого Закону, де зазначено, що фізкультурно-спортивна реабілітація – це система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану, – саме спонукало нас зробити свій вибір і взяти за основу **мету дослідження**, яка полягає у всебічному і подальшому вивченні розвитку й удосконалення основних форм та методів психолого-педагогічного, соціального, поступового, раціонального і дозованого фізичного навантаження, як факторів позитивного впливу на зміцнення загального й ментального здоров'я людей поважного віку засобами фізичної культури і спорту.

**Методи дослідження:** аналіз нормативних документів, літературних джерел, архівних матеріалів.



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Так, раніше проведеними дослідженнями [2, 4, 5] було з'ясовано, що в різних вікових періодах, групах та окремих епізодах життя кожної свідомої людини, її рухова активність має мінливо-варіативний характер. Одночасно з цим, необхідний рівень і потреба рухової активності кожної особи поважного віку, залежать від індивідуально-особистісних фізіологічних, соціальних, психологічних, економічних та інших факторів, які мають свій значний вплив на організм і загальний стан людини, що поступово й невпинно формується, розвивається, вдосконалюється й дорослішає.

Оскільки у нас йтиме мова більше про людей поважного віку, то ми пропонуємо дещо визначитися із їх віковими особливостями. Насамперед, ми впевнені, й не дивлячись на численні існуючі цифрові розподіли, градації, терміни, нормативні постулати, твердження, показники, обмеження і вважаємо, що до цієї групи людей, здебільшого, можуть або повинні входити ті особи, які за станом свого особистісно-індивідуального фізичного і ментального здоров'я, з обов'язковим урахуванням усіх лікарських і функціональних проб, показників, досліджень, призначень, рекомендацій та побажань, причисляють себе до когорти активних і регулярних любителів постійного виконання фізичних вправ, є палкими прихильниками або послідовниками ігрових видів спорту, можуть без шкоди для себе піддавати свій організм, під обов'язковим контролем і керівництвом фахівця, відповідному фізичному навантаженню і т. д.

Слід зазначити, що нагальна потреба й різноманітність фізичного навантаження, незважаючи на існуючі окремі позитиви і негаразди нашої життєдіяльності, завжди користувалися попитом, але й при цьому, продовжують залишатися невирішеними остаточно, проте запитуваними протягом усього періоду доволі складного розвитку, становлення або вдосконалення підростаючого, або дорослішаючого організму.

Як правило, в умовах реального сьогодення, фізичне навантаження має доволі низький і нестабільний характер майже для усіх категорій різновікових громадян нашої країни й визначається помірною й не завжди стабільною м'язовою та серцево-судинною діяльністю, періодичними, можливими нерегулярними або доступними заняттями фізичними вправами [1, 3].

Зазвичай, як і раніше, найефективнішим, у нашому випадку і основним показником здійснення інтенсивності виконуваної діяльності є величина вживання кисню. При цьому, деякі з дослідників вважають, що якщо фізична активність менша, ніж насправді необхідна або існуюча, або та, яка має бути необхідною, але спостерігається з вагомими перебільшеннями, то в організмі кожної поважної особистості можливими стають процеси виникнення як так званого «дефіциту», так і «профіциту» м'язової діяльності [4].

Проте, будь-якої, навіть низької інтенсивності тренувальний процес, може підтримати на певному рівні або, навіть дещо відновити, або поповнити існуючий «дефіцит» у людей з різним рівнем фізичного розвитку. Також у

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

теорії й практиці фізичного виховання існують й інші підходи щодо визначення оптимальних або раціональних величин необхідної рухової активності, що ґрунтуються на обліку й урахуванні впливу м'язової діяльності на стан функціональності організму з окремим виділенням навантажень, які стабілізують фізичний стан особи поважного віку [4, 6].

Загальновідомо, що фізичні вправи надають сприятливий вплив на стан здоров'я людини незалежно від її статі та віку. Якщо у молодому й середньому віці більшість вправ спрямовувалася на зміцнення й профілактику здоров'я, то у поважному віці – правильно сплановані та організовані заняття, разом із комплексним підбором відповідних вправ, вже доцільніше використовувати й застосовувати для пригальмування й зупинки найрізноманітніших негативних процесів, запобігань, розвитку, попередження або упередження виникнення «вогнищ» чи інших можливих ускладнень [6].

Разом із тим, хочемо зазначити, що навіть бажане виконання будь-якої, навіть простої або нескладної тренувальної вправи, зазвичай завжди супроводжується доволі напруженою діяльністю більшості функціональних систем нашого організму (дихання, травлення, кровообіг, ЦНС та інших задіяних систем).

При цьому, не слід забувати і про активний відпочинок, який буде найефективнішим у той час, коли наш організм ще не дійшов до глибокого стомлення або порушення нормального функціонального стану й здатний реагувати на зміну обстановки та поступове переключення з одного виду діяльності на інший [5].

Ще раніше було доведено, що набута в ході діяльності втома, ефективно знімається, а людина швидше відновлюється за умов внесення незначних змін у свою попередню м'язову діяльність [4].

**Висновки.** Існує тісний зв'язок рухової активності зі станом фізичного й ментального здоров'я, активними формами відпочинку, доцільною працездатністю, розумінням необхідності, бажанням і потягом до виконання вправ, систематичних занять, спроможною здатністю й прагненням до підвищення функціональних резервів організму та урахуванням власних соціальних можливостей, повинні/мають визначати/становити найбільш вірогідні, доцільні або оптимальні, правильно підібрані й застосовані відповідні навантажувальні обсяги та величини (рази, підходи, кола, спроби, секунди, хвилини, метри, кілометри, раунди, тайми, періоди, партії, сетти, гейми і т. д.) із того величезного різноманіття існуючих фізичних вправ, які мають бути спрямовані на покращення стану здоров'я людей поважного віку.

**Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані на експериментальне підтвердження покращення й стабілізації фізичного та ментального здоров'я осіб поважного віку засобами фізичної культури і спорту.

**Список використаних джерел**

1. Амосов М. М., Муравов І. В. Серце і фізичні вправи : навч. посіб. Київ : Здоров'я, 1985. 80 с.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

2. Бабенко В. Г., Євдокимова Л. Г., Корж Є. М. Раціональне чи дозоване фізичне навантаження як фактор зміцнення загального й психологічного здоров'я людини. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи : мат. X Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., 15 груд. 2023 р. / за заг. ред. О. В. Ярмолук. Київ : Ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. С. 14–16.
3. Башавець Н. А. Культура здоров'язбереження у питаннях і відповідях : навч. посіб. Одеса : вид. Букаєв В. В., 2010. 272 с.
4. Іващенко Л. Я., Страпко Н. П. Самостійні заняття фізичними вправами : навч. посіб. Київ : Здоров'я, 1988. 160 с.
5. Спортивна медицина України: історія, сьогодення та майбутнє / за ред. В. В. Клапчука, Ю. П. Дехтярьова. Київ-Дніпропетровськ : ДеліТА, 2006. 156 с.
6. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.93 № 3809-ХІІ (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст. 80). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 12.02.2024).
7. Шахліна Л. Я.-Г., Коган Б. Г., Терещенко Т. О. Спортивна медицина : підруч. / під заг. ред. Л. Я.-Г. Шахліної. Київ : Олімпійська література, 2018. 424 с.

**Бабець М. Ю., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих., старший викладач**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. С. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМ ІЗ ФІТНЕС-ТРЕНУВАННЯМИ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Вивчено ефективність використання онлайн-платформ з фітнес-тренуваннями для студентської молоді. Встановлено, що вони дають можливість займатися даною руховою активністю ефективно, зручно та доступно, сприяючи поліпшенню фізичного та психологічного стану здобувачів навіть у період навчання.

**Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, онлайн-платформи, рухова активність, фітнес, фітнес-тренування.

**Вступ.** Нині спостерігається бурхливий розвиток новітніх технологій фізичного виховання, зокрема фізкультурно-оздоровчих і фітнес-технологій [2].

Головна мета фітнесу – досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості людини, і саме це є головним мотивом для людей, які бажають мати гарний вигляд та самопочуття.

Основне завдання фітнесу – зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного і психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам [4].

В. Хлопецький, С. Курилюк [5] звертають увагу на позитивний вплив рухової активності на психічний стан студентської молоді, а також зростаючий інтерес здобувачів вищої освіти до занять оздоровчим фітнесом

Дані досліджень К. В. Максимової, І. Ю. Соїної, Н. Ю. Петрусенко [3] свідчать про ефективність впровадження різних фітнес-програм в освітній процес різнопрофільних закладів вищої освіти з метою поліпшення стану здоров'я у здобувачів вищої освіти.

Фітнес-програми розроблялися, видозмінювалися й удосконалювалися впродовж багатьох років. Кращі фахівці світу на основі досвіду різних гімнастичних шкіл, досягнень сучасних танців створили вправи, які позитивно впливають на організм. В основі фітнес-програм лежить синтез вправ спортивно-гімнастичного стилю, елементів танцю й музики.

Більшість фітнес-програм носять аеробний характер. Термін «аеробний» запозичений із фізіології, він використовується під час визначення хімічних та енергетичних процесів організму людини, де кисень використовується як



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

основне джерело енергії для підтримки м'язової рухової діяльності. Однією з ключових особливостей аеробних фітнес-програм є можливість точного дозування інтенсивності навантаження протягом усього заняття.

Підвищення загальної працездатності у здобувачів вищої освіти, які займаються фітнесом, досягається при безперервному навантаженні аеробного характеру (тривалістю не менше 20–60 хв.) за участі великих м'язових груп; а загальна тривалість занять, при якій проявляється помітний тренувальний ефект, становить 10–16 тижнів. Зокрема, тренувальне навантаження має перебувати в певній відповідності з поточними функціональними можливостями кожного здобувача й збільшуватися поступово. У процесі занять обов'язковий контроль за частотою серцевих скорочень, диханням, кольором шкіри та загальним станом студента.

Проектування та реалізація педагогічної технології фізичного виховання здобувачів вищої освіти з використанням комплексу засобів фітнес-програм на основі дотримання сучасних принципів дидактики сприяють оптимальному розв'язанню низки оздоровчих, освітніх і виховних завдань. Різноманітність програм та емоційний фон дають змогу фітнесу утримувати тривалий час високий рейтинг серед інших фізкультурно-оздоровчих занять. Умовою ефективності занять є побудова тренувального процесу згідно із загальними методичними принципами фізичного виховання: активності, свідомості, доступності, систематичності, послідовності й індивідуалізації [1].

У сучасному світі зростає популярність онлайн-платформ з фітнес-тренуваннями, які надають можливість здобувачам вищої освіти займатися руховою активністю без виходу з дому.

У зв'язку з поширенням онлайн-технологій та зростанням інтересу до фітнесу серед здобувачів вищої освіти, актуальним є вивчення ефективності використання онлайн-платформ з фітнес-тренуваннями для здобувачів вищої освіти. З урахуванням сучасних тенденцій у навчальному процесі та змін у засобах ведення здорового способу життя, важливо проаналізувати, наскільки ефективно такий підхід може бути для студентської молоді.

**Мета дослідження:** вивчити ефективність використання онлайн-платформ з фітнес-тренуваннями для здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Використання онлайн-платформ для фітнес-тренувань може бути дуже ефективним для здобувачів вищої освіти з низки причин:

1. Гнучкість графіка. Онлайн-платформи дають можливість здобувачам вищої освіти вибирати час тренувань, який підходить їм найкраще, з урахуванням їх навчального графіка. Це дозволяє здобувачам легше планувати фізичну активність у свої щоденні справи.

2. Різноманітність тренувань. Онлайн-платформи пропонують широкий вибір тренувань різного рівня складності та спрямованості (від йоги до

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

високоінтенсивних і силових тренувань), що дає можливість здобувачам вищої освіти підібрати програму, яка відповідає їх потребам.

3. Індивідуалізований підхід. Онлайн-платформи пропонують можливість налаштувати тренування під конкретні потреби та мету кожного користувача. Це дозволяє здобувачам вищої освіти отримувати персоналізовані рекомендації та плани тренувань.

4. Мотивація, спільнота та підтримка. На онлайн-платформах можна приєднатися до спеціалізованих спільнот, де здобувачі вищої освіти можуть спілкуватися, обмінюватися досвідом, отримувати поради та підтримку, ділитися своїми досягненнями та мотивувати одне одного в процесі тренувань. Це сприяє підтримці мотивації і створює почуття приналежності до спортивної спільноти.

5. Доступність та зручність. Онлайн-платформи з фітнес-тренуваннями надають можливість займатися руховою активністю у будь-який час та у будь-якому місці, що особливо важливо для здобувачів вищої освіти, які мають графік навчання та роботи.

6. Моніторинг прогресу. Онлайн-платформи надають можливість вести облік прогресу у тренуваннях, що дає можливість здобувачам вищої освіти відстежувати свої досягнення та мотивує до подальших зусиль.

Онлайн-платформи з фітнес-тренуваннями можуть забезпечити здобувачам вищої освіти гнучкість у розкладі тренувань, доступ до різноманітних програм, можливість вибору тренера та контролю за прогресом. Вони також дозволяють ефективно організовувати час та ресурси, що особливо важливо для здобувачів, які поєднують навчання з іншими сферами життя.

**Висновки.** Використання онлайн-платформ з фітнес-тренуваннями є ефективним для здобувачів вищої освіти. Вони дають можливість займатися даною руховою активністю ефективно, зручно та доступно, сприяючи поліпшенню фізичного та психологічного стану здобувачів навіть у період навчання.

**Перспективи подальших досліджень:** порівняння ефективності використання онлайн-платформ із традиційними формами фітнес-тренувань серед студентської молоді.

**Список використаної літератури**

1. Белікова Н. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. 2015. № 1 (29). С. 31–34.

2. Кашуба В., Асаулук І., Дяченко А., Дідур А. Особливості мотивації до занять фізичною культурою студентів у процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* : журнал / укладачі: А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2019. Вип. 35. С. 31–35.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

3. Максимова К. В., Соїна І. Ю., Петрусенко Н. Ю. Визначення рівня задоволеності якістю життя студентів під час занять різними фітнес-програмами в різнопрофільних ЗВО м. Харкова. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи* : зб. наук. пр. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 114–118.

4. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2010. 244 с.

5. Хлопецький В., Курилюк С. Технологія корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* : журнал / укладачі: А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2019. Вип. 35. С. 41–47.

**Батулін Д. С., старший викладач**  
*Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** На підставі аналізу наукової та методичної літератури вивчено вплив занять атлетичною гімнастикою на психофізичний стан у здобувачів вищої освіти. Виявлено, що систематичні заняття зазначеним видом фізичної активності сприяють поліпшенню одночасно психологічного та фізичного станів у студентської молоді.

**Ключові слова:** атлетична гімнастика, здобувачі вищої освіти, психологічний стан, психофізичний стан, фізіологічний стан.

**Вступ.** У сучасному світі, де стрес, низький рівень рухової активності та погане харчування стали невід'ємною частиною повсякденного життя, питання поліпшення стану психофізичного здоров'я стає все більш актуальним.

Стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості у студентської молоді є вкрай низьким. Одним із напрямків поліпшення здоров'я у здобувачів під час навчання у закладах вищої освіти є впровадження фізичного виховання зі спортивною спрямованістю [2].

Заняття фізичною активністю, зокрема атлетизмом, позитивно впливають на стан фізичного та психічного здоров'я.

Атлетизм – це вправи з використанням різних навантажень для розвитку сили й форми окремих м'язів і тіла в цілому.

Сильне тіло – це не естетична примха, а єдиний спосіб вистояти в наш час глобальних стресів: соціальних, інформаційних, екологічних і психологічних [5].

Студентська молодь є однією з верств населення, яка часто зазнає стресу та перевантаження під час здобуття вищої освіти, що спричиняє погіршення стану фізичного та психічного здоров'я. Саме тому особливо важливо вивчити вплив систематичних занять атлетичною гімнастикою на психофізичний стан у здобувачів вищої освіти.

**Мета дослідження:** вивчити вплив систематичних занять атлетичною гімнастикою на психофізичний стан у здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Систематично організовані заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку основних фізичних якостей [3].

О. С. Мельник, О. М. Підсадочна, О. В. Столяр [4] вважають, що використання атлетичної гімнастики як засобу фізичного виховання у

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

здобувачів вищої освіти є ефективним методом для виховання висококласних фахівців, працездатність яких залежить не лише від професійного рівня, але й від психоемоційного стану.

Результати дослідження А. В. Амосова, Н. В. Бачинської [1] свідчать, що заняття атлетичною гімнастикою сприяють поліпшенню показників загальної витривалості, швидкості, гнучкості, швидко-силових якостей, станової і кистьової динамометрії та силової витривалості у здобувачів вищої освіти.

Заняття атлетичною гімнастикою є ефективним засобом поліпшення психофізичного стану у здобувачів під час здобуття вищої освіти.

Систематичні заняття атлетизмом позитивно впливають на компоненти психофізичного стану у здобувачів вищої освіти.

Вплив на психологічний стан:

1. Емоції та настрої. Систематичні заняття атлетичною гімнастикою сприяють зниженню рівня стресу, поліпшенню настрою та підвищенню рівня енергії.

2. Психічне благополуччя. Заняття атлетизмом можуть допомогти зберегти психічне благополуччя шляхом зниження ризику виникнення депресії та тривоги.

3. Концентрація уваги. Виконання фізичних вправ з атлетичної гімнастики сприяє поліпшенню стану когнітивних функцій, включаючи підвищення концентрації уваги та пам'яті. Це може бути корисним для здобувачів вищої освіти у плануванні та виконанні навчальних завдань.

4. Реакції на події. Систематична фізична активність може позитивно впливати на реакції здобувачів вищої освіти на стресові ситуації та події, допомагаючи їм краще керувати емоціями та зберегти спокій у складних ситуаціях.

5. Розвиток рішень. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють формуванню навичок прийняття рішень та самодисципліни, що є важливими як для спортивних досягнень, так і для академічного успіху.

Вплив на фізіологічний стан:

1. Сила та витривалість. Систематичні заняття атлетичною гімнастикою сприяють збільшенню м'язової сили та витривалості. Це може позитивно впливати на загальний фізичний стан, дозволяючи виконувати роботу більш ефективно та без великого напруження.

2. Гнучкість. Атлетична гімнастика є ефективним засобом підвищення рівня розвитку гнучкості, що також позитивно впливає на прояв координації рухів та сприяє профілактики травм засобом збільшення діапазону руху.

3. Енергія. Заняття атлетизмом позитивно впливають на рівень енергії та допомагають підтримувати високий рівень енергії протягом дня.

4. Ритм серця та дихання. Під час занять атлетичною гімнастикою серце працює інтенсивніше, що сприяє поліпшенню кровообігу та збільшенню кардіореспіраторної витривалості. Це позитивно впливає на функціональний стан серцево-судинної системи.



5. Рівень втоми та сонливість. Систематичні заняття атлетизмом є ефективним засобом зменшення втоми та сонливості, оскільки сприяють поліпшенню обміну речовин та підвищенню рівня енергії.

**Висновки.** Систематичні заняття атлетичною гімнастикою позитивно впливають на психофізичний стан, сприяючи поліпшенню одночасно психологічного та фізіологічного станів у здобувачів вищої освіти.

У здобувачів вищої освіти, яким доводиться тривалий час проводити за комп'ютером та виконанням навчанням завдань, систематичні заняття атлетичною гімнастикою можуть бути корисними для поліпшення психофізичного стану, забезпечуючи баланс між фізичною та психологічною складовими здоров'я.

**Перспективи подальших досліджень:** дослідити вплив систематичних занять атлетичною гімнастикою на рівень розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти.

#### **Список використаної літератури**

1. Амосов А. В., Бачинська Н. В. Вплив занять атлетичною гімнастикою на загальну фізичну підготовленість студентів ВНЗ. *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах* : мат. Регіональної наук.-практ. конф., 16–17 квіт. 2013 року. Дніпропетровськ : Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, 2013. С. 23–28.

2. Ареф'єва Л. П., Плющакова О. В., Ганчева В. І., Гончаренко В. І., Мазур І. М., Бикова Г. В., Запорожанов О. М., Козенко С. М., Корнійчук Ю. М. Вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 11 (143) 2021. С. 26–29.

3. Крилов А. Г., Корюкаєв М. М. Вплив занять атлетичною гімнастикою на розвиток фізичних якостей в умовах технічних вузів України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 11 (81) 2016. С. 60–63.

4. Мельник О. С., Підсадочна О. М., Столяр О. В. Вплив занять атлетичною гімнастикою на психоемоційний стан студентів УАД. *Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького*. 2011. Т. 13. № 4 (50). Ч. 2. С. 293–295.

5. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В. Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Вінниця : ВНАУ, 2020. 283 с.

**Білоус Н. С., старший викладач**

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ГАНДБОЛОМ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ** **ЗДОБУВАЧІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Вивчено вплив занять гандболом на соціальну адаптацію здобувачів у закладі вищої освіти. Виявлено, що систематичні заняття цим видом рухової активності сприяють поліпшенню фізичного стану, самопочуття, впевненості у собі; стимулюванню активності, соціальної інтеграції, комунікації, співпраці, стресостійкості, самоконтролю; сприянню спільноті й інклюзивності та формуванню командного духу, лідерства і відповідальності у студентської молоді.

**Ключові слова:** гандбол, гра, здобувачі вищої освіти, соціальна адаптація, спорт.

**Вступ.** Спорт розглядають як унікальний соціальний інститут, який виконує численні специфічні функції і поширює свій вплив попри всі життєві метаморфози. Він тією або іншою мірою приймає участь практично в усіх соціальних процесах сучасного людства та є активним учасником процесу глобалізації [2].

За даними Л. О. Рядової, В. О. Рожкова, Н. В. Цигановської, В. П. Скляренко [4], спорт є невід'ємною частиною навчання та виховання різних верств населення України. На їх думку, систематичні заняття різними видами рухової активності сприяють розвитку цілеспрямованості, ініціативності, відповідальності, дисциплінованості.

О. М. Соловей, Д. О. Соловей [5] зазначають, що у сучасному світі спортивних ігор гандбол займає одне з провідних місць, що пов'язано з достатньою простотою правил і доступністю даної гри для людей різних вікових груп і рівня фізичної підготовленості, зокрема здобувачів вищої освіти.

Гандбол є командною грою з м'ячем 7 на 7 гравців. Мета гри: якомога більше разів закинути м'яч у ворота супротивника. Гра проводиться у закритому приміщенні на прямокутному майданчику розміром 40x20 м, складається з двох таймів по 30 хвилин, перерва між таймами – 15 хвилин [1].

С. С. Романенко, Є. С. Чуприна [3] відмічають, що у процесі психологічної підготовки виховуються й удосконалюються морально-вольові якості та спеціальні психічні функції, набувається вміння управляти своїм психічним станом у період тренувальної й змагальної діяльності.

Сучасне суспільство постійно стикається з проблемами соціальної адаптації, особливо серед студентської молоді, яка вступає до закладів вищої освіти.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Стрес, невизначеність та відчуття втрати контролю можуть ускладнювати процес адаптації та негативно впливати на психічне та фізичне здоров'я здобувачів вищої освіти.

Сучасне вище освітнє середовище вимагає від студентської молоді не лише академічних знань, але й вміння ефективно взаємодіяти з оточуючими, розвивати комунікативні навички та здатність до співпраці.

Соціальна адаптація здобувачів у закладі вищої освіти є ключовим аспектом їхнього успішного навчання та подальшої професійної кар'єри.

Одним із потенційних засобів поліпшення соціальної адаптації є заняття фізичною активністю, зокрема гандболом.

Отже, дане дослідження має важливе значення для розуміння впливу занять гандболом на соціальну адаптацію здобувачів у закладах вищої освіти.

**Мета дослідження:** вивчити вплив занять гандболом на соціальну адаптацію здобувачів у закладі вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Систематичні заняття гандболом позитивно впливають на соціальну адаптацію здобувачів у закладах вищої освіти з різних факторів:

1. Фізичне здоров'я та самопочуття.

Активний спосіб життя, який передбачає заняття різними видами рухової активності, зокрема гандболом, сприяє поліпшенню фізичного та психічного здоров'я у здобувачів вищої освіти. Це може позитивно вплинути на їх соціальне життя та адаптацію.

2. Поліпшення самопочуття та впевненості у собі.

Систематичні заняття гандболом сприяють поліпшенню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів вищої освіти.

Поліпшення фізичного стану позитивно впливає на психологічний стан здобувачів вищої освіти, підвищуючи самоповагу та впевненість у собі.

3. Стимулювання активності та соціальної інтеграції.

Заняття гандболом може стати стимулом для здобувачів вищої освіти брати активну участь у спортивних заходах та подіях університету. Це сприяє їх соціальній інтеграції, знайомству з новими людьми та розвитку соціальних контактів.

4. Комунікація та співпраця.

Гра у гандбол вимагає постійного спілкування та взаємодії між гравцями на полі. Під час тренувань та матчів здобувачі вищої освіти навчаються ефективно спілкуватися, домовлятися про тактику гри, давати і приймати інструкції. Це сприяє розвитку навичок спілкування, взаєморозуміння та взаємодії, що дає можливість здобувачам встановлювати контакти та будувати взаємовідносини з іншими здобувачами вищої освіти.

5. Стресостійкість та самоконтроль.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Гандбол є ефективним засобом контролю своїх емоцій, керування стресом та розвитку самодисципліну у здобувачів вищої освіти. Це важливо для успішного пристосування до навчання та соціального життя.

**6. Сприяння спільноті та інклюзивності.**

Гра у гандбол може створювати сприятливу атмосферу для спілкування, сприяти формуванню дружби та партнерства між здобувачами вищої освіти різних курсів, факультетів або культур. Це сприяє побудові сприятливого середовища для соціальної адаптації.

**7. Формування командного духу.**

Гра в командний вид спорту, такий як гандбол, сприяє формуванню взаємодії між гравцями, розвитку взаємопідтримки та співпраці. Спільна мета досягнення перемоги в грі об'єднує здобувачів вищої освіти і сприяє формуванню дружніх стосунків та взаєморозуміння.

**8. Лідерство та відповідальність.**

Займаючись гандболом здобувачі вищої освіти можуть навчитися приймати рішення, керувати командою, брати на себе відповідальність за свої дії. Це допомагає розвивати лідерські якості та вміння працювати в колективі.

**Висновки.** Систематичні заняття гандболом можуть бути ефективним засобом поліпшення соціальної адаптації здобувачів у закладах вищої освіти.

Дослідження впливу занять гандболом на соціальну адаптацію здобувачів у закладах вищої освіти виявило, що систематичні заняття цим видом рухової активності сприяють поліпшенню фізичного стану, самопочуття, впевненості у собі; стимулюванню активності, соціальної інтеграції, комунікації, співпраці, стресостійкості, самоконтролю; сприянню спільноті й інклюзивності та формуванню командного духу, лідерства і відповідальності у студентської молоді.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчення впливу інших видів рухової активності на соціальну адаптацію здобувачів у закладах вищої освіти.

**Список використаної літератури**

1. Павленко В. О., Насонкіна Е. Ю., Павленко Є. Є. Павленко В. О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту : підруч. Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2020. 550 с.
2. Поліщук Р. М. Формалізм як можливий підхід до концептуалізації спорту. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2022. № 8. С. 46–50.
3. Романенко С. С., Чуприна Є. С. Теоретико-методичні основи вдосконалення рівня технічної майстерності гандболістів. *Theoretical foundations in practice and science : the XIV International science conference, december 21–24. Bilbao, Spain, 2021*. С. 385–388.
4. Рядова Л. О., Рожков В. О., Цигановська Н. В., Скляренко В. П. Загальна характеристика та історичний аспект виникнення і розвитку хортингу як національного виду рухової активності України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична*

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

*культура і спорт*) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 12 (158) 22. С. 126–130.

5. Соловей О. М., Соловей Д. О. Теоретичні основи гандболу: навч. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2017. 161 с.



**Бобренко С. М., викладач**

**Княгницька Д. О., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*  
*м. Київ, Україна*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Анотація.** Досліджено сучасні підходи щодо підвищення рухової активності у дітей старшого дошкільного віку на базі школи акробатики «JumpUp» м. Києва. Обґрунтовано та доповнено теоретичні відомості щодо організації фізкультурно-оздоровчих занять для дітей старшого дошкільного віку та представлено практичні рекомендації даних занять із елементами рухливих ігор, гімнастики та акробатики.

**Ключові слова:** акробатика, гімнастика, діти старшого дошкільного віку, здоров'я, рухливі ігри, рухова активність, фізкультурно-оздоровчі заняття.

**Вступ.** Фізкультурно-оздоровчі заняття – це цілеспрямована форма організованої навчально-пізнавальної діяльності з фізичної культури і формування основ здорового способу життя [4, 5]. Основи фізичного та психічного здоров'я людини закладаються ще в дошкільному віці [3]. Саме від підростаючого покоління в найближчому майбутньому буде залежати матеріальний добробут нашої країни, а тому важливе місце у формуванні всебічно розвиненого підростаючого покоління належить фізичному вихованню [1]. Несвоєчасність і низька ефективність використання різноманітних засобів фізичної культури у дошкільному віці спричиняють порушення у розвитку дітей, негативно впливають на їхню розумову сферу, рівень підготовленості до школи.

У наш час нових технологій рухова активність дітей із кожним роком зменшується, адже вони починають все більше і більше часу проводити за гаджетами. За допомогою використання технічних приладів діти довгий час перебувають у нерухомому стані, і, як наслідок відсутності фізичної активності є дитяче ожиріння та пов'язані із ним ризики, наприклад: діабет, серцевий напад та інсульт [2]. Не останню роль в досягненні покращення здоров'я дітей відіграють батьки, які повинні привчати дітей до фізкультурно-оздоровчих занять і показувати на своєму прикладі як потрібно вести здоровий спосіб життя та фахівці з фітнесу, що мають популяризувати здоровий спосіб життя для формування фізичного розвитку дітей.

**Мета дослідження:** проаналізувати сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку та надати рекомендації з організації фізкультурно-оздоровчих занять з елементами рухливих ігор, гімнастики та акробатики для цього контингенту.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі школи акробатики «JumpUp» у м. Києві. У ньому взяли участь 10 дітей 5–6 років та їхні батьки.

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз, узагальнення даних наукової та методичної літератури, спеціальної літератури та інформації мережі Інтернет; педагогічні методи; соціологічні методи; методи оцінки рухової активності; методи математичної статистики; методи системного аналізу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Один з ключових підходів в організації фізкультурно-оздоровчих занять для дітей старшого дошкільного віку – це ігровий підхід. Використання рухливих ігор, де дитина отримує задоволення від активності та взаємодії з іншими, сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної активності. Ігри стимулюють розвиток рухових навичок, координації та сприяють соціальній взаємодії. Додавання елементів гімнастики, акробатики допомагає розширити спектр фізичних навичок у дітей та розвивати різні аспекти їхнього фізичного потенціалу.

Нами було проведено анкетування серед батьків 10 дітей 5–6 років, які відвідують школу акробатики «JumpUp» для того, щоб визначити ефективність занять та як змінився стан здоров'я дітей, які почали регулярно займатися руховою активністю. Анкета складалася з 11 питань, які стосувалися фізичної активності дітей старшого дошкільного віку та їхньої мотивації до занять. Проаналізувавши відповіді батьків було з'ясовано, що: 50% батьків займаються руховою активністю і подають гарний приклад своїм дітям; 30% відповіли, що не мають вільного часу; 20% батьків – рідко займаються руховою активністю; більшість дітей відвідує тренування 2–3 рази на тиждень, і лише 1 дитина 4 рази на тиждень; 100% опитаних батьків мають дітей, задоволених після тренування та мають покращений настрій; більшість батьків (70%) цікавляться, чим дитина займається на тренуваннях і як себе поводить, але є і ті, хто займається іншими справами (30%) і не цікавиться як дитина займається; 100% дітей подобаються заняття акробатики і вони хочуть вдома виконувати різні елементи, які вивчили на тренуванні, тим самим зменшуючи час проведений за гаджетами, тому тренування добре впливають на здоров'я дитини; 33% батьків не мають часу на рухливі ігри на свіжому повітрі; 22% грають кожні вихідні та 45% грають коли є вільний час. Можемо зазначити, що заняття фізичною активністю впливають на організм дитини дошкільного віку, тому що 9 із 10 батьків, а це 90% від опитаних відповіли, що вони помітили зміни у фізичному стані дитини. Аналіз анкети показав, що у 70% дітей значно зменшився час використання гаджетів після того, як дитина почала відвідувати заняття у школі акробатики. Проаналізувавши результати анкетування виявлено, що більшість дітей із задоволенням відвідують заняття, а найголовніше те, що покращився стан здоров'я дітей, адже багато хто з батьків написали, що у дітей був сколіоз, а після того, як дитина почала регулярно отримувати фізичні навантаження, стан її здоров'я покращився.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

У результаті планового заліку було виявлено, що ті діти, які регулярно відвідували тренування впродовж чотирьох місяців стали більш загартованими та менше почали хворіти, а ті діти, які займалися нерегулярно – мали слабкий імунітет, адже їх відсутність часто була пов'язана з хворобою.

У результаті спостереження ми дійшли висновку, що та дитина, яка ходила на тренування тричі на тиждень, показала гарні результати та прогрес на заліку. Ті діти, які відвідували тренування один раз на тиждень звичайно отримали певні вміння та знання стосовно акробатичних елементів, але у них не так помітний прогрес. Аналіз мотивації дітей допомагає педагогам врахувати потреби та інтереси дітей, створити стимулююче та сприятливе середовище для їхньої активності та розвитку, активній участі у фізкультурно-оздоровчих заняттях. За результатами опитування батьків дітей старшого дошкільного віку, зовнішня мотивація (похвала та винагороди) є більш стимулюючою до занять руховою активністю. За результатами дослідження нами було встановлено, що ігрова форма занять більше стимулює дітей старшого дошкільного віку до фізкультурно-оздоровчих занять.

На основі проведеного анкетування та для подальшого покращення або підтримання на високому рівні стану здоров'я дітей старшого дошкільного віку нами було розроблено практичні рекомендації щодо режиму організації фізкультурно-оздоровчих занять: 1. Враховування вікових особливостей. 2. Планування різноманітних занять. 3. Створення безпечного середовища. 4. Розвиток співпраці та командного духу. 5. Забезпечення позитивної атмосфери. 6. Враховування індивідуальних особливостей. 7. Планування занять з урахуванням часу та інтересів. 8. Поступовість та прогресування. 9. Мотивація. 10. Залучення батьків.

**Висновки.** Використання елементів рухливих ігор, гімнастики та акробатики у фізкультурно-оздоровчих заняттях для дітей старшого дошкільного віку є одним з ефективних підходів для підвищення їхньої рухової активності, покращення витривалості, координації, гнучкості, сили, соціальних та емоційних здібностей, сприяння підвищенню інтересу дітей до фізичної культури в цілому та розвитку загального здоров'я. Дослідивши позитивний вплив вище зазначених засобів (елементів) та отримавши результат їхнього застосування в тренерській діяльності школи акробатики «JumpUp» м. Києва, нами були розроблені 10 рекомендацій з організації фізкультурно-оздоровчих занять з елементами рухливих ігор, гімнастики та акробатики для дітей старшого шкільного віку.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у підборі інших видів рухової активності в організацію фізкультурно-оздоровчих занять, що допоможе розширити спектр фізичних навичок дітей старшого дошкільного віку та допоможе розвивати різні аспекти їхнього фізичного потенціалу.

**Список використаної літератури**

1. Богініч О. Л. Природа і рух : посібник для батьків дошкільнят та соціальних педагогів. Київ : Ін-т розвитку інтелекту дитини, 2003. 36 с.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

2. Денисенко Н. Ф. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних закладах : навч. посіб. Запоріжжя : ЛПС ЛТД, 2001. 308 с.

3. Дудіцька С. П. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посіб. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2021. 54 с.

4. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2010. 370 с.

5. Попрошаєв О. В., Зінченко С. Г., Каратаєва Д. О., Фішев С. О. Нормативно-правові аспекти організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 9. С. 134–140.

**Бровко К. С., здобувач першого рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Цигановська Н. В., завідувач кафедри**  
*Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна*

## **ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ШКІРИ**

**Анотація.** У тезах вивчено вплив рухової активності на стан здоров'я шкіри. Встановлено, що виконання фізичних вправ забезпечує поліпшення кровообігу. Це, в свою чергу, сприяє зменшенню запалень та покращенню загального стану шкіри.

**Ключові слова:** здоров'я, кровообіг, рухова активність, фізичні вправи, шкіра.

**Вступ.** Рухова активність є одним із важливих факторів впливу на стан здоров'я шкіри.

Заняття різними видами рухової активності можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на шкірний покрив.

Шкіра є найбільшим органом людського тіла, який виконує безліч важливих функцій, таких як захист від зовнішніх факторів, регуляція температури тіла та виділення токсинів.

Правильний догляд за станом шкіри до та після занять, а також відповідне харчування та гідратація мінімізують потенційні проблеми та збільшують користь від рухової активності.

Д. М. Котко, Н. Л. Гончарук, Л. М. Путро, С. М. Шевцов [3] вважають, що низький рівень рухової активності спричиняє погіршення стану здоров'я шкіри, негативно впливає на структуру і функції всіх тканин, внаслідок чого спостерігається зниження загальних захисних сил організму.

З огляду вище зазначеного, питання висвітлення впливу рухової активності на стан здоров'я шкіри є актуальним.

**Мета дослідження:** вивчити вплив рухової активності на стан здоров'я шкіри.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Багато шкідливих бактерій та вірусів потрапляють в організм саме через шкіру. А здорова шкіра більш ефективно перешкоджає їх проникненню [4].

Завдяки руховій активності клітини насичуються киснем, поліпшується мікроциркуляція крові, завдяки цьому з організму ефективно виводяться токсини, знижуються набряки, зникають синці під очима, шкіра стає більш підтягнутою, зникають розтяжки, вона набуває здорового вигляду і сяння.



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Заняття в тренажерних залах і різноманітні тренування за розробленою персональною системою набагато краще впливають на стан шкіри, ніж лосьйони для тіла, бальзами й креми.

Фактори позитивного впливу фізичних вправ на стан здоров'я шкіри:

1. Коли серце починає битися швидше, утворюється особливий білок ІЛ-15, який допомагає мітохондріям у клітинах шкіри «молодіти» і на мікроскопічному рівні шкіра виглядає молодшою, ніж можна розглянути неозброєним оком [1].

2. Фізичні вправи допомагають боротися із запаленнями: м'язи виділяють речовини, які не дозволяють організму виробляти багато кортизолу: зменшують стрес, результатом якого часто стають висипання на шкірі. А оскільки запалення – один із головних чинників старіння, то будь-яка боротьба з ним захищає запаси колагену і допомагає шкірі мати здоровий вигляд.

3. Рухова активність сприяє прискоренню потоку крові, шкіри це теж стосується. Збільшення потоку розширює кровоносні судини, і до шкіри надходить більше поживних речовин і кисню.

4. Заняття фізичною культурою сприяють очищенню пор на шкірі завдяки рясному потовиділенню. Крім того, піт важливий для імунітету: у ньому міститься антимікробний пептид під назвою «дермсідин», який стає бар'єром на шляху небезпечних бактерій, що накопичуються на поверхні шкіри.

5. При виконанні різноманітних фізичних вправ всі поживні речовини, що надходять в організм ззовні, усмоктуються набагато швидше. Організм ефективніше й швидше позбавляється від накопичених токсинів і шлаків, а також продуктів розпаду. І це позитивно впливає на стан шкірного покриву [2].

6. Під впливом фізичних вправ поліпшується стан всієї судинної системи. Під час тренування в кілька разів збільшується й покращується еластичність стінок великих судин і капілярів. Це і є відмінним засобом проти передчасної появи зморшок і старіння шкіри.

7. Виконання фізичних вправ силової спрямованості допоможе тілу й шкірі виглядати набагато молодше. Найоптимальнішим графіком для тренувань – 3 силові тренування в тиждень, тривалістю по 45 хвилин.

8. Плавання в кілька разів поступається заняттям у тренажерному залі і виконанню силових вправ. За допомогою регулярного плавання в організмі активізується нормальний лімфоток, що дозволяє самому організму позбавитися від накопичених продуктів метаболізму швидше, що позитивно впливає на стан шкіри. Людям з чутливою шкірою систематичні заняття плаванням в басейнах протипоказані. Для безпечного для шкіри систематичного заняття плаванням необхідно використовувати зволожуючі засоби.

Водні процедури створюють як місцеві, так і загальні захисні реакції, при цьому подразнення обумовлених ділянок шкіри викликає реакції судин з боку органів, інколи навіть розташованих в інших частинах тіла [4].

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

9. Заняття фітнесом допомагають позбутися токсинів і зняти набряклість, покращує м'язовий тонус, шкіра набуває кращого вигляду.

10. Хибне твердження, що поява поту на обличчі провокує акне. Насправді піт не забруднює пори, а серйозне кардіотренування може навіть знизити запалення і стабілізувати рівень кортизолу [5].

Крім фізичних вправ поліпшенню стану здоров'я шкіри також впливають такі складові: ведення здорового способу життя, відпочинок, свобода від стресу, оскільки вони також є характерними ознаками рекреаційно-оздоровчої діяльності людини.

Існують деякі нюанси, які завдають негативний характер шкірі при заняттях спортом: «сушка» і супутнє їй насильницьке зневоднення організму. Це може привести до проблем з епідермісом шкірного покриву.

**Висновки.** Систематична рухова активність суттєво впливає на стан здоров'я шкіри засобом покращення кровообігу, зменшення стресу, підвищення рівня кисню в клітинах шкіри та сприяння виділенню токсинів. Це свідчить про важливість фізичних вправ у підтримці здоров'я шкіри.

Виконання фізичних вправ забезпечує поліпшенню кровообігу, що, в свою чергу, сприяє зменшенню запалень та покращенню загального стану шкіри.

**Перспективи подальших досліджень:** розкрити вплив різних видів рухової активності на стан здоров'я шкіри.

**Список використаної літератури**

1. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ непрофільних напрямів підготовки) : навч. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с.

2. Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : мат. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів : ЛДУФК, 2014. 179 с.

3. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. М. Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 4 (112) 2019. С. 57–61.

4. Литовченко Г. О., Пеньковець В. І., Буланов О. М. Фізичне виховання людей різного віку: підручник : підруч. Чернівці : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 211 с.

5. Менших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 84 с.

**Вартанян К. В., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Крамаренко В. І., старший викладач**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ПОБУДОВИ ПОЗИТИВНИХ ВЗАЄМИН МІЖ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ВИКЛАДАЧАМИ**

**Анотація.** Дослідження присвячене вивченню впливу занять спортивними іграми на побудову позитивних взаємин між здобувачами вищої освіти та викладачами.

**Ключові слова:** викладачі, заняття, здобувачі вищої освіти, спортивні ігри, фізичне виховання.

**Вступ.** У сучасному освітньому середовищі важливо не лише забезпечити якісну освіту, але й створити сприятливу атмосферу для побудови позитивних взаємин між здобувачами вищої освіти та викладачами. Взаємодія між якими впливає на успішність навчання, мотивацію студентської молоді до занять та загальний клімат в університетському середовищі.

Проте, у багатьох випадках виникають проблеми у комунікації та взаєморозумінні між здобувачами вищої освіти та викладачами, що може спричинити конфлікти, стрес та негативне ставлення однієї сторони до іншої. Тому актуальним є пошук нових методів покращення взаємин між цими групами, зокрема за допомогою спортивних ігор.

Спортивні ігри є найбільш доступними та популярними серед здобувачів вищої освіти [2, 5]. До них відноситься багато різних командних та особисто-командних видів спортивних ігор [3].

О. В. Дорохова, В. А. Березовський [2] та І. Ю. Самохвалова, С. М. Харченко, А. Я. Коломієць [5] зазначають, що спортивні ігри є універсальним засобом фізичного виховання студентської молоді

Фахівці [1, 2, 3] відмічають, що під час занять спортивними іграми вирішуються основні завдання фізичного виховання – оздоровчі, освітні та виховні.

Низка науковців [1, 2, 3, 4, 5, 6] вважає, що спортивні ігри сприяють зміцненню здоров'я, кісткової системи (суглоби стають більш рухливими, розвивається еластичність м'язів); поліпшенню глибокого й периферичного зору, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем; гармонійному розвитку особистості; удосконаленню морально-вольових якостей; підвищенню рівня фізичної підготовленості, працездатності та ефективності навчального процесу.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

За даними Т. В. Вознюк [1], спортивні ігри є ефективним засобом соціальної інтеграції, виступають як соціальна форма організації спільної діяльності з досягнення загальної мети.

І. Ю. Самохвалова, С. М. Харченко, А. Я. Коломієць [5] вказують, що спортивні ігри – це носії специфічних суспільних відносин, оскільки в них, як і в суспільстві в цілому, можна розрізнити специфічні моделі поведінки та соціальні взаємодії. На їх думку, використання на навчальних заняттях спортивних ігор у рамках дисципліни «Фізичне виховання» дасть можливість не лише оптимізувати навчальний процес, але й підвищити його ефективність та результативність, а, головне, прищепити інтерес здобувачів вищої освіти до фізичної активності.

Дослідження впливу занять спортивними іграми на побудову позитивних взаємин між здобувачами вищої освіти та викладачами є актуальним та значущим у контексті розвитку освіти та психосоціального благополуччя учасників освітнього процесу.

**Мета дослідження:** вивчити вплив занять спортивними іграми на побудову позитивних взаємин між здобувачами вищої освіти та викладачами.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Заняття спортивними іграми можуть впливати на побудову позитивних взаємин між здобувачами вищої освіти та викладачами, що обумовлюється такими факторами:

1. Спільна мета та досягнення.

Заняття спортивними іграми можуть створити спільну мету для здобувачів вищої освіти та викладачів, що сприяє співпраці та взаєморозумінню. Командні тренування та змагання можуть підтримувати дух командної роботи та сприяти взаємопідтримці.

2. Комунікація та спілкування.

Граючи разом у спортивні ігри, здобувачі вищої освіти та викладачі мають можливість взаємодіяти в неформальному середовищі. Це сприяє полегшенню комунікації та покращенню взаємин шляхом будування довіри.

3. Розвиток спортивних навичок та лідерських якостей.

Заняття спортивними іграми можуть допомогти здобувачам вищої освіти та викладачам розвивати навички співпраці, лідерства, стратегічного мислення та вирішення проблем, сприяючи кращому розумінню одне одного, а також виявленню сильних та слабких сторін у команді. Ці навички можуть бути корисними не лише на змаганнях, а й у навчанні та подальшому житті.

4. Стресорозрядка та поліпшення самопочуття.

Спортивні ігри можуть допомогти знизити рівень стресу та покращити настрій як у здобувачів вищої освіти, так і у викладачів. Зазначене може створити позитивне середовище для спілкування та сприяти поліпшенню самопочуття.

5. Побудова дружби та співробітництва.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Граючи разом у спортивні ігри, здобувачі вищої освіти та викладачі можуть побудувати міцні стосунки, що базуються на взаємоповазі та взаємодопомозі. Це може стимулювати сприятливу атмосферу університетського життя.

**6. Подолання бар'єрів.**

Спортивні ігри можуть допомогти подолати бар'єри між здобувачами вищої освіти та викладачами, забезпечуючи спільний контекст для спілкування та співпраці. Вказане може сприяти покращенню взаємин та сприйняттю одне одного як рівних партнерів.

**7. Вироблення позитивних емоцій.**

Спортивні ігри можуть стимулювати вироблення позитивних емоцій, таких як радість, задоволення та взаємна повага. Це може створити атмосферу довіри та позитивного ставлення між здобувачами вищої освіти та викладачами.

**Висновки.** Заняття спортивними іграми є ефективним засобом для побудови позитивних взаємин між здобувачами вищої освіти та викладачами. Вони сприяють виникненню спільної мети та досягнень, полегшенню комунікацію та спілкування, розвитку спортивних навичок та лідерських якостей, покращенню самопочуття, виробленню позитивних емоцій, побудові дружби та співробітництва; допомагають знизити рівень стресу і подолати бар'єри.

Активне впровадження спортивних ігор у навчальний процес як засобу покращення взаємин між здобувачами вищої освіти та викладачами забезпечить сприятливий клімат спілкування та співпраці.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчити вплив спортивних ігор на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти.

**Список використаної літератури**

1. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : навч. посіб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2017. 248 с.
2. Дорохова О. В., Березовський В. А. Спортивні ігри – ефективна форма фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 К (110) 2019. С. 181–184.
3. Король Т. А. Спортивні ігри як невід'ємна складова системи фізичного виховання вищих закладів освіти України. *Інноваційні пріоритети у розвитку науки* : зб. тез ХХVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., Вінниця, 18 лют. 2019 р. Вінниця, 2019. Ч.4, С. 58–63
4. Остапенко Ю. О., Остапенко В. В. Спортивні ігри у професійному становленні студентів економічного профілю. *Спортивні ігри*. 2020. № №3 (17). С. 33–42.



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

5. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Коломієць А. Я. Спортивні ігри в системі фізичного виховання студентів аграрного університету : навч.-метод. посіб. Суми, 2023. 99 с.

6. Сотник О. В., Зубрицький Б. Д., Сініцина О. В. Спортивні ігри у фізичному вихованні студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 9 (50) 14. С. 131–135.

**Веретельникова Н. А., старший викладач**  
*Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА СТАН ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Вивчено вплив занять аеробікою на стан фізичного та психічного здоров'я у здобувачів вищої освіти. Виявлено, що систематичне виконання вправ даного виду рухової активності сприяє поліпшенню кардіоваскулярної функції, обміну речовин, когнітивних функцій, якості сну; зниженню ризику розвитку серцево-судинних захворювань; збільшенню витривалості та сили м'язів; зменшенню стресу та тривоги.

**Ключові слова:** аеробіка, здобувачі вищої освіти, рухова активність, психічне здоров'я, фізичне здоров'я.

**Вступ.** В сучасному світі, де стрес, сидячий спосіб життя та низький рівень рухової активності стали невід'ємною частиною повсякденного життя, питання збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я стає все більш актуальним, особливо в умовах вищої освіти, де здобувачі постійно знаходяться під тиском вимог навчання.

Заняття фізичними вправами активізують діяльність усіх органів і систем, підвищують здатність організму до мобілізації функціональних можливостей і більш економної м'язової діяльності [4].

Один із сучасних засобів оздоровлення є заняття аеробікою. Вправи з оздоровчої аеробіки, на відміну від інших аеробних навантажень, за умови їх правильного застосування, безпечні для здоров'я і, в той же час, дуже ефективні. З великої кількості видів аеробіки кожна людина може обрати той, який відповідатиме її вікові, статі, стану здоров'я, фізичній підготовленості, особистим уподобанням та поставленій меті [5].

За визначенням О. М. Гоголевої [1], аеробіка – це комплексне поєднання в одному занятті гімнастики, танцювальних вправ, що виконуються під ритмічну музику, з використанням силових вправ.

В. Кійко, Л. Горлова, Р. Сіренко [3] відмічають, що нині аеробіка є однією з найпопулярніших форм занять студентської молоді.

Актуальність дослідження полягає в необхідності розуміння конкретного впливу систематичних занять аеробікою на фізичне та психічне здоров'я здобувачів вищої освіти.

**Мета дослідження:** вивчити вплив систематичних занять аеробікою на стан фізичного та психічного здоров'я у здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аеробіка сприяє швидкому переходу організму від сну до бадьорості, налаштовує центральну нервову систему на робочий ритм, готує організм до майбутньої активної діяльності студентів по оволодінню професійними вміннями та навичками. Виконання фізичних вправ під музику є найбільш ефективною формою створення у студентів правильного розуміння характеру рухів. Вправи, виконані під музику, є базовими при опануванні руховою культурою, оскільки вони сприяють формуванню правильної постави, красивої ходи, розвитку ритмічності і музичності [3].

Оздоровча аеробіка впливає на всі системи – серцево-судинну, дихальну, опорно-руховий апарат (систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок і сухожилів), травну, нервову, ендокринну, імунну, лімфатичну, репродуктивну, покривну і т. д. [4].

О. М. Гоголева [1] вважає, що систематичні заняття аеробікою сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, а при правильному підборі музичного супроводу заняття також надають позитивний психологічний вплив.

Як відмічає Д. С. Єлісеєва [2], в процесі аеробного навантаження тренується вся мускулатура тіла, серце, зміцнюється серцево-судинна система, нормалізуються функції дихальних органів.

Систематичні заняття аеробікою позитивно впливають на фізичне та психічне здоров'я здобувачів вищої освіти.

*Вплив на фізичне здоров'я:*

1. Поліпшення кардіоваскулярної функції. Аеробні вправи сприяють зміцненню серцево-судинної системи, покращуючи кровообіг та збільшуючи витривалість серця.

2. Збільшення витривалості та сили. Систематичні заняття аеробікою допомагають підвищити рівень розвитку витривалості та сили.

3. Контроль ваги та поліпшення обміну речовин. Аеробні вправи сприяють спалюванню зайвих калорій, що може бути корисним для контролю ваги та покращення обміну речовин.

*Вплив на психічне здоров'я:*

1. Зменшення стресу та тривоги. Рухова активність сприяє виділенню ендорфінів, які покращують настрій та допомагають зменшити рівень стресу та тривоги.

2. Поліпшення когнітивних функцій. Вправи аеробіки можуть покращити когнітивні функції, такі як концентрація, пам'ять та увага, що може бути корисним для навчання та розв'язання завдань.

3. Поліпшення якості сну. Регулярна рухова активність допомагає покращити якість сну, що в свою чергу, може позитивно вплинути на когнітивні та навчальні здібності.

**Висновки.** Заняття аеробікою позитивно впливають на фізичне здоров'я та психічний стан у здобувачів вищої освіти. Систематичне виконання вправ

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

даного виду рухової активності сприяє поліпшенню кардіоваскулярної функції, обміну речовин, когнітивних функцій, якості сну; зниженню ризику розвитку серцево-судинних захворювань; збільшенню витривалості та сили м'язів; зменшенню стресу та тривоги;

**Перспективи подальших досліджень:** дослідити вплив різних видів аеробіки на функціональний стан систем у здобувачів вищої освіти.

**Список використаної літератури**

1. Гоголева О. М. Фітнес-програми у практиці фізкультурно-оздоровчих технологій закладів вищої освіти. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation* : scientific monograph. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2022. С. 140–171.
2. Єлісеєва Д. С. Використання сучасної фітнес-програми mini-band у фізкультурно-оздоровчих заняттях з жінками першого періоду зрілого віку. *Modern science: problems and innovations* : the 7th International scientific and practical conference, september 20–22. Stockholm, Sweden : SSPG Publish, 2020. С. 178–182.
3. Кійко В., Горлова Л., Сіренко Р. Вплив фітнес-аеробіки на розвиток координації рухів студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 5 К (61) 2015. С. 120–123.
4. Методичні вказівки для виконання практичних і самостійних завдань з дисципліни «Фізичне виховання» (Аеробіка) (для студентів 1–2 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей) / уклад. : О. І. Четчикова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. 33 с.
5. Середа І. О. Методичні рекомендації для організації та проведення самостійних занять із оздоровчої аеробіки : навч. посіб. Тернопіль : Тернопільський Національний Педагогічний університет ім. В. Гнатюка, 2016. 55 с.

**Воловик Н. І., к.пед.н., доцент, доцент кафедри**  
*Український державний університет імені Михайла Драгоманова,*  
*м. Київ, Україна*

**Підвальна О. В., старший викладач**  
*Національний технічний університет України*  
*«Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського», м. Київ, Україна*

## **ВИЗНАЧЕННЯ СКЛАДУ ТІЛА У ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Досліджено показники складу тіла у здобувачок вищої освіти І–ІІ курсів університету, що визначалися за антропометричними методами. Встановлено, що склад тіла у досліджуваного контингенту відповідає показникам у межах норми.

**Ключові слова:** здобувачки вищої освіти, здоров'я, надмірна маса тіла, ожиріння, оздоровчий фітнес, склад тіла.

**Вступ.** Уперше в історії людства кількість людей, що страждають на ожиріння, у всьому світі перевищує кількість тих, хто має недостатню масу тіла. Однак не виключено, що існує ще більш серйозна проблема – пандемія надмірної кількості жиру в організмі, яка складається з людей, у яких виявляють порушення метаболічного здоров'я, пов'язані з надлишковою жировою масою відносно чистої маси тіла. Однак багато людей із зайвим жиром не обов'язково клінічно класифікуються як люди з надмірною масою тіла або ожирінням, незважаючи на поширене використання індексу маси тіла як клінічного класифікатора ожиріння та надмірної маси тіла. Добре задокументована епідемія ожиріння може бути лише вершиною айсберга надлишкової жирової маси в організмі [1, 6, 7, 8]. Поширеність надмірної кількості жиру в організмі дорослих та дітей є надзвичайно високою та значно більшою, ніж кількість людей з надмірною масою тіла та ожирінням. Кількість людей з надмірною кількістю жиру в організмі за оцінками становить 62–76% у всьому світі та часто зустрічається в тих, хто має надмірну масу тіла й ожиріння, а також може виникати в людей з нормальною масою тіла. До 40% людей з нормальною масою тіла можуть мати надмірний відсоток жиру в тілі [6, 7, 8].

Склад тіла – це співвідношення жирового і чистого компонентів тіла. Його використовують для опису відсотку жиру, кісток та м'язів у людському організмі. Склад тіла відноситься як до жирового, так і до не жирового компонентів організму. Частина загальної маси тіла, яка складається з жирової тканини визначається як відсоток жиру в організмі. Частина загальної маси тіла, яка складається з не жирової тканини, яка включає м'язи, сухожилля, кістки, сполучна тканина і т. д. визначається як чиста маса тіла. Склад тіла є важливим компонентом оздоровчого фітнесу, оскільки оптимальне



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

співвідношення жирової та чистої маси тіла є індикатором рівня здоров'я людини та свідчить про більш високий рівень фітнесу людини [1, 2, 3, 4]. Результати наукових досліджень демонструють, що у здобувачів вищої освіти збільшується відсоток жирового компоненту в організмі з I по IV курс [5].

**Мета дослідження:** визначити склад тіла у здобувачок вищої освіти I–II курсів, які навчаються в університеті.

**Матеріал та методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. В ньому взяли участь 98 здобувачок вищої освіти I–II курсів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, антропометричні методи визначення складу тіла та методи математичної статистики.

Склад тіла у здобувачок вищої освіти визначався за результатами наступних методів: індексу маси тіла, обхвату талії, співвідношення талії до стегон та вимірювання шкірно-жирових складок.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз результатів показників за антропометричними методами показав, що склад тіла у здобувачок вищої освіти I–II курсів університету відповідає показникам у межах норми за всіма методами. Але, якщо показники індексу маси тіла, обхвату талії, співвідношення талії до стегон мають оптимальні показники, то показники вимірювання шкірно-жирових складок свідчать про прийнятний рівень, але з потенційним ризиком. Так, показник індексу маси тіла здобувачок вищої освіти I–II курсів, які навчаються в університеті складає 2,69 кг/м<sup>2</sup>, результати визначення обхвату талії становлять 69,21 см, співвідношення талії до стегон – 0,71 см. Вимірювання шкірно-жирових складок показало, що кількість жиру в організмі здобувачок вищої освіти складає 26,12%.

**Висновки.** Проведене дослідження дало можливість виявити, що у здобувачок вищої освіти I–II курсів університету склад тіла відповідає показникам у межах норми.

**Перспективи подальших досліджень:** визначити склад тіла у здобувачок вищої освіти старших курсів.

**Список використаної літератури**

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 296 с.
2. Воловик Н. І., Підвальна О. В. Роль фізичної активності в підтримці складу тіла, як важливого компонента оздоровчого фітнесу. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти* : мат. XVII Міжнар. наук.-метод. конф. / за заг. ред. І. І. Вржесневського. Київ : НАУ, 2022. С. 25–28.
3. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес: склад тіла : навч. посіб. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. 43 с.
4. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (American college of sports medicine). 11th edition. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021. 541 p.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

5. Kochman M., Kasperek W., Guzik A., Drużbicki M. Body composition and physical fitness: does this relationship change in 4 years in young adults?. *International journal of environmental research and public health*. 2022. № 19 (3). P. 1579.
6. Maffetone P. B., Rivera-Dominguez I., Laursen P. B. Overfat and underfat: new terms and definitions long overdue. *Frontiers in public health*. 2017. № 4. P. 279.
7. Maffetone P. B., Laursen P. B. Revisiting the global overfat pandemic. *Frontiers in public health*. 2020. № 8. P. 51.
8. Maffetone P. B., Rivera-Dominguez I., Laursen P. B. Overfat adults and children in developed countries: the public health importance of identifying excess body fat. *Frontiers in public health*. 2017. № 5. P. 190.

**Вус А. С., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Самохін О. О., старший викладач**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СИСТЕМ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Вивчено вплив занять аеробікою на функціональний стан систем у здобувачів вищої освіти. Виявлено, що систематичні заняття зазначеним видом рухової активності сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, травної, нервової, ендокринної, імунної, лімфатичної, репродуктивної, покривної систем у досліджуваного контингенту.

**Ключові слова:** аеробіка, заняття, здобувачі вищої освіти, фізичні вправи, функціональний стан.

**Вступ.** Гіподинамія, систематичне психоемоційне й інтелектуальне перенапруження негативно впливають на функціональний стан систем у здобувачів вищої освіти [1, 3, 5, 6].

Рухова активність стає все більш важливим аспектом сучасного життя, особливо для здобувачів вищої освіти, які часто стикаються зі стресом, високим навчальним навантаженням та сидячим способом життя.

Дослідження Л. О. Рядової, І. А. Подмарьової, Н. В. Цигановської, В. В. Гончара, Д. С. Батуліна [6] свідчать про те, що систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливатимуть на функціональний стан систем у здобувачів вищої освіти.

Аеробіка, яка є одним із найефективніших видів фізичної активності, позитивно впливає на функціональний стан систем у здобувачів вищої освіти.

Проте, наразі існує дефіцит наукових робіт, які розкривають конкретний вплив систематичних занять аеробікою на функціональний стан систем у зазначеного контингенту що й обумовило актуальність дослідження.

**Мета дослідження:** вивчити вплив систематичних занять аеробікою на функціональний стан систем у здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Систематичні заняття аеробікою сприяють зниженню ризику серцево-судинних захворювань. У людини, яка займається аеробними вправами, серце працює ритмічно й економно. Потужність скорочень серцевого м'яза набагато більше, ніж у тих хто веде малорухливий спосіб життя, більш розвинені судини серця, а в результаті краще харчується серцевий м'яз.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

При виконанні фізичних вправ з аеробіки активізуються не лише дихання, вентиляція легенів, а й всі м'язи тіла; відкривається велика кількість капілярів; збільшується їх перетин; прискорюється кровообіг; поліпшується венозний кровообіг, що позитивно впливає на діяльність органів черевної порожнини, особливо печінки.

Під впливом систематичних занять аеробікою прискорюються всі обмінні процеси, зокрема і гормональний. Установлено, що фізичні вправи із зазначеного виду рухової активності позитивно впливають на функціональний стан гормональної системи. Спеціальні навантаження на витривалість, заняття у колективі стимулюють діяльність надниркових залоз і гіпофіза, а через них впливають на білковий, жировий, вуглеводний і водно-сольовий обмін.

Фізичні вправи з аеробіки сприяють поліпшенню тонусу нервової системи. На мозковий кровообіг впливають не лише характер самих вправ, а й послідовність їх виконання, інтенсивність, обсяг, місце в режимі дня [3].

Під впливом занять аеробікою, за даними О. Ф. Баканової [1], зростає загальний об'єм крові настільки, що поліпшується можливість транспорту кисню, і тому людина проявляє велику витривалість при напруженому фізичному навантаженні; збільшується об'єм легень; зміцнюється серцевий м'яз, краще забезпечується кров'ю; підвищується вміст ліпопротеїдів високої щільності; знижується загальна кількість холестерину, що зменшує ризик розвитку атеросклерозу; зміцнюється кісткова система.

С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова [7] зазначають, що систематичні заняття аеробікою сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, травної, нервової, ендокринної, імунної, лімфатичної, репродуктивної, покривної систем.

На думку В. В. Пастернацького та М. Ю. Куца [3], заняття аеробікою позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної та нервової систем, обміну речовин.

Д. В. Пятницька [5] вважає, що систематичні заняття аеробікою сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, травної, нервової, ендокринної, імунної, лімфатичної, репродуктивної, покривної систем.

Як стверджує О. М. Гоголева [2], систематичні заняття аеробікою сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, а при правильному підборі музичного супроводу позитивно впливають на нервову систему.

**Висновки.** систематичні заняття зазначеним видом рухової активності сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, травної, нервової, ендокринної, імунної, лімфатичної, репродуктивної, покривної систем у досліджуваного контингенту.

**Перспективи подальших досліджень:** визначити оптимальну тривалість та інтенсивність занять аеробікою для здобувачів вищої освіти.

**Список використаної літератури**

1. Баканова О. Ф. Вплив деяких видів рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 10 (155) 22. С. 30–36.
2. Гоголева О. М. Фітнес-програми у практиці фізкультурно-оздоровчих технологій закладів вищої освіти. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation* : scientific monograph. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2022. С. 140–171.
3. Пастернацький В. В., Куц М. Ю. Програма розвитку рухових здібностей студенток засобами оздоровчої аеробіки. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 11. Т. 2. С. 113–117.
4. Пастернацький В. В. Методичні рекомендації до організації та проведення самостійних занять з аеробіки з навчальної дисципліни ВК 2.5. Теорія і методика викладання аеробіки. Одеса : Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2021. 32 с.
5. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки : дисертація. Харків : комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, 2017. 214 с.
6. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 8 (153) 22. С. 79–82.
7. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2010. 244 с.



**Галазюк В. О., старший викладач**  
**Дуднік Ю. М., старший викладач**  
**Мананчиков А. А., старший викладач**  
*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,*  
*м. Харків, Україна*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ СТРІЛЬБИ З ЛУКА ЯК ЗАСОБА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Проведено аналіз організації занять стрільбою з лука у системі спортивно орієнтованого фізичного виховання здобувачів вищої освіти на прикладі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Показано, що стрільба з лука є популярним видом спорту, який використовується для фізичного розвитку студентської молоді. Вказано на сприяння підготовці спортсменів-лучників високого класу.

**Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, навчально-тренувальні заняття, спорт, стрільба з лука, університет, фізичне виховання.

**Вступ.** Стрільба з лука – мистецтво влучати у ціль стрілами випущеними з лука. В давнину за допомогою лука добували їжу або воювали. Однак розвиток зброї витіснив лук на спортивну арену та у сферу розваг. Сучасна спортивна стрільба з лука – вид спорту, в якому спортсмени змагаються у вмінні влучати у ціль стрілами, випущеними з лука, в умовах підвищеної емоційної напруги. Зараз на турнірах лучники сперечаються за перемогу не лише на точність, але й на дальність. Спортивна стрільба з лука входить до програми Олімпійських ігор з 1900 року. Спочатку цей вид був показовим, однак швидко переріс в основний. Варто відзначити, що у 1931 році засновано Всесвітню федерацію стрільби з лука та проведено перший Чемпіонат світу зі стрільби з лука у Львові.

Поширення оздоровчого спортивного руху в Україні, який в останній час є популярним серед студентської молоді, висуває нові вимоги до організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. Збереження та зміцнення здоров'я молоді, зокрема студентської, є одним із головних завдань нашої держави. Зважаючи на суттєве погіршення психофізичної готовності студентської молоді, питання збереження її здоров'я неможливо розглядати поза контекстом фізичного виховання, що має у цьому ракурсі неабияке соціальне значення [4].

Наразі в освітньому процесі вишів активно застосовується спортивно орієнтоване фізичне виховання. Серед видів спорту, які використовуються для оздоровлення здобувачів вищої освіти є і стрільба з лука. Так, як стрільба з лука за структурою змагальної діяльності належить до групи складно

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

координаційних видів спорту, вона мотивує молодь до занять цим видом спорту [2].

Стрільба з лука – це олімпійський вид спорту, який завжди був і є студентським, входить до програми Всесвітніх Універсіад і має значні можливості щодо розвитку фізичних якостей, формування морально-ціннісних орієнтирів у студентської молоді [1, 3].

На навчально-тренувальних заняттях здобувачі вищої освіти мають можливість вивчення сукупності методів та прийомів оволодіння технічними елементами в стрільбі зі спортивного лука, корекції режиму праці і відпочинку з метою самооздоровлення та поліпшення режиму практичної життєдіяльності, створення мотивації для практичних занять фізичною активністю, зокрема, стрільбою з лука [5].

**Мета дослідження:** проведення аналізу організації занять стрільбою з лука у системі спортивно орієнтованого фізичного виховання здобувачів у закладі вищої освіти.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

*Методи дослідження:* аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, статистичні методи.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** При організації стрільби з лука як засобу фізичного виховання у закладі вищої освіти необхідна наявність трьох компонентів:

- фахівця або колективу фахівців з цього виду спорту, зацікавлених у його розвитку;
- матеріально-технічна база для проведення занять;
- наявність інтересу здобувачів вищої освіти до занять стрільбою з лука.

Для повноцінної роботи необхідно мати зал або ж тир розміром 25×12 м, який має бути обладнаний щитами для стрільби з лука, таблом відліку часу, дзеркалами, гімнастичними стінками та лавами, потрібною кількістю додаткового обладнання (гімнастичні палки та обручі, скакалки, м'ячі для командних спортивних ігор, набивні м'ячі, гантелі, тренажери і т. д.). У приміщенні має бути якісне освітлення та вентиляція. Також необхідно мати достатню кількість підсобних приміщень: роздягальні, душові кімнати, туалети, сушки, а також приміщення для ремонту та зберігання лучного інвентарю та обладнання.

Лучне поле для стрільби з лука просто неба повинно мати прямокутну форму і бути спеціально обладнаним для проведення навчально-тренувальних занять та змагань достатньою кількістю щитів. Поле має відповідати вимогам Правил змагань зі стрільби з лука в Україні.

Для групових занять, особливо на етапі початкової підготовки, необхідно мати достатню кількість навчальних луків та стріл, краг, нагрудників, напальчників для загального користування. Стрільба з лука є одним з тих видів

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

спорту, де результативність змагальної діяльності суттєво залежить від якості матеріальної частини, а саме: луків, стріл, оптичних пристроїв і т. д. Тому кваліфіковані лучники мають власну екіпіровку, яка відповідає міжнародним стандартам та вимогам.

З метою забезпечення теоретичних занять технічними засобами навчання, а також для здійснення контролю за технікою, психічними якостями та змагальною діяльністю здобувачів вищої освіти, важливо мати комплект відео- та діагностичної апаратури з програмно-комп'ютерним забезпеченням [6].

Стрільба з лука як засіб фізичного виховання започаткована у Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна у 2012–2013 навчальному році завдяки ініціативі випускниці університету, учасниці Олімпійських ігор у Пекіні Вікторії Коваль та майстра спорту України міжнародного класу Віктора Галазюка. Для проведення занять було застосовано, відремонтовано та обладнано приміщення тиру для кульової стрільби навчально-спортивного комплексу «Каразінський», яке давало можливість стріляти на дистанції до 30 м. У подальшому для тренувань провідних спортсменів використовувалися приміщення, що дозволяли проводити стрільбу на дистанціях 60 м та 70 м.

Залучення здобувачів вищої освіти до занять стрільбою з лука проводилося з активним використанням інформаційно-комунікаційних технологій через офіційні сайти та сторінки соціальних мереж університету, факультетів та навчально-наукових інститутів, студентського самоврядування і кафедри фізичного виховання та спорту. Також щорічно здобувачі вищої освіти мали можливість спробувати себе у стрільбі з лука безпосередньо поряд з навчальними корпусами університету при проведенні спортивних заходів тижня першокурсника, Міжнародного дня студентського спорту та Олімпійського тижня, які проводилися у другій половині вересня.

Навчальна секція стрільби з лука виявилася популярною серед здобувачів вищої освіти як під час обов'язкових занять з фізичного виховання з підсумковим контролем у вигляді заліку, так і після переведення спортивно орієнтованого фізичного виховання на факультативну, а з часом – факультативну дистанційну форму занять.

Використання стрільби з лука у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти надає можливість відбору талановитих лучників до спортивної секції та підготовку спортсменів вищої кваліфікації. За 12 років було підготовлено 2 майстри спорту України міжнародного класу, 2 майстри спорту України та 5 кандидатів у майстри спорту України. Зазначимо також, що Олена Борисенко здобула звання чемпіонки світу, Микита Кравчук та Микита Дюняшев встановили рекорд України серед юніорів та були призерами молодіжних чемпіонатів Європи. Збірна команда Каразінського університету була срібним призером командного заліку літньої Універсіади України у 2017 році.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

**Висновки.** Дослідження показали, що стрільба з лука є дієвим засобом фізичного виховання, який має значні можливості щодо розвитку фізичних якостей, формування морально-ціннісних орієнтирів студентської молоді. Цей вид спорту користується популярністю у здобувачів вищої освіти як при обов'язкових, так і при факультативних заняттях. Для залучення здобувачів вищої освіти до занять стрільбою з лука у сучасних умовах доцільно активне застосування інформаційно-комунікаційних технологій.

**Перспективи подальших досліджень:** визначити вплив занять стрільбою з лука на рівень розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти на початковому етапі підготовки.

**Список використаної літератури**

1. Виноградський Б. А. Спортивна стрільба з лука: основи й удосконалення спеціальної підготовленості : монографія. Львів : ЛДУФК, 2012. 306 с.
2. Ворона В. В., Ратов А. М., Солоненко Є. В. Аналіз змісту і побудови навчально-тренувального процесу спортсменів стрільців з лука на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2018. № 2. С. 104–111.
3. Коваль В. О., Галазюк В. О., Кононенко Г. В., Стрільба з лука у спортивноорієнтованому фізичному вихованні студентів. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини* : зб. наук. пр. Харків, 2020. Вип. 1. С. 195–197.
4. Луценко, О., Галазюк В. Особливості психологічного компонента в системі багаторічної підготовки зі стрільби з лука в різних країнах (огляд). *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія».* 2021. № 71. С. 65–80.
5. Темченко М. Історія розвитку стрільби з лука в Каразінському університеті. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи* : зб. тез ХХІІ Міжнар. наук.-практ. конф., 6–7 груд. 2022 року. Харків : ХДАФК, 2022. С. 615–617.
6. Ткачек В. В., Лучкевич О. А. Стрільба з лука : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ, 2010. 25 с.

**Гончар В. В., старший викладач**  
*Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Розкрито вплив занять настільним тенісом на когнітивні функції у здобувачів вищої освіти. Виявлено, що систематичні заняття даним видом рухової активності сприяють поліпшенню стану уваги, пам'яті, мислення, мовлення, розуміння, розв'язання проблем, планування, оцінювання, передбачення та креативності у студентської молоді.

**Ключові слова:** гра, заняття, здобувачі вищої освіти, когнітивні функції, настільний теніс.

**Вступ.** Фізична активність сприяє поліпшенню як фізичного, так і духовного здоров'я. Вона стає все більш популярною у сучасному суспільстві, оскільки люди прагнуть до ведення здорового способу життя [7].

Низка науковців [1, 2, 5] вважає, що настільний теніс є одним із видів фізичної активності, що входять до програми з фізичного виховання у закладах вищої освіти. На їх думку він класифікується як анаеробно-аеробний вид спорту, анаеробність якого пов'язана як із структурою гри, так і з темпом гри.

Настільний теніс – це складна гра, яка вимагає унікального балансу швидкості, уповільнення, зміни траєкторії та усвідомлення рівноваги для створення належних ударів. Його визнано найшвидшою грою з м'ячем у світі. Гравці виконують короткі дистанції під час розіграшу, оскільки гра проводиться на невеликому полі.

Для досягнення високих спортивних результатів у настільному тенісі гравець повинен мати високий рівень фізичної, технічної та тактичної підготовленості [6].

Є. І. Жуковський, І. В. Мичка, О. І. Булгаков [2], І. Т. Скрипченко, Н. А. Нестеренко, А. В. Порохнявий [3] зазначають, що психологічна підготовка гравців у теніс передбачає розвиток важливих психічних функцій та властивостей – уваги, відчуттів, мислення, пам'яті, уявлення.

У сучасному світі, де вимоги до когнітивних функцій постійно зростають, важливо дослідити вплив різних видів фізичної активності, зокрема настільним тенісом на стан когнітивних процесів у здобувачів вищої освіти.

**Мета дослідження:** вивчити вплив систематичних занять настільним тенісом на когнітивні функції у здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Гра в настільний теніс є складним аналітичним видом спорту з різноманітною технікою, багатьма



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

тактичними вирішеннями, що вимагає високого рівня фізичної, тактичної та психологічної підготовленості.

Незважаючи на складність настільного тенісу, він набув широкого розвитку, тому що, граючи в нього, можна досить легко регулювати фізичні та нервові навантаження в залежності від віку, фізичного розвитку та стану здоров'я [1]. При цьому в процесі гри у здобувачів вищої освіти формуються такі важливі якості, як швидкість, спритність, координація, увага, реакція, окомір, мислення та інші здібності [1, 4].

За даними І. Т. Скрипченко, Н. А. Нестеренко, А. В. Порохнявого [3], заняття настільним тенісом позитивно впливають на стан здоров'я у здобувачів вищої освіти; сприяють розвитку не лише фізичних, але й морально-вольових якостей – це і сила, і спритність, і швидкість реакції, і уміння передбачати.

Систематичні заняття настільним тенісом є ефективним засобом поліпшення:

1. Уваги. Гра в настільний теніс вимагає постійної уваги до руху м'яча та стратегії гри, що сприяє поліпшенню концентрації.

2. Пам'яті. Заняття настільним тенісом сприяють поліпшенню стану короткострокової та довгострокової пам'яті, засобом необхідності запам'ятовувати рухи суперника та власні відповіді.

3. Мислення. Гра сприяє розвитку стратегічного мислення, аналізу ситуацій та швидкого прийняття рішень.

4. Мовлення. Взаємодія з партнером під час гри позитивно впливає на комунікативні навички.

5. Розуміння. Гра в настільний теніс позитивно впливає на розвиток здатності швидко розуміти та аналізувати ситуації.

6. Розв'язання проблем. Постійні виклики та ситуації під час гри сприяють розвитку навичок пошуку та розв'язання проблем.

7. Планування. Гра вимагає передбачення кроків суперника та розробки власної стратегії, що сприяє формуванню навичок планування.

8. Оцінювання. Гравець повинен постійно оцінювати свої дії та результати, що сприяє формуванню навичок самооцінки.

9. Передбачення. Гра сприяє поліпшенню здатності передбачати подальший розвиток подій та дій суперника.

10. Креативності. Вироблення нових стратегій гри та нестандартних підходів сприяє формуванню креативних навичок.

Отже, систематичні заняття настільним тенісом є ефективним засобом поліпшення стану когнітивних функцій у здобувачів вищої освіти.

**Висновки.** Заняття настільним тенісом позитивно впливають на стан когнітивних функцій у здобувачів вищої освіти.

Систематичні заняття даним видом рухової активності сприяють поліпшенню стану уваги, пам'яті, мислення, мовлення, розуміння, розв'язання проблем, планування, оцінювання, передбачення та креативності у студентської молоді.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Зазначене свідчить про важливість фізичної активності не лише для здоров'я тіла, але й для поліпшення когнітивних функцій і, як наслідок, підвищення академічної успішності.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчення впливу настільного тенісу на стан психомоторних функцій у здобувачів вищої освіти.

**Список використаної літератури**

1. Бірук І. Д. Настільний теніс : навч.-метод. посіб. Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.
2. Настільний теніс : метод. реком. / укладачі : Жуковський Є. І., Мичка І. В., Булгаков О. І. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.
3. Скрипченко І. Т., Нестеренко Н. А., Порохнявий А. В. Методика та організація проведення занять з настільного тенісу в умовах секційної роботи у ЗВО : метод. реком. Дніпро : «Журфонд», 2022. 60 с.
4. Фізичне виховання. Настільний теніс : навч. посіб. / уклад. : Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2021. 108 с.
5. Firdaus K., Mario D. T. Development of service sensor tools on table tennis net. *Journal of physical education and sport*. 2022. Vol. 22 (issue 6). Art 182. P. 1449–1456.
6. Maheshwari A., Pal S., Pandey G. Electromyographic evaluation of upper extremity muscles during forehand and backhand table tennis drives. *Journal of physical education and sport*. 2023. Vol. 23 (issue 6). Art 174. P. 1425–1431.
7. Razali, Ahadin, Myrza Akbari, Budi Valianto, Rahmati, Anggi Setia Lengkana, Suhaimi. Impact of reaction speed, eye-hand coordination, and achievement motivation on backhand drive skills of table tennis players. *Journal of physical education and sport*. 2023. Vol. 23 (issue 9). Art 271. P. 2357–2367.

**Гопей М. М., викладач**

**Гопей А. М., викладач**

**Рудоман А. О., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти**  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*  
*м. Київ, Україна*

## **ДО ПИТАННЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДІТЕЙ ІЗ ВАДАМИ СЛУХУ**

**Анотація.** У роботі представлено результати досліджень, спрямованих на вивчення, розроблення і практичну апробацію педагогічних технологій процесу фізичного виховання, які безсумнівно повинні відповідати тенденціям сьогодення, допомагаючи вчителю досягти максимальних результатів у вирішенні багатьох завдань під час роботи з дітьми з вадами слуху, зокрема: інтенсифікації всіх рівнів навчально-виховного процесу; підвищення ефективності та якості процесу навчання; підвищення активності пізнавальної діяльності; поглиблення міжпредметних зв'язків; збільшення обсягу та оптимізація пошуку потрібної інформації; індивідуалізації і диференціації процесу навчання.

**Ключові слова:** баскетбол, діти, вади слуху, технологія, фізичне виховання.

**Вступ.** Актуальність проблеми здоров'яформування у процесі інклюзивного фізичного виховання дітей із порушеннями слуху зумовлює необхідність пошуку відповідей на низку запитань щодо визначення концептуальних положень, якими доцільно керуватися під час організації навчально-виховного процесу як у спеціалізованих закладах освіти, так і у загальноосвітніх закладах середньої освіти, поєднання можливостей змісту, методів і засобів фізичної культури у контексті формування ціннісного ставлення школярів до власного здоров'я [3, 5].

**Мета дослідження:** дослідити ефективність технології оптимізації процесу фізичного виховання у дітей із вадами слуху.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводились на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, а також спеціалізованих загальноосвітніх школах-інтернатах для дітей зі зниженим слухом міста Києва та Київської області. У дослідженнях прийняли участь 236 учнів віком від 13 до 18 років з різними вродженими або набутими вадами слуху.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної наукової та методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, анкетування, педагогічний експеримент, методи

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

математичної статистики, методи комп'ютерного програмування (метод висхідної розробки).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для вирішення проблеми ознайомлення із сучасними формами рухової активності та зацікавленості в них школярів із вадами слуху використовувалися мультимедійні технології, які розглядалися як ефективний засіб процесу фізичного виховання [4].

Мультимедійні технології – це сукупність сучасних засобів аудіо-, теле-, візуальних і віртуальних комунікацій, що використовуються в процесі організації, планування та управління різних видів діяльності [1].

Результати досліджень рівня теоретичних знань школярів із вадами слуху показали низький рівень теоретичної підготовленості і їх оцінки щодо власної здоров'яформируючої діяльності, понять здорового способу життя, його бачення [2].

Вище викладене обґрунтувало актуальність та необхідність розробки технології оптимізації процесу фізичного виховання дітей із вадами слуху, структуру якої склали три етапи практичної реалізації, кожен з яких вирішував відповідні завдання:

- підготовчий - діагностика морфофункціональних показників, рівня фізичної, технічної, тактичної та теоретичної підготовленості, а також психофізіологічного стану організму дітей старшого шкільного віку з вадами слуху; інформування учнів про результати проведеного попереднього дослідження; відбір та розробка засобів і методів підвищення рівня фізичної підготовленості школярів із вадами слуху; ознайомлення учнів із організаційними умовами проведення експерименту; адаптація організму школярів із вадами слуху до механізму дії відібраних засобів; проведення поточного контролю.

- корекційний - підвищення рівня фізичної підготовленості в учнів із вадами слуху; покращення значень морфофункціональних показників їх організму; поліпшення результатів прояву психофізіологічного стану їх організму.

- підтримуючий - вивчення досягнутого рівня прояву фізичних якостей у дітей старшого шкільного віку з вадами слуху; підтримання змін морфофункціонального й психофізіологічного стану даного контингенту; оптимізація значень інших видів підготовленості учнів із вадами слуху.

Оцінка ефективності запропонованої нами технології проводилася відповідно до встановлених змін даних критеріїв ефективності у двох групах випробовуваних контрольній та експериментальній протягом здійснення формувального експерименту.

Аналіз результатів дослідження рівня прояву фізичної працездатності показав, що як серед хлопців, так і серед дівчат експериментальної групи достовірно покращилися координаційні та швидкісно-силові здібності, засвідчивши підвищення рівня їх фізичної підготовленості за даними показниками з середнього до достатнього. Набули також достовірних змін у бік

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

поліпшення середніх значень показники гнучкості та загальної витривалості. В контрольній групі даних позитивних результатів виявлено не було.

Також нами була встановлена позитивна динаміка змін сумарної оцінки рівня прояву технічної, тактичної та теоретичної підготовки учнів із вадами слуху до та після проведення експерименту порівняно з даними контрольної групи.

Окремо слід відзначити достовірні зміни морфофункціонального стану школярів експериментальної групи, що проявилися у покращенні середніх розрахункових значень життєвого та силового індексів, в той час як серед учнів контрольної групи в ході проведення формувального експерименту дані показники практично не змінилися.

**Висновки.** Отримані результати формувального експерименту підтвердили ефективність розробленої нами технології і дозволили відкрити нові перспективи підвищення рівня фізичної підготовленості у дітей старшого шкільного віку з вадами слуху в процесі їх фізичного виховання.

Діти з порушеннями слуху можуть і повинні займатися фізичними вправами, і як визначено науковою і методичною літературою та нашими дослідженнями зокрема. це створює значний потенціал задля розвитку опорно-рухового апарату, когнітивного, психічного і соціального формування.

**Перспективи подальших досліджень.** Зіткнувшись з реальністю інклюзії в школі, відчувається нестача навчально-методичних матеріалів із фізичного виховання для роботи з таким контингентом. Існує багато питань, які все ще потребують вирішення та вивчення, наприклад, ефективність окремих стратегій адаптивного фізичного виховання для інклюзивної освіти, оцінка більших груп учнів із вадами слуху у більшій кількості шкіл, у більшій кількості країн з різними культурами та мовами жестів, аналіз діяльності з урахуванням зворотного зв'язку від дітей із вадами слуху, що визначить перспективу подальших наших досліджень.

**Список використаної літератури**

1. Гонцова В. В., Орлик О. В. Сучасні мультимедійні технології. *Інформатика та інформаційні технології* : матер. студ. наук. конф., 20 квіт. 2015 р. Одеса : ОНЕУ. С. 76–79.
2. Гопей М. Інформаційно-модульна програма «Баскетбол 3х3» в практиці фізичного виховання дітей з вадами слуху. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 1 (129) 21. С. 23–27.
3. Кашуба В., Маслова О., Ричок Т. Технологія корекції фізичного стану школярів з вадами слуху в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 2. С. 42–48.
4. Маслова О., Гопей М. Обґрунтування необхідності розробки інноваційних технологій для оптимізації процесу фізичного виховання дітей з



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

вадами слуху. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 3. С 78–85.

5. Маслова О., Савченко Ю., Богданович Л., Голуб Ю., Шумійчук В. Ендоекологічні підходи формування здоров'я дітей з вадами слуху у процесі адаптивного фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 6 (100) 18. С. 59–62.

**Гринько В. М., викладач**

*Український державний університет залізничного транспорту,  
м. Харків, Україна*

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ЗАЛІЗНИЧНИКІВ**

**Анотація.** У тезах розглянуто засоби фізичного виховання, які будуть спрямовані на вдосконалення, оздоровлення, загартовування організму та підготовку майбутніх випускників закладів вищої освіти до майбутньої професійної діяльності.

**Ключові слова:** конкурентоздатність, методи підготовки, особистість, професійна діяльність, спеціаліст, фізична культура.

**Вступ.** Бажання вдосконалення самого себе засобами фізичної культури є важливим кроком у вирішенні проблеми особистості майбутнього спеціаліста.

Сьогодні спостерігається стрімкий розвиток сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у всіх галузях людської діяльності, зокрема і в галузі освіти. Соціально-економічні зміни, що відбуваються в суспільстві, вимагають нових методів підготовки фахівців. Україна потребує кваліфікованих спеціалістів, здатних конкурувати на міжнародному ринку праці [1, 5].

**Мета дослідження:** розглянути засоби та методи фізичного виховання та їх вплив на фізичний стан майбутніх випускників закладів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Метою фізичної культури в рамках підготовки студентської молоді до майбутньої професійної діяльності слід вважати формування системи спеціальних знань, що дають можливість оперувати загальними поняттями, закономірностями, принципами, фактами, правилами теорії і практики фізичної культури [2, 4].

Одне з найважливіших завдань фізичної культури – навчити здобувачів вищої освіти користуватися набутими знаннями. У цьому віці розумова діяльність пов'язана з придбанням все нових і нових умінь та навичок. І якщо ці вміння і навички тільки засвоюються та в подальшому не застосовуються на практиці, то вони поступово виходять за сферу духовного життя молоді, відділяючись від їхніх інтересів і захоплень.

Крім виконання специфічної функції, фізична освіта сприяє більш ефективному вирішенню функцій освіти, а також її видів – розумового, політичного, професійного і т. д. [3, 8].

Таким чином, фізична культура як вид освіти є спеціально організованим і свідомо керованим педагогічним процесом, спрямованим на всебічний

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

фізичний розвиток студентської молоді, їх специфічну підготовку до виконання соціальних та професійних обов'язків у суспільстві.

Зміст фізичної культури – це сукупність таких специфічних компонентів (ідеомоторне навчання, фізичне виховання), єдність і взаємодія яких забезпечує найбільш ефективний процес всебічного фізичного розвитку студентської молоді, підготовку їх до праці і захисту Батьківщини.

Зміст фізичної освіти укладено у програмі з фізичного виховання для здобувачів вищої освіти. У програмі дотримуються послідовності занять фізичними вправами і взаємозв'язку з іншими програмами. У всі курси навчання включається матеріал з професійно-прикладної фізичної підготовки відповідно до профільюючих спеціальностей [6, 7].

**Висновки.** Засоби фізичного виховання, які спрямовані на вдосконалення, оздоровлення, загартовування організму та підготовку майбутніх випускників закладів вищої освіти до майбутньої професійної діяльності, повністю задовольняють потреби здобувачів вищої освіти (всіх навчальних відділень) у всіх видах рухової діяльності.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вдосконаленні засобів та методів професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх залізничників в Українському державному університеті залізничного транспорту.

**Список використаної літератури**

1. Гринько В. М. Заняття аеробного характеру та їх можливий вплив на рівень загальної та спеціальної витривалості студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 12 (67) 15. С. 42–45.

2. Гринько В. М., Єфремова А. Я., Куделко В. Е. Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів I–II курсів Українського державного університету залізничного транспорту. *Спортивні ігри*. Харків : ХДАФК, 2020. № 4 (18). С. 14–21.

3. Grinko V., Kudelko V., Hlotov Y. Training of students' special endurance in ping-pong sport circles. *Physical education of students*. 2017. № 2. P. 52–60.

4. Grinko V., Kudelko V. Hlotov Y. Prediction and increasing of general level of students' endurance by the exercises of aerobic direction. *Physical education of students*. 2018. № 1. P. 23–30.

5. Grinko V., Kudelko V., Yefremova A., Klokova S. Effect of aerobic direction on the flexibility of students. Dynamics and forecasting. *The journal of physical education and sport*. 2020. Vol. 1. P. 1727–1733.

6. Grinko V., Kudelko V. Reactions of the body, which occur only during sports. *Research & investigations in sports medicine*. 2022. № 8 (5). P. 770–771.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

7. Grinko V., Sapahina I. Analysis of students' education on the principle of consent with nature on the example of physical education. *Biomedical journal of science and technology research*. 2022. № 46 (2). P. 37297–37300.

8. Grinko V., Shepelenko T., Kudelko V., Shaposhnyk A., Slastina O., Bodrenkova I., Moshenska T., Luchko O., Dovzhenko S. Construction of a 15-second dynamic running model for groups with different training programs. Its dynamics and prediction. *FOURRAGES Journal*. 2023. Vol. 256. Is. 11. URL: <https://afpf-asso.com/afpf/index.php/pdf/stream/ubMzo/1698658807>.

**Гриценко В. О., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих., старший викладач**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. С. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ** **ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Анотація.** Розглянуто фактори, що впливають на формування мотивації та виявлено стратегії для її підвищення і підтримки у здобувачів вищої освіти до систематичних занять з фізичного виховання. Установлено, що індивідуальний підхід до кожного здобувача, розуміння його потреб та мотивів може бути ключем до успішної підтримки та стимулювання активності на заняттях з фізичного виховання.

**Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, мотивація, фактори, фізичне виховання, фізичні вправи.

**Вступ.** За останні роки обсяг навчального навантаження у здобувачів в закладах вищої освіти збільшився. Це зумовило низький рівень рухової активності, що спричинило погіршення фізичного стану у студентської молоді [3].

На сучасному етапі розвитку суспільства фізичне виховання є одним із важливих факторів у зміцненні й збереженні здоров'я.

Метою фізичного виховання у закладах вищої освіти є формування фізичної культури здобувача та здатність реалізовувати її в соціально-професійній діяльності [2].

Фізичне виховання здобувачів вищої освіти має ґрунтуватися на перевагах їх усвідомленого ставлення до занять з фізичного виховання, в основі якого повинно бути прагнення до забезпечення поліпшення фізичного розвитку та підвищення мотивації у здобувачів до здорового способу життя [5].

В. В. Пасько [1] зазначає, що фізичне виховання потребує створення умов для індивідуального й диференційованого фізичного навантаження студентської молоді з урахуванням рівня їх стану здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості і т. д.

В. В. Черняков, Т. П. Колодяжна, Т. В. Дерябкіна [5] вважають, що значна кількість здобувачів вищої освіти не виявляють стійкої мотивації до систематичних занять з фізичного виховання.

Як відмічає З. В. Сироватко [4], нині актуальним постає питання формування мотивації у здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами. За даними фахівця, оскільки мотивація є психологічним показником людини до певного виду діяльності, виникає необхідність не лише знаходити



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

нові методики психологічної підготовки, але й поглиблювати знання про вже існуючі.

Фізичне виховання є невід'ємною складовою повноцінного розвитку особистості, а здоровий спосіб життя стає все більш актуальним у сучасному суспільстві. Особливо важливою є роль фізичної активності для здобувачів вищої освіти, які перебувають у періоді активного формування своєї життєвої позиції та здорових звичок.

Здобуття вищої освіти вимагає не лише когнітивних зусиль, а й фізичної активності для забезпечення здоров'я та психоемоційного благополуччя. Проте, багато здобувачів вищої освіти зіштовхуються із проблемою недостатньої мотивації до занять з фізичного виховання.

Актуальність дослідження полягає в необхідності вивчення факторів, які впливають на формування мотивації у здобувачів вищої освіти до систематичних занять з фізичного виховання, а також у пошуку стратегій для підвищення та підтримки їхньої зацікавленості до них.

**Мета дослідження:** вивчити фактори, що впливають на формування мотивації та виявити стратегій для її підвищення і підтримки у здобувачів вищої освіти до систематичних занять з фізичного виховання.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У структурі мотиваційної сфери здобувачів вищої освіти домінують мотиви, що віддають перевагу заняттям фізичними вправами з метою зміцнення здоров'я [4].

В. В. Черняков, Т. П. Колодяжна, Т. В. Дерябкіна [5] звертають увагу на те, що знання й уміле врахування та використання викладачами вищого навчального закладу у навчально-виховному процесі психолого-педагогічних аспектів формування ставлення здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання дасть можливість значною мірою підвищити рівень мотивації до занять фізичними вправами та сформувати стійку спрямованість на здоровий спосіб життя.

Як стверджує П. Ю. Приходько [2], заняття фізичними вправами є формою самовираження і самоствердження здобувача вищої освіти, визначаючи його спосіб життя, загальнокультурні та соціально значущі пріоритети. Науковець акцентує увагу на тому, що особливо важливим є визначення пріоритетів, які б допомогли залучити студентську молодь до систематичних занять фізичними вправами.

І. Ю. Самохвалова, П. Ф. Рибалко, О. А. Моргунов [3] стверджують, що вивчення мотивів, які активізують прагнення здобувачів вищої освіти до систематичних занять фізичними вправами, є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці та стимуляції активної діяльності.

Фактори, що впливають на формування мотивації у здобувачів вищої освіти до систематичних занять з фізичного виховання:

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

1. Здоров'я та фізична підготовленість.

Здобувачі вищої освіти, які розуміють важливість фізичної активності для свого здоров'я та розвитку фізичних якостей можуть бути більш мотивованими до систематичних занять.

2. Інтерес.

Зацікавленість у конкретних видах фізичної активності може стимулювати студентів до регулярних занять.

3. Сприйняття успіху.

Поступове поліпшення результатів у спортивних змаганнях може підвищити мотивацію.

4. Соціальне оточення.

Підтримка друзів, викладачів та батьків може стимулювати здобувачів вищої освіти до систематичних занять.

5. Підтримка викладачів.

Позитивне спілкування та підтримка з боку викладачів може значно вплинути на мотивацію здобувачів вищої освіти.

6. Особистість здобувача вищої освіти.

Індивідуальні характеристики, цінності, інтереси, мета життя, рівень самооцінки та самореалізації можуть впливати на мотивацію до занять з фізичного виховання.

7. Цілі та очікування.

Якщо здобувач вищої освіти встановив конкретні цілі у фізичному вихованні, це може бути сильним мотиватором.

Зазначені фактори можуть варіюватися в залежності від індивідуальних уподобань, цілей та умов кожного здобувача вищої освіти.

Підвищення та підтримка мотивації у здобувачів вищої освіти до систематичних занять з фізичного виховання є важливим завданням для поліпшення їх фізичного стану. Нижче наведено деякі стратегії для вирішення цього завдання:

1. Створення цікавих та різноманітних занять. Розробка цікавих і різноманітних програм з фізичного виховання може збудити інтерес у здобувачів вищої освіти. Включення різноманітних видів фізичної активності, ігор та вправ допоможе зробити заняття цікавими та захоплюючими.

2. Пошук індивідуального підходу. Важливо враховувати індивідуальні потреби та інтереси здобувачів вищої освіти. Деяким здобувачам може бути більш цікаво займатися командними спортивними іграми, тоді як іншим – не командними видами спорту, виконувати фізичні вправи, спрямовані на виховання фізичних якостей.

3. Створення сприятливого середовища. Важливо створити сприятливе середовище для занять з фізичного виховання, наприклад, використовувати яскраве та комфортне обладнання, забезпечуючи безпечні умови для занять.

4. Поєднання фізичної активності з соціальною взаємодією. Включення елементів спільної роботи та командних завдань може сприяти побудові

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

позитивних взаємин серед здобувачів вищої освіти, що позитивно вплине на їх мотивацію.

5. Використання заохочень та винагород. Встановлення системи заохочень за досягнення у фізичному вихованні може стимулювати здобувачів вищої освіти до активної фізичної роботи на заняттях.

6. Проведення мотиваційних занять. Організація мотиваційних занять для здобувачів вищої освіти може допомогти їм краще розуміти важливість фізичної активності та сформулювати позитивне ставлення до неї.

Застосування цих стратегій може сприяти підвищенню мотивації у здобувачів вищої освіти до систематичних занять з фізичного виховання. Важливо також постійно взаємодіяти зі здобувачами, слухати їхні потреби та пропозиції для постійного удосконалення програм та заходів з фізичного виховання.

**Висновки.** Існує низка факторів, які впливають на формування мотивації у здобувачів вищої освіти до систематичних занять з фізичного виховання. Серед них можна виділити здоров'я та фізичну підготовленість, інтерес, сприйняття успіху, соціальне оточення, підтримку викладачів, особистість здобувача вищої освіти, цілі та очікування.

Індивідуальний підхід до кожного здобувача, розуміння його потреб та мотивів може бути ключем до успішної підтримки та стимулювання активності на заняттях з фізичного виховання.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у порівнянні мотивації здобувачів вищої освіти різних спеціальностей до систематичних занять з фізичного виховання та визначення специфічних факторів, які впливають на цю мотивацію.

### **Список використаної літератури**

1. Пасько В. В. Формування мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою і спортом на основі квест-програм. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 10 (155) 2022. С. 124–131.

2. Приходько П. Ю. Формування мотивації до занять фізичними вправами у студентів педагогічних спеціальностей. *Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 10 (118) 2019. С. 111–113.

3. Самохвалова І., Рибалко П., Моргунов О. Рухова активність та мотивація до занять із фізичного виховання студенток закладів вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 10 (104). С. 235–244.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

4. Сироватко З. В. Формування мотивації у студентів до секційних занять з волейболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 11 (119) 2019. С. 159–162.

5. Черняков В. В., Колодяжна Т. П., Дерябкіна Т. В. Психолого-педагогічні аспекти ставлення здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2019. № 2 (14). С. 84–90.

**Громко Є. А., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Петрухнов О. Д., к.фіз.вих., старший викладач**  
*Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна*

## **ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЯК СПОСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА СТАНУ ЗДОРОВ'Я МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

**Анотація.** У дослідженні розглянуто значення застосування фізичних вправ для покращення фізичних якостей та стану здоров'я медичних працівників. Зазначено, що регулярна фізична активність допомагає знизити стрес, зберегти досягнутий рівень фізичної підготовленості та покращити розвиток моторики та координації, а також наведено групи вправ для досягнення цих результатів.

**Ключові слова:** здоров'я, медичні працівники, розслаблення, фізична активність, фізичні вправи.

**Вступ.** Медичні працівники у сучасному світі знаходяться під великим фізичним та емоційним навантаженням внаслідок інтенсивності роботи [2]. З метою забезпечення оптимального стану здоров'я та ефективної професійної діяльності, важливо надавати увагу фізичній активності, що неодноразово підтверджується науковими дослідженнями [1, 2, 3, 4]. Одним із важливих аспектів цього є регулярне заняття фізичними вправами, орієнтованими не лише на підтримку стану опорно-рухової та інших систем організму, а й на розвиток важливих для медиків фізичних якостей [3]. При цьому важливість занять фізичним вихованням актуалізується ще на етапі підготовки майбутніх лікарів та у процесі роботи професійних медиків [4, 5].

**Мета дослідження:** виділення груп вправ, що є актуальними для медичних працівників та розгляд конкретних прикладів вправ, які можуть бути корисними у їх повсякденній практиці.

**Матеріал і методи дослідження.** Було проведено ретроспективний аналіз наукових літературних джерел, а також аналіз клінічних даних щодо фізичної активності медичних працівників. Для цього були використані бази даних PubMed, Google Scholar та інші медичні ресурси для пошуку наукової літератури з відповідною тематикою.

**Результати дослідження.** Застосування фізичних вправ допомагає знизити рівень стресу, який є невід'ємною складовою медичного середовища через високі вимоги до роботи, емоційні навантаження та потребу в прийнятті важливих рішень. Крім того, регулярна фізична активність допомагає підтримувати відмінну фізичну форму, що може позитивно впливати на витривалість та здатність концентруватися на роботі. Також регулярні фізичні вправи сприяють покращенню розвитку моторики, координації рухів та



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

підвищенню рівня уваги та зосередженості, що є критичними аспектами для виконання точних та складних завдань у медичній практиці [1, 3].

Довге сидіння або стояння є поширеним аспектом робочого життя медичних працівників, що може спричиняє «затвердіння» м'язів та виникнення напруги. Це особливо стосується м'язів спини, шиї, плечей та ніг, які під час тривалого сидіння і стояння напружуються, що може спричинити дискомфорт та біль. Регулярне виконання вправ з елементами розтягування є важливим компонентом збереження гнучкості м'язів та попередження негативних наслідків від тривалого перебування в одному положенні [2]. Наприклад, одна з корисних вправ – розтяжка шиї та плечей. Під час пауз між прийомами пацієнтів можна виконати оберти плечей та голови, щоб розслабити м'язи плечей і шиї та підтримати гнучкість рухів. Для профілактики негативних наслідків для м'язів ніг корисно періодично ходити по кабінету або, якщо є така можливість, на свіжому повітрі.

Вправи для розслаблення та зняття стресу є важливими інструментами для медиків у подоланні навантаження та підтримки психічного здоров'я. Наприклад, глибоке дихання сприяє зниженню рівня стресу та напруги, оскільки допомагає активувати парасимпатичну нервову систему [1]. Одна з подібних вправ може бути такою: людина сідає зручно, заплющує очі, робить глибокий вдих через ніс, утримує дихання на декілька секунд, а потім повільно видихає через рот, повторюючи цей процес декілька разів. Іншим варіантом розслаблення є м'язова релаксація, що сприяє зменшенню фізичної напруги та стресу [3]. Наприклад, медичний працівник може спочатку сконцентруватися на напруженні та розслабленні м'язів ніг, а потім поступово перейти до м'язів стегон, живота, рук, плечей, даючи можливість кожній групі м'язів розслабитися повністю. Ці вправи можуть також допомогти медичним працівникам знизити рівень стресу та підтримати емоційне благополуччя в навантаженому робочому середовищі.

Вправи для покращення координації та реакції є важливим елементом для медичних працівників, оскільки вони сприяють поліпшенню точності та швидкості виконання рухів, що може бути важливим у виконанні різних маніпуляцій (хірургічних, масажних і т. д.) у медичній практиці [5]. Наприклад, координаційні вправи, які вимагають використання обох рук одночасно, корисні для поліпшення координації та реакції. Корисно може бути виконувати вправи на зразок малювання фігур в повітрі або письмо обома руками одночасно. Ці вправи можуть допомогти підтримувати високий рівень координації та реакції, розвивати міжпівкульну взаємодію мозку, що може бути корисним, зокрема, у професійній діяльності.

Вправи для збільшення витривалості є важливим компонентом для медичних працівників, які часто знаходяться в ситуаціях, що вимагають високого рівня тривалої працездатності. Аеробні вправи, такі як біг або стрибки на місці, сприяють підвищенню енергетичного рівня організму та покращенню кардіорезистентності [1]. Наприклад, можна виконувати біг на місці протягом

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

1–3 хвилини, після чого переходити на 1–2 хвилинну ходьбу. Іншим прикладом аеробних вправ може бути підйом по сходах з різною швидкістю.

**Висновки.** У світлі сучасних вимог до медичних працівників, фізична активність та вправи стають необхідною складовою для збереження здоров'я та ефективної роботи. Розглянуті в цьому дослідженні вправи відображають різноманітні аспекти фізичного здоров'я та психічного благополуччя, що є ключовими для успішної медичної практики. Впровадження цих вправ у щоденну практику може сприяти збільшенню ефективності роботи медичних працівників та покращенню загального рівня їхнього здоров'я.

**Перспективи подальших досліджень.** Наше дослідження відкриває перспективу для подальших науково-практичних робіт, спрямованих на розвиток більш індивідуалізованих програм, враховуючи оптимальний обсяг та інтенсивність фізичних вправ для медичних працівників різних спеціальностей.

**Список використаної літератури**

1. Башавець Н. А. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури. *Наука і освіта*. 2013. № 1–2. С. 120–122.
2. Ткачук О. Г. Модель формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх лікарів у освітньому процесі з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 6 (100) 18. С. 81–85.
3. Alyafeietal M. Physical activity among primary health care physicians and its impact on counseling practices. *Biomedicine hub*. 2023. P. 31–41.
4. Lobelo F., Duperly J., Frank E. Physical activity habits of doctor sand medical students influence the ircounsel lingpractices. *British journal of sports medicine*. 2008. Vol. 43, № 2. P. 89–92.
5. Tangjitgamol S., Bunsiricomchai P., Kaewwanna W. Exercise and associated features with low-level exercise among doctors. *Clinics*. 2023. Vol. 78. P. 82–102.

**Груцяк Н. Б., старший викладач**  
**Коленченко А. М., старший викладач**  
**Чупир К. І., старший викладач**

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,  
м. Харків, Україна*

**ДІАГНОСТИКА НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ**  
**ВИЩОЇ ОСВІТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

**Анотація.** Проведено аналіз результатів досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни «Фізичне виховання», отриманих за допомогою дистанційного тестування.

**Ключові слова:** дистанційне навчання, здобувачі вищої освіти, здоров'я, інформаційно-комунікаційні технології, підсумковий контроль, фізичне виховання.

**Вступ.** В умовах сьогодення збереження та зміцнення здоров'я молоді є одним із головних завдань нашої держави. В аспекті суттєвого погіршення психофізичної готовності студентської молоді питання збереження її здоров'я неможливо розглядати поза контекстом фізичного виховання, що має у цьому ракурсі неабияке соціальне значення.

У чисельних сучасних публікаціях наводяться факти значного зниження рівня здоров'я, фізичної підготовленості та поширення психологічного дискомфорту населення. Фізичне виховання студентської молоді в Україні тривалий час було обов'язковою дисципліною. Це сприяло забезпеченню соціального замовлення суспільства на всебічно розвинену гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до фізичного удосконалення, щоб відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційних характеристик спеціальностей. Разом з цим, відомо, що студентський вік є найбільш сприятливим для розвитку та підтримки всіх фізичних якостей, особливо сили та витривалості [1].

Наразі якість вищої освіти ототожнюють із якістю підготовки працездатних фахівців, що забезпечується належним станом їхнього здоров'я. Це є основним рушієм прогресу в усіх сферах діяльності суспільства та держави.

В умовах дистанційної форми навчання, коли весь час здобувачі вищої освіти вимушені витратити лише на розумову активність, це набуває надзвичайної актуальності. Саме тому питання збереження та поліпшення здоров'я у студентської молоді є одним із найактуальніших.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Адекватною та єдино можливою відповіддю на виклики сучасності є використання технологій дистанційного навчання здобувачів вищої освіти для ефективної реалізації їхнього фізичного виховання. При цьому, однією з ключових проблем стає належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності здобувачів вищої освіти для збереження їхнього здоров'я в умовах украї обмеженої рухової активності [4].

Сучасний здобувач вищої освіти повинен вміти самостійно і активно працювати з інформацією, вміти відноситися до неї критично, застосовувати її у залежності від мети та завдань своєї діяльності. Сучасний педагог, у свою чергу, повинен вміти навчити цьому здобувача. Вочевидь, що використовуючи лише традиційні методи навчання, вирішити цю проблему неможливо. Тому наразі інформаційні комп'ютерні технології перейшли з допоміжних засобів навчання до розряду провідних [2].

Вибір інформаційно-комунікаційних технологій для забезпечення освітнього процесу навчальної дисципліни «Фізичне виховання» не випадковий. Сьогодні значна кількість здобувачів вищої освіти користуються ними для пошуку інформації в мережі Інтернет, тому одним з найбільш задіяних напрямків у роботі вищої школи є застосування інформаційно-комунікаційних технологій.

Застосування інформаційних технологій надає можливість індивідуалізації процесу навчання руховим умінням та навичкам, робить освітній процес більш інтенсивним, що спричиняє підвищення ефективності навчально-тренувального процесу [3].

Теоретична підготовка в сучасній системі фізичного виховання і спорту включає в себе знання основ техніки безпеки при проведенні навчальних та навчально-тренувальних занять на спортивних спорудах, знання основ біології людини, анатомії і фізіології, основ фізкультурно-спортивної діяльності, відповідної індивідуальним здібностям і задаткам людини, а також основ здоров'язберігаючої діяльності. Розвиток компетентнісного підходу в сучасній системі освіти диктує необхідність впровадження інноваційних технологій, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я всіх учасників освітнього процесу, використання основних принципів складання індивідуальних програм тренування і оздоровлення, а також елементів діагностики і моніторингу здоров'я [5].

**Мета дослідження:** проведення аналізу результатів досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни «Фізичне виховання», отриманих за допомогою дистанційного тестування.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводились на базі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. В ньому взяли участь здобувачі вищої освіти I курсу медичного факультету денної форми навчання (n=98: 25 юнаків та 73 дівчини).

*Методи дослідження:* аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» у Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна практично на всіх факультетах та у навчально-наукових інститутах є факультативною дисципліною без підсумкового контролю у формі заліку. Лише на медичному факультеті, освітній процес на якому організовано з урахуванням рекомендацій Міністерства охорони здоров'я України, у I та IV семестрах передбачено заняття з проведенням заліку. Оскільки наразі заняття проводяться виключно у дистанційній формі, виникла потреба вдосконалення тестових завдань для оцінювання досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни.

Протягом навчального семестру для здобувачів вищої освіти проводиться два види контролю: поточний та підсумковий. Оцінювання проводиться за 200-бальною шкалою. Бали поточного контролю (до 120 балів), визначаються викладачем під час практичних занять. Здобувачі вищої освіти, які набрали 50 та більше відсотків балів поточного контролю, отримують допуск до підсумкового контролю, який проводиться наприкінці семестру. Це надає можливість здобувачу вищої освіти набрати ще до 80 балів для формування остаточної оцінки.

Для проведення підсумкового контролю фахівцями кафедри фізичного виховання та спорту розроблено теоретичне тестування та практичні нормативи для тестування фізичного розвитку. Теоретичне тестування складається з трьох блоків питань: Олімпійські ігри: історія, видатні спортсмени, олімпійці Харківщини; основні фізичні якості людини, здоров'я людини та здоровий спосіб життя.

Аналіз результатів досягнень здобувачів вищої освіти показав, що оцінку «відмінно» (180–200 балів) отримали 57 здобувачів вищої освіти – 19 юнаків та 38 дівчат, оцінку «добре» (150–179 балів) – 15 дівчат, «задовільно» (120–149 балів) – 16 дівчат. Не набрали достатньої для отримання заліку кількості балів 7 здобувачів вищої освіти (4 юнаки та 3 дівчини), 3 здобувача звільнені від занять за станом здоров'я.

**Висновки.** Дослідження показали, що фізична активність є наразі актуальною для здобувачів вищої освіти. При обов'язкових заняттях з проведенням підсумкового контролю переважна більшість здобувачів вищої освіти зацікавлена у отриманні максимально високої оцінки своїх досягнень з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Існує необхідність коригування (підвищення) нормативів практичного тестування для юнаків.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у коригуванні засобів визначення досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» при дистанційній формі навчання.

**Список використаної літератури**

1. Єрмаков С. С., Кривенцова І. В. Перспективи розвитку навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України. *Педагогіка та психологія: зб. наук. пр. / за заг. ред. академіка І. Ф. Прокопенка,*



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

проф. С. Т. Золотухіної. Харків : Вид-воТОВ «Щедра садиба плюс», 2015. Вип. 47. С. 117–124.

2. Коленченко А., Чупир К. *Аеробіка та фітнес: дистанційні заняття із застосуванням сервісів GOOGLE. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: зб. тез XXII Міжнар. наук.-практ. конф., 6–7 груд. 2022 року. Харків : ХДАФК, 2022. С. 30–32.*

3. Петренко Ю. М., Петренко Ю. І., Дудник Ю. М., Чернишов В. О. Перспективи використання інформаційних технологій у сфері фізичної культури та спорту. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту.* 2017. Вип. 1. С. 75–77.

4. Попрошаєв О. В., Мунтян В. С., Гоєнко М. І. Особливості організації процесу дистанційного навчання з фізичного виховання. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту.* 2020. №4. С. 70–75.

5. Темченко В. О., Баранець П. Я., Бурко В. Л., Купиро В. В., Усова Т. Є. Підсумковий контроль знань студентів з фізичного виховання з використанням технологій дистанційного навчання. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту.* 2020. № 4. С. 76–80.

**Дармофал Е. А., к.т.н., доцент, доцент кафедри**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА СТАН КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ У ЗДОБУВАЧІВ В СИСТЕМІ ДИСТАНЦІЙНОЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Вивчено вплив фізичної активності на стан когнітивних функцій у здобувачів в системі дистанційної вищої освіти. Виявлено, що систематичне виконання фізичних вправ сприяє поліпшенню стану уваги, пам'яті, мислення, мовлення, розуміння, розв'язання проблем, планування, оцінювання, передбачення та креативності у студентської молоді.

**Ключові слова:** дистанційна освіта, заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, когнітивні функції, фізична активність.

**Вступ.** Досвід провідних країн світу переконливо доводить, що дистанційна освіта має практично безмежні можливості та широкий діапазон застосування: від цілісної підготовки фахівців до окремих курсів та фрагментів дидактичного забезпечення.

Розбудова системи освіти, максимально адекватної образу сучасного світу, стала одним із найважливіших пріоритетів для багатьох країн світу. Україна також стає на цей шлях, визнаючи освіту «пріоритетною сферою соціально-економічного, духовного і культурного розвитку суспільства».

Сьогодні державна освітня політика спрямована на модернізацію освітньої галузі у відповідності до нових соціально-економічних умов інформаційно-орієнтованого суспільства, з урахуванням світових освітніх тенденцій, національних традицій та потреб українського суспільства. І як один з пріоритетних напрямів державної освітньої політики в контексті світових соціокультурних процесів розглядається інформатизація освіти, впровадження в освітній процес новітніх технологій [1].

Р. Ү. Ezgi, І. Aytekin [3] вважають, що поява електронних освітніх ресурсів і сервісів, заснованих на хмарних технологіях, метою яких є забезпечення дистанційної та мобільної освіти, обумовила розширення можливостей одержання основної та додаткової освіти.

І. А. Leontyeva [5] відмічає, що використання відкритих освітніх ресурсів у закладах вищої освіти має низку переваг, зокрема підвищує активність учасників освітнього процесу, сприяє створенню єдиної освітньої системи, забезпечує інтернаціоналізацію освіти не лише за змістом, а й за організаційними формами і методиками.

Як стверджують Nor K. Kh., Amirul M. A. A. [6], за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій у мережі «Інтернет» активно

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

впроваджується дистанційна освіта, одним із основних компонентів якої є самостійна освітня діяльність.

Дані С. Ghizlane, S. Mounir, R. Mohamed, T. Mohammed [4] свідчать, що дистанційна освіта як можливість віддалено одержувати необхідний навчальний матеріал у будь-який час стала невіддільною частиною системи освіти у закладах вищої освіти.

Дистанційна форма організації освітнього процесу дає можливість використовувати інтерактивні технології викладення матеріалу, здобувати повноцінну освіту або підвищувати професійну кваліфікацію на спеціально організованих навчальних курсах, самостійно працювати з навчальним матеріалом.

Дистанційна освіта у закладах вищої освіти є системою навчання, що заснована на взаємодії викладача та здобувачів вищої освіти між собою на відстані, що відображає всі властиві освітньому процесу компоненти специфічними засобами інформаційно-комунікаційних і інтернет-технологій [2].

У контексті сучасної освіти, особливо у системі дистанційної вищої освіти, де здобувачі тривалий час проводять перед комп'ютером або іншими електронними пристроями, в них може збільшитися ризик погіршення когнітивних функцій.

Тому вивчення впливу фізичної активності на когнітивні функції у здобувачів в системі дистанційної вищої освіти є надзвичайно важливим та актуальним.

**Мета дослідження:** вивчити вплив фізичної активності на стан когнітивних функцій у здобувачів в системі дистанційної вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фізична активність має значний вплив на когнітивні функції людини. Особливо важливо розглядати цей аспект у здобувачів вищої освіти, які навчаються у системі дистанційної вищої освіти, де може бути менше можливостей для фізичної активності порівняно з очною формою навчання.

Систематична фізична активність сприяє поліпшенню:

1. Уваги. Фізична активність сприяє покращенню уваги шляхом стимулювання мозкової активності та покращення кровообігу в мозку. Це може допомогти здобувачам вищої освіти краще концентруватися під час навчання та виконання завдань.

2. Пам'яті. Регулярна фізична активність може покращити здатність до запам'ятовування та збереження інформації.

3. Мислення та розв'язання проблем. Фізична активність стимулює творче мислення та здатність до знаходження альтернативних шляхів розв'язання завдань.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

4. Мовлення та розуміння. Фізична активність може покращити мовлення та розуміння через стимулювання мозкової діяльності та покращення когнітивних процесів.

5. Планування, оцінювання та передбачення. Регулярна фізична активність може сприяти покращенню здатностей до планування, оцінювання ситуацій та передбачення результатів дій.

6. Креативності. Фізична активність може стимулювати креативне мислення через покращення кровообігу в мозку та активацію різних частин головного мозку, що впливають на творчий процес.

**Висновки.** Систематична фізична активність сприяє поліпшенню стану когнітивних функцій: уваги, пам'яті, мислення, мовлення, розуміння, розв'язання проблем, планування, оцінювання, передбачення та креативності у здобувачів вищої освіти, які навчаються у системі дистанційної вищої освіти, де може бути менше можливостей для фізичної активності порівняно з очною формою навчання.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчити вплив різних видів фізичної активності на стан когнітивних функцій у здобувачів вищої освіти різних спеціальностей.

### **Список використаної літератури**

1. Абакумова О. О. Феномен дистанційної освіти : монографія / під заг. ред. А. А. Мельниченка. Київ : Видавничий дім «АртЕк», 2021. 212 с.
2. Васильєва Т. А. та ін. Цифрові технології в освіті: сучасний досвід, проблеми та перспективи : монографія / за заг. ред. д-рки екон. наук, проф. Т. А. Васильєвої, д-ра екон. наук, проф. Ю. М. Петрушенка. Суми : Сумський державний університет, 2022. 150 с.
3. Ezgi P. Y., Aytakin İ. Quality content in distance education. *Universal journal of educational research*. 2016. № 4 (12). P. 2857–2862.
4. Ghizlane C., Mounir S., Mohamed R., Mohammed T. Formative E-Assessment and behavioral commitment of students: case of the faculty of science Ben M'sik. *International journal of emerging technologies in learning*. 2019. Vol. 14. № 12. P. 4–14.
5. Leontyeva I. A. Modern distance learning technologies in higher education: introduction problems. *Journal of mathematics, science and technology education*. 2018. № 14 (10). P. 1–8.
6. Nor K. Kh., Amirul M. A. A. Learning Aids of Risk Assessment Apps For Practical Engineering Student: A Case Study. *International journal of emerging technologies in learning*. 2019. Vol. 14. № 24. P. 81–95.

**Дедух М. О., доктор філософії, доцент, доцент кафедри**  
**Бричук М. С., к.геогр.н., доцент, доцент кафедри**  
**Д'яченко О. М., викладач**

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

## **ІНДИВІДУАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК МОТИВАЦІЙНА СКЛАДОВА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**

**Анотація.** У роботі визначено та проаналізовано один з компонентів індивідуальної фізичної культури – мотиваційна складова фізичного виховання старшокласників. Дослідження розкриває, як мета відвідування уроків з фізичної культури впливає на особистість учнів та формує їхню мотивацію до занять.

**Ключові слова:** здоров'я, мотивація, учні, фізична культура, фізичне виховання.

**Вступ.** Сучасні дослідники активно вивчають мотивацію, цінності фізичної культури та способи залучення учнів до уроків з фізичної культури та систематичної рухової активності. В теорії фізичної культури розрізняють поняття «фізична культура суспільства» і «фізична культура людини» (особиста фізична культура, індивідуальна фізична культура).

У своїй докторській дисертації О. А. Томенко [5] дослідив неспеціальну фізкультурну освіту та дійшов висновку, що індивідуальна фізична культура молоді розглядається як кінцевий результат такої освіти.

О. А. Томенко, Т. Ю. Круцевич [4] зазначають, що поняття «фізична культура особистості» включає в себе сформовані суспільством духовні і матеріальні цінності, які люди можуть використовувати для розвитку своїх фізичних здібностей та поліпшення здоров'я.

Науковці [1, 2, 6] також підкреслюють, що підвищення рейтингу здоров'я в системі цінностей особистості є необхідною умовою для успішної реалізації мети і завдань фізичної культури особистості.

Авторкою О. Ю. Марченко [3] було доведено, що у віковому аспекті, який відіграє важливу роль, існують як спільні пріоритетні ціннісні орієнтації, так і досить суттєві розходження, що свідчить про вікову зміну пріоритетних якостей.

**Мета дослідження:** обґрунтувати ідеї індивідуальної фізичної культури як мотиваційної складової до уроків з фізичної культури учнів старших класів.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося серед школярів 10–11 класів спеціалізованої школи з поглибленим вивченням математики № 17 м. Києва. В ньому взяли участь 100 учнів (50 юнаків та 50 дівчат).



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

В дослідженні було використано такі *методи дослідження*: теоретичний аналіз літератури з обраної тематики, анкетування, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Гармонійно розвинена особистість, яка задоволена собою та має належне ментальне та фізичне здоров'я в першу чергу дотримується правил та принципів, які забезпечують цей стан.

Аналізуючи дані наукової та методичної літератури, з'ясовано, що однією з причин, які впливають на поліпшення здоров'я в учнів 10–11 класів є спосіб життя.

Одним з основних засобів, які покликані для поліпшення здоров'я, мотивації та формування індивідуальної фізичної культури, є фізичне виховання. Оскільки, як навчальна дисципліна, воно виконує важливу роль, спрямовану на важливе завдання, яке спрямоване на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, удосконалення морфофункціональних можливостей, формування рухових умінь та навичок. Відтак, якщо означена мета відвідування цього предмету, можна відкоригувати або підтримувати статус фізичного виховання відповідно до навчального закладу.

Проведено анкетування старшокласників. Аналіз відповідей на питання «Як часто Ви пропускаєте уроки з фізичної культури?» показав, що 28% учні 10-х класів майже не пропускають уроки, 35% – пропускають, 19% – пропускають 3–4 рази за семестр, 18% – часто пропускають уроки. Результати школярів 11-х класів: 44% учнів майже не пропускають уроки, 24% – пропускають, 12% – пропускають 3–4 рази за семестр, 20% – часто пропускають уроки.

Наступним питанням з'ясовано мету відвідування уроків з фізичної культури серед учнів. Аналізуючи відповіді учнів старших класів, бачимо, що у 54% 10-ти класників першочерговою метою відвідування уроків з фізичної культури є розуміння того, що уроки приносять користь, 28% – вбачають за мету отримання оцінки з предмета. В 49% учнів 11-х класів ця мета є провідною і цей показник є виправданим, адже 38% відвідують уроки для того, щоб не мати заборгованостей. Загалом 12–20% відмічають, що їм цікаво на уроках, ці результати підтверджуються відповідями стосовно отримання консультацій до самостійних занять – 6–12%, підвищення рівня фізичної підготовленості – 15–22%, «розрядки» після розумового навантаження – 7–10% (табл.1).

*Таблиця 1*

**Мета відвідування уроків з фізичної культури учнями 10–11 класів**

Варіанти відповіді	10 клас (n=50)	11 клас (n=50)
	%	%
Знаю, що це корисно	38	24
Для отримання оцінки з предмету «Фізична культура»	28	49
Цікаво на уроках	12	15
Для виховання вольових якостей	12	20

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

*Продовження табл. 1*

Для отримання консультації щодо самостійних занять	6	12
Для підвищення рівня фізичної підготовленості	22	15
Щоб не мати заборгованості з предмету	28	38
Щоб навчитися нових вправ	10	8
Для «розрядки» після розумового навантаження	7	10
Для підвищення рухової активності	26	12

**Висновки.** Результати дослідження показують, що формування індивідуальної фізичної культури в учнів старших класів залежить від їхнього ставлення до уроків з фізичної культури та мети їх відвідування, мотивації до занять, що впливає на здоров'я. Більшість учнів 10–11 класів знають про користь фізичних вправ, але відвідують уроки лише для того, щоб отримати оцінку та не мати проблем. Старшокласникам не цікаво на уроках, лише мала кількість з них приходить для того, щоб навчитися новим фізичним вправам та підвищити свою рухову активність. Як наслідок, ставлення та мета відвідування уроків з фізичної культури негативно впливають на формування індивідуальної фізичної культури та мотивацію учнів 10–11 класів.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у розширенні аналізу самооцінки та ціннісних орієнтацій, які впливають на формування індивідуальної фізичної культури учнів старших класів.

**Список використаної літератури**

1. Дедух М. О. Гендерний підхід до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді у процесі фізичного виховання : дис. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2021. 280 с.
2. Круцевич Т., Імас Є., Марченко О. Гендерні відмінності ієрархічної структури ціннісних орієнтацій школярів різних вікових груп. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 3 (43). С. 26–35.
3. Марченко О. Ю. Вікові та гендерні особливості формування цінностей індивідуальної фізичної культури школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 3. С. 80–87.
4. Томенко О. А., Круцевич Т. Ю. Концептуальна модель неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011. № 2. С.164–167.
5. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореф. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2012. 39 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. 2-ге вид. Тернопіль : Богдан, 2004. 248 с.

**Єварницький І. А., старший викладач**

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

## **ОРГАНІЗАЦІЙНО–ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАННЯ ЗІ СКЕЛЕЛАЗІННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ВІКОМ 6–8 РОКІВ ІЗ СИНДРОМОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНОСТІ**

**Анотація.** Визначено умови проведення тренування зі скелелазіння для дітей віком 6–8 років з синдромом дефіциту уваги та гіперактивності. Запропоновані вправи, які здатні покращити фізичний та психологічний стан дитини.

**Ключові слова:** гіперактивність, організація навчання, розумова діяльність, синдромом дефіциту уваги, скелелазіння, фізична активність.

**Вступ.** Сьогодні дитячий синдром дефіциту уваги та гіперактивності (далі – СДУГ) стає серйозним викликом для сучасного суспільства, педагогів, та батьків. Цей розлад, який виявляється у складному поєднанні порушень уваги, гіперактивності та імпульсивності, займає одне з визначальних місць серед причин порушень поведінки та навчання дітей у віці 6–8 років.

Симптоми СДУГ, такі як нестабільність уваги, експресивна гіперактивність та недостатня здатність контролювати імпульсивні дії, можуть суттєво впливати на різні аспекти життя дитини. Важливо зазначити, що відсутність адекватної допомоги та корекційних заходів може спричинити серйозні ускладнення та обмеження у фізичному та психічному розвитку малюка. Інтеграція дітей із СДУГ у суспільство та навчальний процес вимагає ретельного вивчення організаційно-педагогічних умов проведення тренувань та заходів, спрямованих на оптимізацію їхнього розвитку [1].

Велика увага до цієї проблеми є надзвичайно важливою, оскільки вчасна діагностика та комплексна підтримка дають можливість уникнути подальших ускладнень та забезпечити дітям із СДУГ належний рівень соціалізації та освіти. Враховуючи сучасні тенденції у розвитку освіти та соціальної адаптації, важливим є подальше вдосконалення організаційно-педагогічних підходів для підтримки дітей із СДУГ та забезпечення їхньої повноцінної інтеграції у сучасне суспільство. Такі дослідження сприяють формуванню ефективних стратегій роботи з цією категорією дітей, розширюючи можливості їхнього успішного розвитку.

**Мета дослідження:** визначити умови проведення тренування зі скелелазіння для дітей віком 6–8 років із синдромом дефіциту уваги та гіперактивності та надати вправи, які здатні покращити фізичний та психологічний стан дитини.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел з проблеми дослідження, рейдовий контент-аналіз наукових статей про результати впровадження програм фізичного виховання для даної категорії, порівняння, педагогічне спостереження, аналіз лонгітудінального досвіду роботи з дітьми дошкільного віку з синдромом дефіциту уваги та гіперактивності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Феномен синдрому дефіциту уваги та гіперактивності є системним та цілісним явищем, що передбачає впровадження системного підходу для вирішення наукових та практичних завдань у цьому контексті.

Організація та проведення системного аналізу феномену СДУГ стикаються з труднощами теоретичного та методичного характеру [2]. На сучасному етапі відсутні єдині концепції щодо природи та проявів СДУГ серед фахівців різних галузей, що спричиняє розходження у прогнозах розвитку та різноманітних підходів до діагностики, корекції та організації навчання цієї категорії дітей. Відсутність надійних системних методів для дослідження та коригування феномену СДУГ ускладнює його вивчення як цілісного явища.

Нерідко цей синдром називають гіпердинамічним, беручи до уваги високий рівень рухової активності, проте його структура головним чином визначається дефіцитом уваги, який є ключовою характеристикою пізнавальної діяльності молодших школярів [2].

Зважаючи на широку поширеність СДУГ серед дітей (4,0–9,5%), вивчення психологічних особливостей зазначеного контингенту та організації навчання стає нагальною проблемою. Діти із СДУГ характеризуються низьким рівнем готовності до навчання в школі, що пов'язано з низькими показниками сформованості ключових характеристик, таких як ставлення до навчання, ставлення до себе, прийняття завдань, графічні навички, зоровий аналіз, довільна регуляція діяльності та навченості.

У порівнянні з дітьми із іншими індивідуальними особливостями розвитку, діти із СДУГ проявляють нижчий рівень сформованості важливих можливостей для навчання [3]. Серед симптомів, які варто враховувати на початковому етапі навчання, визначаються: складнощі в опануванні шкільних наук, емоційне відставання, негативна самооцінка, постійні зміни настрою та низька толерантність до стресів.

Прояви синдрому дефіциту уваги виникають через нестабільність нервової системи дитини та її складність у сприйнятті великої кількості нової інформації. Значна активність та труднощі в концентрації уваги є спробою захистити нервову систему від значного тиску [5]. Постійні навчальні навантаження можуть спричинити порушення компенсаторних механізмів центральної нервової системи та розвитку дезадаптаційного шкільного синдрому, що поглиблюється навчальними труднощами. Тому питання готовності гіперактивних дітей до школи потребує індивідуального підходу та розв'язання спеціалістами у галузі психології та педіатрії.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Синдром дефіциту уваги може бути як ускладнений гіперактивністю – СДУГ, так і розвиватися без неї – синдром дефіциту уваги без гіперактивності (далі – СДУ). В обох випадках спостерігаються загальні ознаки та симптоми, але є й відмінності [4]. Діти з СДУ мають проблеми лише з увагою і не страждають на гіперактивність та імпульсивність. Дітей з СДУ тренувати набагато легше.

Перед тим як починати працювати з такими дітьми, слід отримати від батьків медичну довідку, в якій буде зазначено, що дитині можна займатися спортом та які обмеження до занять спортом вона має.

Першою важливою трудностю для дітей із СДУГ є короткочасність занять. Дитина з гіперактивністю здатна утримувати концентрацію праці не більше 10–15 хвилин. Це впливає з того, що їхня розумова діяльність має «циклічний» характер. Продуктивний період роботи обмежується 5–15 хвилинами, після чого вони втрачають здатність керувати своєю розумовою активністю. Протягом 3–7 хвилин мозок переходить у «відпочинок», накопичуючи енергію для наступного циклу активності. Під час цього «відключення» дитина займається побічними справами, не реагуючи на вказівки тренера. Потім розумова активність відновлюється і цикл повторюється. З цієї причини слід давати більш складні та довготривалі траси з мотузковою страховкою на початку тренування. А під кінець тренування перейти до коротких, болдегінгових трас. В будь-якому випадку тренер повинен мати можливість в будь-який час підлізти до дитини і допомогти їй спуститися вниз.

Другою проблемою стає підвищене розсіювання уваги. Групове тренування для гіперактивних дітей викликає значні труднощі. Для ефективного виконання завдань їм часто потрібно працювати із педагогом на індивідуальному рівні. Якщо тренер постійно поруч і вчасно виправляє помилки у виконанні вправ, дитина відмінно справляється із завданням.

Третьою проблемою, що стає перед дітьми, є складність у встановленні відносин з однолітками. Успішність навчання дитини з СДУГ залежить від її здатності до побудови позитивних взаємин з ровесниками та контролю своєї поведінки.

Рекомендації щодо проведення тренування зі скелелазіння для дітей з СДУГ:

1 Пам'ятай те, що головним та важливим для дитини є планування та чіткий розпорядок дня. Тож слід побудувати тренування із невеликої кількості вправ, які дитина здатна запам'ятати.

2 Контролюйте свої емоції. Поведінка дитини часто не залежить від неї самої, тому не варто її критикувати, ображати і допускати насильство.

3 Будьте експресивними при спілкуванні з дитиною і не забувайте про зоровий контакт. Завдяки яскравим емоціям та міміці дитина може сконцентруватися та утримати увагу.



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

4 Не ігноруйте фізичну взаємодію. Іноді дитині, під час лазіння, легше засвоїти інформацію щодо виконання вправи якщо тренер буде переставляти руки і ноги дитини із зачепки на зачепку. Проговорюючи всі рухи що виконуються.

5 Контролюйте виконання дитиною завдань. Важливо пам'ятати, що дитина із СДУГ майже ніколи не виконує роботу самостійно. Однак за умови контролю з боку тренера, у дитини може виробитися дисципліна і, відповідно, вона навчиться закінчувати розпочате.

6 Дайте дитині завдання, яке вона здатна виконати. Якщо завдання надто складне для дитини, наступного разу спростіть його.

7 Робіть перерви. Дитина має відпочити від попередньої діяльності хоча б декілька хвилин.

8 Радійте будь-якому успіху дитини, оскільки це сприяє підвищенню її самооцінки та стимулює до дисципліни в майбутньому.

**Висновки.** Дефіцит уваги та гіперактивність негативно впливають на взаємини між дітьми та їхніми батьками, навчальний процес, поведінкову сторону життя, а також на взаємини з іншими дорослими та однолітками. Це може призводити до проблем шкільної адаптації. Існують певні труднощі у проведенні діагностики та розробці систем корекційно-розвивального навчання та виховання для дітей із синдромом дефіциту уваги та гіперактивністю. Це обумовлено відсутністю загальних поглядів на природу та прояви даного синдрому серед фахівців різних напрямків.

Сьогодні понад 10% сучасних дітей стають жертвами синдрому дефіциту уваги та гіперактивності. Існує низка методів лікування цього стану, які включають терапевтичні та медикаментозні підходи. Однак фізична активність також має важливе значення і повинна стати невід'ємною частиною розкладу щоденної діяльності гіперактивних дітей. Активний спосіб проведення часу сприяє зосередженості, покращує увагу, підвищує рівень самооцінки, поліпшує настрій та сприяє полегшенню стану депресії.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вдосконаленні методичних рекомендацій щодо проведення тренувань з дітьми, які страждають на синдром дефіциту уваги та гіперактивності.

**Список використаної літератури**

1. Атаманчук Н. М. Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку із синдромом гіперактивності. *Психологічний часопис*. 2018. №1 (11). С. 34–46.

2. Науменко Н. О. Особливості самосвідомості дітей з синдромом дефіциту уваги та гіперактивністю : автореф. Харків : Нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна, 2016. 20 с.

3. Платаш Л. Наукові підходи до вивчення проблеми синдрому дефіциту уваги та гіперактивності. *Молодь і ринок*. 2013. № 4 (99). С. 82–86.

4. Туріщева Л. В. Прийоми роботи з гіперактивними дітьми. *Педагогічна майстерність*. 2012. № 2. С. 28–30.



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

5. Danielson M. L., Bitsko R. H., Ghandour R. M. Prevalence of parent-reported ADHD diagnosis and associated treatment among U. S. children and adolescents. *Journal of clinical child and adolescent psychology*. 2016. № 47 (2). С. 199–212.

**Єлізарова О. Т., к.мед.н., провідний науковий співробітник**  
**Гозак С. В., д.мед.н., старший науковий співробітник,**  
**завідувач лабораторії**

**Парац А. М., к.мед.н., старший науковий співробітник,**  
**провідний науковий співробітник**

*Державна установа «Інститут громадського здоров'я*  
*ім. О. М. Марзєєва Національної академії медичних наук України»,*  
*м. Київ, Україна*

## **ДИНАМІКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ** **ЗА ПЕРІОД 2020–2023 РОКИ**

**Анотація.** Досліджено динаміку рухової активності школярів за 2020–2023 рр. Встановлено лінійне зниження рухової активності помірної та високої інтенсивності і підвищення рухової активності низької інтенсивності. Шанси досягнення 60 хв./добу рухової активності помірної та високої інтенсивності у 2023 році були нижчими в 4,8 разів (OR=4,75; ДІ 3,92–5,76) порівняно з 2020 роком і в 1,9 (OR=1,87; ДІ 1,51–2,31) порівняно з 2022 роком.

**Ключові слова:** діти, здоров'я, підлітки, рухова активність, школярі.

**Вступ.** Українське суспільство стикається з постійними змінами умов життєдіяльності, які можуть впливати на фізичну активність та благополуччя дітей та підлітків [1, 3, 4, 5]. Особливо важливо вивчити динаміку тривалості рухової активності (далі – РА) серед українських школярів під впливом ряду подій, які відбувались у період з 2020 по 2023 рр., оскільки це дозволить зрозуміти тенденції та зміни у здоров'ї та фізичному розвитку молодого покоління. Дане дослідження спрямоване на виявлення факторів, що впливають на рівень рухової активності учнів, а також на розробку рекомендацій щодо покращення фізичного стану школярів в Україні.

**Мета дослідження:** вивчити динаміку тривалості рухової активності школярів у період 2020–2023 рр.

**Матеріал і методи дослідження.** У квітні-червні 2020, 2021, 2022 та 2023 рр. було проведено опитування батьків школярів 1–11 класів із усіх регіонів України за допомогою опитувальника Q-RAPN. У дане дослідження за визначеними критеріями (відсутні гострі інфекційні або загострення хронічних захворювань, заповнені поля анкети, підписана інформована згода) було включено 3987 анкет (52,3% хлопці). Була розрахована тижнева тривалість рухової активності легкого (LPA), помірного та інтенсивного (MVPA) типу та сумарної рухової активності (PAз). Також були оцінені шанси (OR) досягнення 60 хв./добу MVPA, що рекомендовано для підтримки здоров'я дітей шкільного віку [2], у 2023 році порівняно з 2020–2022 рр. Розрахунки проведені за

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

допомогою побудови моделі логістичної регресії з урахуванням тривалості РА різного типу з поправкою на стать, вік та індекс маси тіла (ІМТ) школярів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження показало, що тривалість MVPA у 2023 році становило  $261,8 \pm 7,3$  хв./тиждень у хлопців та  $219,0 \pm 6,1$  хв./тиждень у дівчат. Ці показники є нижчими в 1,9; 1,8 та в 1,2 разів, ніж у 2020, 2021 та 2022 році відповідно (табл. 1). Поряд з цим встановлено, що тривалість LPA у 2023 році було вищою на 46,5%, ніж за попередній період. Загальна РА підвищилась на 17,5%.

*Таблиця 1.*

**Динаміка рухової активності українських школярів 1–11 класів,  
2020-2023 рр. (хв./добу)**

Показники	n	LPA	MVPA	PAз	MVPA > 60 хв./добу
2020	920	604,2±12,5	455,9±11,5	1034,4±18,9	41,2
Хлопці	497	537,5±15,4	486,6±15,9	1002,0±25,4	47,7
Дівчата	423	682,5±19,7	418,7±16,6	1072,6±28,2	33,6
2021	434	658,4±17,5	423,7±18,2	1014,1±26,0	31,8
Хлопці	230	618,4±22,0	493,3±27,6	1043,9±37,2	39,6
Дівчата	204	703,5±27,3	341,9±21,2	980,6±35,9	23,0
2022	851	669,5±13,5	278,1±8,6	929,9±17,7	21,6
Хлопці	433	640,5±17,1	299,5±13,1	924,1±24,4	24,7
Дівчата	418	699,5±21,0	255,3±10,8	935,9±25,8	18,4
2023	1782	941,5±10,4	241,4±4,8	1164,3±12,2	11,6
Хлопці	924	884,9±13,4	261,8±7,3	1129,1±16,5	13,7
Дівчата	858	1002,5±15,9	219,0±6,1	1202,1±17,9	9,3
F		90,2	74,1	19,7	
p		0,001	0,001	0,001	

Рекомендованих 60 хв./добу рухової активності помірного і інтенсивного типу досягало 41,2% школярів у 2020 році, 31,8% у 2021 році, 21,6% у 2022 році та 11,6% у 2023 році. Шанси дотримання 60 хв./добу MVPA у 2023 році були нижчими в 4,8 разів (OR=4,75; ДІ 3,92–5,76), ніж у 2020 році та в 3,2 (OR=3,23; ДІ 2,52–4,14) і 1,9 (OR=1,87; ДІ 1,51–2,31) разів порівняно з 2021 та 2022 роками, що є небезпечною тенденцією для здоров'я дітей. У дівчат шанси нижчі в 1,6 разів (OR=1,59; ДІ 1,36–1,86), ніж у хлопців незалежно від віку. Також значущим фактором був ІМТ (OR=1,10; ДІ 1,08–1,12). Тобто, підвищення ІМТ на  $1 \text{ кг/м}^2$  приводить до зниження шансів досягнення оптимального рівня MVPA на 10%.

**Висновки.** Характер отриманих результатів свідчить про лінійне зниження тривалості РА помірного та інтенсивного рівня і поступове підвищення РА легкого типу у постпандемійний період, що вимагає більш детальних досліджень з урахуванням факторів впливу.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть направлені на продовження спостереження за поведінковими патернами

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

школярів, зокрема рухової активності, а також вивчення соціальних, біологічних та психологічних факторів, що впливають на ці патерни.

**Список використаної літератури.**

1. Рівень залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я : звіт за результатами дослідження. Київ, 2023. 60 с.
2. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S. et al. World health organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*. 2020. Vol. 54 (24). P. 1451–1462.
3. Katzmarzyk P. T., Friedenreich C., Shiroma E. J., Lee I. M. Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-income, middle-income and high-income countries. *British journal of sports medicine*. 2022. Vol. 56 (2). P.101–106.
4. Neville R. D., Lakes K. D., Hopkins W. G. et al. Global changes in child and adolescent physical activity during the COVID-19 Pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Medical Association pediatrics*. 2022. Vol. 176 (9). P.886–894.
5. Yelizarova O., Stankevych T., Parats A. et al. The effect of two COVID-19 lockdowns on physical activity of school-age children. *Sports med health sci*. Vol. 4 (2). P.119–126.

**Зубченко Л. В., к.пед.н. доцент, доцент кафедри**  
*Криворізький навчально-науковий інститут*  
*Донецького державного університету внутрішніх справ,*  
*м. Кривий Ріг, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ**

**Анотація.** Досліджено особливості використання силового фітнесу – Кросфіт для формування мотивації до регулярних занять фізичною підготовкою здобувачами вищої освіти.

**Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, здоров'я, мотивація, силовий фітнес, фізична підготовка.

**Вступ.** Одним із важливих складових у підготовці висококваліфікованого працівника Національної поліції України є фізична підготовка. Згідно наказу МВС України № 50 від 26.01.2016 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України», основними завданнями фізичної підготовки є: підвищення всебічної фізичної підготовленості шляхом розвитку та вдосконалення фізичних якостей і навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій; розвиток витривалості, швидкісних та силових якостей, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні при його затриманні, зокрема з подоланням природних та штучних перешкод; формування навичок самоконтролю за фізичним станом та станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ, практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу; виховання психологічної стійкості, упевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості і рішучості, ініціативи і винахідливості, витримки і самовладання; зміцнення здоров'я, загартування, гармонійний фізичний і духовний розвиток та ведення здорового способу життя [5].

Під час підготовки курсантів для підрозділів Національної поліції України для подальшого проходження служби у практичних підрозділах велике значення має мотивація до занять з фізичної підготовки.

Проблема мотивації розглядалася в різних аспектах багатьма дослідниками: Н. О. Базилевич, О. С. Тонконог [1], С. І. Бобровник [2], О. В. Кульчицька [3] та багато ін. Наприклад, О. В. Кульчицька [3] в ході дослідження мотиваційної сфери молодих людей зазначала, що вивчення мотивації студентської молоді має справу з особливостями індивідуального характеру і з тими процесами, що розкривають фізкультурну діяльність індивіда при її адаптації до вимог педагогічного середовища.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

С. І. Бобровник [2] визначає, що результативні мотиви необхідно формувати в процесі навчання руховим діям й для цього включати в особистісно значущу для кожного учня змагальну діяльність, коли навчаючись, вони одночасно готуються до участі в змаганнях з певного виду вправ на першість закладу.

Мотивація до занять з фізичної підготовки розглядається як один з видів психічної регуляції, що керує й організує діяльність людини, інтегрує спонукання в цілісні мотиваційні установки, що детермінують поведінку, діяльність у певній ситуації.

Мотивація – це один з важливих факторів підвищення ефективності діяльності усього колективу [1, 2, 3].

**Мета дослідження:** обґрунтувати ефективність використання силового фітнесу у процесі фізичної підготовки здобувачів вищої освіти Криворізького навчально-наукового інституту Донецького державного університету внутрішніх справ.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Криворізького навчально-наукового інституту Донецького державного університету внутрішніх справ (далі – КННІ ДонДУВС). У ньому взяли участь курсанти та курсантки I–III курсів факультету № 1 КННІ ДонДУВС.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз й узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Загально відомо, що досягнувши необхідного рівня фізичної підготовленості, курсант іноді втрачає інтерес до занять та припиняє регулярні тренування, тим самим погіршує стан власного здоров'я та рівень особистої фізичної підготовленості [4].

Виходячи з вищезазначеного, для формування мотивації у здобувачів вищої освіти КННІ ДонДУВС до регулярних занять з фізичної підготовки, а також на формування в цілому здорового способу життя, викладачами кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки було використано різні елементи Кросфіту (силового фітнесу) як одного з нових напрямків фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Даний вид фітнесу прийшов в Україну із США. Перші офіційні змагання з Кросфіту відбулися в окрузі Корсон (США) в 2007 році. Змагання стали потужним фактором популяризації Кросфіту серед власників клубів і різних спортивних фірм. Щорічно проходить велика кількість турнірів з Кросфіту, зокрема чемпіонати Світу та Європи [6, 7].

Кросфіт – це колове тренування, сутність якого полягає у виконанні певного комплексу вправ за мінімальний час. Тренування включають в себе елементи з інтервальної роботи високої інтенсивності, в комплексі використовуються навантаження, спрямовані на розвиток одразу декількох фізичних якостей, таких як сила, витривалість і спритність [4, 6].



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Також у режим відпочинку здобувачів вищої освіти КННІ ДонДУВС для стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності, для формування мотивації в цілому до занять фізичною підготовкою було включено змагання з Кросфіту.

Такі змагання проводяться регулярно (з травня 2017 року на спортивному майданчику біля навчального корпусу), де мають змогу прийняти участь всі бажаючі навчальних взводів. Кожен взвод повинен представити команду у складі: чотири хлопця та три дівчини. Сутність змагань полягає в тому, що необхідно за певний фіксований період часу виконати якомога більшу кількість повторень вправ: хлопці – підтягування на перекладині, дівчата – вис на прямих руках (у той час, коли хлопець виконує вправу підтягування на перекладині). Виграє та команда, яка виконає якомога найбільшу кількість повторень за одну хвилину. Після виконання програми всі курсанти відмітили основні переваги Кросфіту: а) універсальність – змагання-тренування сприяли як розвитку сили, так і силовій витривалості; б) доступність – робота не потребувала спеціалізованих спортивних залів; в) різноманітність та варіативність – Кросфіт включає максимальне розмаїття вправ, причому не лише за наявності спортивних снарядів і тренажерів, але й зі своїм власним тілом. Можна включати додатково будь-які спеціалізовані навантаження (наприклад, такі як скакалка, біг); г) оздоровлення – за допомогою Кросфіту можна скласти помірну програму тренувань в стилі загальної фізичної підготовки і така програма ніколи не зашкодить здоров'ю; за одне тренування спалюється до 1000 ккал, що сприяє схудненню; д) колективізм – Кросфіт вимагає роботи в злагодженому колективі, створювався змагальний дух у взводі, що мотивував до регулярних занять фізичними вправами і сприяв поліпшенню спортивного результату.

**Висновки.** Використання засобів Кросфіту при мотивованому ставленні курсантів до занять новим видом спорту, які проводяться на високому емоційному рівні, є дуже ефективними, а також різний зміст занять в кожній серії створюють адекватні режими рухової активності та позитивно впливають на темпи розвитку основних фізичних здібностей.

**Перспективи подальших досліджень:** розробка науково обґрунтованої методики занять силовим фітнесом з урахуванням особливостей здобувачів вищої освіти з різним рівнем фізичного стану.

**Список використаних джерел:**

1. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Вплив занять Кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. *Молодий вчений*. 2017. Вип. № 2 (42). С. 113–117.
2. Бобровник С. І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. пр. /за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2014. Вип. 2 (43). С. 4–9.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

3. Кульчицька О. В. Дослідження пізнавального інтересу методом понятійного аналізу психологічних об'єктів. *Практична психологія і соціальна робота*. Київ, Вип. 3. 2014. С. 47–48.

4. Митчик О. П. Особливості використання системи крос фіт у фізичному вихованні студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 3 (161) 23. С. 114–116.

5. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26.01.2016 № 50. *Офіційний вісник України*. 2016. № 22. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text> (дата звернення: 16.03.2023).

6. Ягодзінський В. П. Кросфіт як ефективний засіб фізичної підготовки військовослужбовців високомобільних десантних військ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 12 (94) 17. С. 134–138.

7. Beckham S., Harper M. Functional training: fad or here to stay? *ACSM's Health & Fitness Journal*. 2010. № 14 (6). P. 24–30.

**Катихін В. М., викладач**

*Національної академії Національної гвардії України, м. Харків, Україна*

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Дослідження спрямоване на вивчення впливу фізичної культури та спорту на різні складові здоров'я здобувачів вищої освіти. Виявлено, що систематична фізична активність сприяє поліпшенню стану фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я у студентської молоді.

**Ключові слова:** духовне здоров'я, здобувачі вищої освіти, психічне здоров'я, соціальне здоров'я, спорт, фізичне здоров'я, фізична культура.

**Вступ.** Сучасне суспільство стикається з різноманітними викликами, пов'язаними з підвищенням рівня стресу, малим обсягом фізичної активності та загальним погіршенням якості життя. Особливо це стосується здобувачів, які під час навчання у закладах вищої освіти зазнають не лише навчального, а й психологічного та емоційного навантаження.

Фізична культура та спорт відіграють важливу роль у житті людини, сприяючи не лише поліпшенню фізичного здоров'я, але й позитивно впливаючи на психічний, соціальний та духовний розвиток особистості.

Навчання у закладі вищої освіти являє собою складний і достатньо тривалий процес, який має специфічні особливості і вимоги до фізичного розвитку та фізичної підготовленості, стійкості психіки, пластичності фізіологічних функцій організму студентської молоді [5].

Як зазначають К. М. Ганчева, В. В. Бабаджанян, Н. В. Семаль, О. В. Курій, С. Г. Мироненко [3], сучасна молодь в процесі отримання вищої освіти та професіоналізації постійно зіштовхується з різного роду негативними явищами, що призводить до нервово-психічної напруги та погіршення стану здоров'я.

Є. В. Селіванов [4], Н. С. Войнаровська, А. М. Войнаровський [2] вважають, що заняття фізичною культурою сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану серцево-судинної системи, зміцненню м'язів і зв'язок, запобіганню появі зайвої ваги; є визначальним фактором розумової працездатності.

Однак треба розуміти, що систематична фізична активність важлива не лише для фізичного, а й для психологічного здоров'я.

Психологічне здоров'я має велике значення для життя, благополуччя, кар'єрного та особистісного росту. А заняття фізичною культурою завжди здійснюють благотворний вплив.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Фізична культура використовується в якості одного із засобів розвитку особистості.

Здобувачі вищої освіти, здебільшого, живуть в умовах підвищеного емоційного навантаження. Тому для них особливо важлива стресостійкість.

Психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти залежить від безлічі зовнішніх і внутрішніх факторів. Поліпшити його можна за допомогою систематичних занять фізичною культурою [4].

Здоров'я здобувачів вищої освіти є важливим аспектом, який може впливати на їхню успішність у навчанні та загальний розвиток. Вивчення впливу фізичної культури та спорту на фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я здобувачів може допомогти у визначенні оптимальних стратегій підтримання здорового способу життя серед студентської молоді, поліпшенні їхнього навчального процесу та загального самопочуття.

У зв'язку з вище зазначеним, питання вивчення впливу фізичної культури та спорту на стан фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я здобувачів вищої освіти є актуальним та набуває особливого значення.

**Мета дослідження:** вивчити вплив фізичної культури та спорту на стан фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Систематичні заняття фізичною культурою та спортом позитивно впливають на стан фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти, сприяючи:

1. Поліпшенню фізичного здоров'я. Систематичне виконання фізичних вправ сприяє зміцненню здоров'я, покращенню функціонального стану системи, та опорно-рухового апарату.

2. Зменшенню стресу. Фізичні вправи допомагають знижувати рівень стресу та покращують настрій завдяки виділенню ендорфінів, які відомі як «гормон щастя».

3. Поліпшенню стану когнітивних функцій. Систематична фізична активність забезпечує покращення кровообігу, що сприяє кращому кисневому живленню мозку, це, в свою чергу, може покращити стан когнітивних функцій.

4. Поліпшення сну. Фізична активність сприяє кращому сну, що є важливим для загального здоров'я та успішності у навчанні.

5. Зниження ризику хвороб. Регулярна фізична активність допомагає знижувати ризик розвитку хронічних захворювань, таких як діабет, ожиріння та деякі типи раку.

6. Поліпшення самопочуття та самовпевненості. Фізична активність сприяє покращенню самопочуття, допомагає в боротьбі з депресією та сприяє збільшенню самовпевненості.

Здобувачі вищої освіти є особливо вразливою групою у психологічному аспекті через високі академічні вимоги, соціальний тиск, стрес та інші фактори,

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

які можуть вплинути на їх психічне здоров'я. Емоційний стрес є однією з головних причин психічного напруження здобувачів. Він безпосередньо впливає на розумову і фізичну працездатність, увагу, адаптаційні можливості і здоров'я в цілому, які є домінуючою життєвою цінністю.

Систематичні навчальні та поза навчальні заняття фізичними вправами є важливою умовою нормального фізичного і духовного розвитку особистості здобувача вищої освіти, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом. Разом з тим, систематичні фізичні навантаження викликають психологічне розслаблення і допомагають витримувати емоційні перевантаження. Вони є запорукою психофізичного здоров'я і важливим фактором забезпечення успішності засвоєння знань та формування адекватного рівня стресостійкості у студентської молоді.

Заняття спортом позитивно впливають на психологічний стан здобувачів вищої освіти. Фізична активність сприяє поліпшенню когнітивних функцій. Заняття спортом також можуть покращувати психологічний стан здобувачів, забезпечуючи позитивний настрій, зменшуючи симптоми депресії, покращуючи самооцінку та розвиваючи соціальні навички. Крім того, заняття спортом можуть допомогти регулювати емоції та забезпечити здобувачам вищої освіти психологічний комфорт і самодисципліну.

Спорт може бути ефективним засобом покращення фізичного та психічного здоров'я у здобувачів вищої освіти [1].

Систематичні заняття фізичною культурою та спортом мають значний позитивний вплив на стан психічного здоров'я здобувачів вищої освіти, що проявляється у:

1. Зменшенні стресу та поліпшенні настрою. Фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, які відомі як «гормони щастя». Це допомагає зменшити рівень стресу, поліпшити настрій та збільшити емоційний стан.

2. Поліпшенні когнітивних функцій. Систематичне виконання фізичних вправ сприяє поліпшенню когнітивних функцій, таких як концентрація, увага та пам'ять. Це може допомогти здобувачам вищої освіти краще засвоювати навчальний матеріал.

3. Збереженні емоційного балансу. Фізична активність допомагає зберегти емоційний баланс, що особливо важливо під час періодів іспитів.

4. Сприянні здоровому сну. Систематична фізична активність сприяє поліпшенню якості сну, допомагаючи здобувачам вищої освіти відновлюватися після навчального навантаження.

5. Сприянні соціальним зв'язкам. Участь у спортивних командних заняттях або групових тренуваннях може сприяти формуванню нових соціальних зв'язків, що важливо для психологічного благополуччя.

6. Поліпшенні самопочуття та самовизначення. Фізична активність може допомогти здобувачам вищої освіти почуватися краще у фізичному контексті, що може позитивно вплинути на їхнє самовизначення та самоповагу.



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Систематичні заняття фізичною культурою та спортом позитивно впливають на стан соціального здоров'я здобувачів вищої освіти з низки факторів:

1. Фізичне здоров'я. Регулярні фізичні вправи сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, зміцнюють м'язи. Це допомагає уникнути хвороб та підвищує імунітет.

2. Психологічне благополуччя. Фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, які зменшують стрес та покращують настрій. Це може допомогти здобувачам вищої освіти краще справлятися з навчальним навантаженням.

3. Соціальна взаємодія. Участь у спортивних командах або групових заняттях сприяє розвитку навичок співпраці, комунікації та лідерства. Це сприяє формуванню соціальних зв'язків та покращує соціальну адаптацію.

4. Самодисципліна та організованість. Регулярні тренування вимагають від здобувачів вищої освіти самодисципліни, планування часу та організованості. Ці навички можуть бути корисними не лише у спорті, але й у навчанні та професійній діяльності.

5. Зниження ризику психосоматичних захворювань. Активний спосіб життя сприяє зниженню ризику розвитку психосоматичних захворювань, таких як депресія, тривожність та інші психологічні проблеми, які можуть виникати у студентському середовищі.

Систематичні заняття фізичною культурою та спортом можуть позитивно впливати на стан духовного здоров'я здобувачів вищої освіти у наступні способи:

1. Стресорозрядка. Фізична активність допомагає зменшити рівень стресу та поліпшити емоційний стан. Регулярні тренування сприяють виділенню ендорфінів, що сприяє покращенню настрою та зниженню тривоги.

2. Поліпшення самопочуття. Фізична активність сприяє покращенню фізичного здоров'я, що може позитивно впливати на самопочуття та загальний настрій у здобувачів вищої освіти.

3. Збереження енергії та витривалості. Регулярні заняття спортом допомагають підтримувати високий рівень енергії та витривалості, що може бути корисним для успішного виконання навчальних завдань.

4. Покращення стану когнітивних функцій. Фізична активність сприяє поліпшенню кровообігу та постачанню кисню до мозку, що може покращити концентрацію, пам'ять та інші когнітивні функції.

5. Сприяння соціальним зв'язкам. Участь у спортивних командах або групових заняттях може сприяти формуванню соціальних зв'язків, що, в свою чергу, позитивно впливає на духовне благополуччя.

6. Розвиток дисципліни та самодисципліни. Регулярна фізична активність вимагає дисципліни та самодисципліни, що може бути корисним для розвитку цих якостей у здобувачів вищої освіти.

**Висновки.** Фізична культура та спорт мають комплексний позитивний вплив на стан фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

здобувачів вищої освіти, сприяючи їх загальному благополуччю, успішному навчанню, соціальній взаємодії та розвитку низки корисних навичок, необхідних для повноцінного життя.

Систематична фізична активність сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем, зниженню ризику розвитку різних захворювань, зміцненню імунної системи, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів вищої освіти. Крім того, спорт є важливим елементом соціальної взаємодії, допомагаючи у вирішенні проблем соціальної ізоляції та формуванні дружби та співробітництва

**Перспективи подальших досліджень:** дослідження взаємозв'язку між фізичною активністю та психічним здоров'ям у здобувачів вищої освіти.

**Список використаної літератури**

1. Бондар А. А. Вплив фізичних навантажень на психологічне здоров'я студентської молоді. *Соціально-політичні, економічні та гуманітарні виміри європейської інтеграції України* : зб. наук. пр. XI Міжнар. наук.-практ. конф., 25 верес. 2023 р. Вінниця : Вінницького торговельно-економічного інституту ДТЕУ, 2023. Ч. 2. С. 359–365.

2. Войнаровська Н. С., Войнаровський А. М. Співіснування базових видів спорту та ритмічної гімнастики в фізичному вихованні студентів технічних вузів. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення* : мат. VII наук.-практ. конф., 10 груд. 2021 р. / ред. В. В. Чижик. Кременець : КОГПА, 2021. С. 35–37.

3. Ганчева К. М., Бабаджанян В. В., Семаль Н. В., Курій О. В., Мироненко С. Г. Формування здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів вищої освіти засобами фізичної культури та спорту. *Вісник науки та освіти (Серія «Філологія», Серія «Педагогіка», Серія «Соціологія», Серія «Культура і мистецтво», Серія «Історія та археологія»)*. 2023. № 7 (13) 2023. С. С. 449–459.

4. Селіванов Є. В. Вплив фізичної культури на психологічне здоров'я людини. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту* : зб. наук. пр. Харків : ХДАФК, 2019. С. 189–193.

5. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Сапегіна І. О. Соціально-біологічні основи фізичної культури : конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2022. 52 с.

**Каштанов В. Є., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих., старший викладач**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **РОЗВИТОК СИЛИ М'ЯЗІВ РУК У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ** **ЗАСОБАМИ ВУЛИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ** **«STREET WORKOUT»: ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ**

**Анотація.** На основі аналізу наукової та методичної літератури вивчити вплив занять вуличною гімнастикою «Street-workout» на рівень розвитку сили м'язів рук у здобувачів вищої освіти. Надано методичні рекомендації щодо виховання зазначеної фізичної якості з використанням засобів цього виду фізичної активності у студентській молоді.

**Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, сила м'язів рук, фізична підготовленість, фізична активність, «Street-workout».

**Вступ.** У переважній більшості здобувачів вищої освіти немає інтересу до занять фізичною культурою та спортом, що свідчить про необхідність пошуку ефективних шляхів формування у неї активно-позитивного ставлення до занять з урахуванням індивідуальних особливостей і потреб кожного [4].

Сьогодення пов'язано з новими тенденціями певною «модою» щодо рухової діяльності. Це зумовило появу нових видів спортивної спеціалізації, які користуються популярністю у студентської молоді. «Workout» є одним із таких напрямів фізичної культури.

Незважаючи на те, що «Workout» не є офіційно зареєстрованим видом спорту, в офіційний список увійшов тільки у Казахстані, але вже отримав широке розповсюдження серед молоді в Україні під назвою «Street Workout» [2].

«Street-workout» – це вулична силова гімнастика з переважним використанням ваги власного тіла. Він є одним із різновидів масових занять фізичною культурою, який включає виконання різних вправ на вуличних спортивних майданчиках, а саме на перекладині, брусах, шведських стінках, горизонтальних сходах й інших конструкціях, або взагалі без їх використання (на землі) [1, 5].

За даними П. І. Євстратова, М. М. Осадець [2], найбільш розповсюдженими вправами і елементами є: підтягування на перекладині різними хватами (верхнім, нижнім, широким, вузьким, перехресним), підтягування за голову, на одній руці з почерговою переміною рук, імітуванням ходьби з обтяженнями, горизонтальні підтягування, горизонтальні рухи тіла ліворуч і праворуч, підйом силою на дві руки на перекладині, згинання та

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

розгинання рук в упорі лежачи з різними варіантами розміщення рук, висоти опори і т. д.

На думку фахівців [1, 3, 5], для видів спорту, де потрібні прояви високого рівня розвитку вибухової сили та витривалості «Street-workout» є одним із ефективних засобів спеціальної і загальної фізичної підготовки.

«Street-workout» в останні роки став популярним в Україні, і не лише у великих містах, але і в невеликих селах. Практично всі, хто займається вуличною гімнастикою, ведуть здоровий спосіб життя. Вулична гімнастика стає відмінною альтернативою шкідливим звичкам та поганому дозвіллю [1, 2].

«Street-workout» – це не лише доступний вид фізичної активності для практично будь-якої людини. Заняття вуличною гімнастикою сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості у студентської молоді без такого навантаження на серце, яке можна по недосвідченості отримувати при силових тренуваннях з обтяженнями [1, 3].

Здоров'я та фізична підготовленість здобувачів вищої освіти є важливим аспектом, який впливає на їхню академічну успішність та загальний розвиток. Тому вивчення питання впливу занять вуличною гімнастикою «Street-workout» на рівень розвитку сили м'язів рук та надання методичних рекомендації щодо виховання зазначеної фізичної якості з використанням засобів цього виду фізичної активності у здобувачів вищої освіти є актуальним.

**Мета дослідження:** на основі аналізу наукової та методичної літератури вивчити вплив занять вуличною гімнастикою «Street-workout» на рівень розвитку сили м'язів рук та надати методичні рекомендації щодо виховання зазначеної фізичної якості з використанням засобів цього виду фізичної активності у здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Найбільш поширеними вправами для тренування у «Street-workout» є:

1. Підтягування на перекладині (pull up) – силова вправа на повторення; при якісному виконанні підборіддя необхідно піднімати вище поперечини, при опусканні тулуба вниз – повністю розгинати руки в ліктьових суглобах, не допускати махові і ривкові рухи тулубом.

2. Виходи на дві руки на перекладині (muscle up) – також силова вправа на повторення; для якісного виконання необхідно при піднятті тулуба вгору над поперечиною і опусканні повністю розгинати руки в ліктьових суглобах, уникати махових і ривкових рухів.

3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від землі/підлоги (push up) – фізичні вправа на повторення: приймається упор лежачи на підлозі; після, зігнувши руки в ліктях, опускається тіло до паралелі з підлогою; потім, повністю розігнувши руки, тіло повертається у вихідне положення.

4. Згинання та розгинання рук на брусах (dips) – для якісного виконання цієї фізичної вправи необхідно уникати махових і ривкових рухів тулубом, при

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

піднятті вгору – повністю розгинати руки в ліктьових суглобах, а при опусканні – згинати руки в ліктьових суглобах до 90° або менше, тулуб повинен підніматися і опускатися у вертикальному положенні, без нахилу тулуба вперед.

5. Передній вис – може виконуватися як статична вправа, із затримкою тулуба в горизонтальному положенні щодо землі на час, при утриманні руками за перекладину турніка; або як вправа на повторення з підняттями тулуба до горизонталі [5].

Систематичні заняття «Street-workout» сприяють підвищенню рівня розвитку сили м'язів рук у здобувачів вищої освіти. Це обумовлюється такими факторами:

1. Збільшення м'язової маси. Систематичне виконання фізичних вправ з власною вагою, підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи сприяють зростанню м'язової маси рук.

2. Покращення силових показників. Регулярні тренування забезпечують збільшення сили м'язів рук.

3. Підвищення рівня розвитку витривалості. Заняття «Street-workout» сприяють удосконаленню витривалості м'язів рук.

4. Покращення координованості рухів. Виконання різноманітних фізичних вправ сприяє поліпшенню координованості рухів рук.

Методичні рекомендації для виконання сили м'язів рук засобами силових гімнастики «Street-workout».

1. Перед початком будь-якої фізичної активності необхідно обов'язково проконсультуйтеся з фахівцем з фізичної культури і спорту або тренером.

2. Використовуючи різні методи нетрадиційної гімнастики «Street-workout» необхідно враховувати вік, стать, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я здобувачів вищої освіти [4].

3. Слід дотримуватися правильного харчування, питного режим та відпочинку. Розумна комбінація тренувань, належного харчування і достатнього відпочинку допоможе досягти бажаних результатів у розвитку сили м'язів рук.

4. Для досягнення найкращих результатів важливо тренуватися регулярно. Доцільно створити графік тренувань, який включає різноманітні фізичні вправи для м'язів рук та інших груп м'язів.

5. Важливо дотримуватися правильної техніки виконання фізичних вправ.

1) Підтягування на перекладині.

• Почніть з правильного хвату на перекладині, розташованої на рівні Ваших плечей.

• Плавню піднімайте тіло, використовуючи лише м'язи спини та рук.

• Зберіть лопатки разом, коли піднімаєтеся, і спрямуйте лікті вниз.

• Контролюйте дихання: дихайте у такт руху.

2) Виходи на дві руки на перекладині.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

- Розпочніть з хвату на перекладині, розташованої на рівні Ваших плечей.
  - Плавно піднімайте тіло, переносячи вагу на одну руку, а потім на іншу.
  - Утримуйте тулуб прямим та контролюйте рухи.
  - Поступово збільшуйте кількість повторень.
- 3) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від землі/підлоги.
- Прийміть вихідне положення – упор лежачи.
  - Згинаючи руки в ліктьових суглобах, опускайте тіло до підлоги.
  - Повертайтеся до вихідного положення, розгинаючи руки.
  - Контролюйте дихання та уникайте стискування шиї.
- 4) Згинання та розгинання рук на брусах.
- Упор на бруси, тримаючи руками за його края.
  - Згинаючи руки в ліктьових суглобах, опустіться вниз.
  - Повертайтеся до початкового положення, розгинаючи руки.
  - Контролюйте напругу м'язів та уникайте різких рухів.
- 5) Передній вис.
- Почніть з вису на перекладині.
  - Плавно піднімайте ноги до грудей, утримуючи контроль над рухами.
  - Збережіть стійке положення тулуба та користуйтеся м'язами черевного преса для підтримки.

**Висновки.** Дослідження показало, що систематичні заняття вуличною гімнастикою «Street-workout» сприяють підвищенню рівня розвитку сили м'язів рук у здобувачів вищої освіти. Це досягається за рахунок збільшення м'язової маси, покращення силових показників, підвищення рівня витривалості та поліпшення координованості рухів.

Для досягнення найкращих результатів у розвитку сили м'язів рук важливо дотримуватися правильної техніки виконання фізичних вправ, консультиватися з фахівцем з фізичної культури і спорту, враховувати індивідуальні особливості та підбирати вправи згідно з рівнем фізичної підготовленості. Також важливо дотримуватися правильного харчування, слідкувати за питним режимом та відпочинком для досягнення оптимальних результатів у тренуваннях.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у порівнянні ефективності занять «Street-workout» з іншими видами фізичної активності в розвитку сили м'язів рук у здобувачів вищої освіти.

#### **Список використаної літератури**

1. Гордієнко О. І. Особливості організації та проведення тренувань «Street workout». *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнко*. 2015. Вип. 8. С. 109–117.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

2. Євстратов П. І., Осадець М. М. Вплив занять вуличною гімнастикою «Street workout» на показники серцево-судинної і нервово-м'язової систем у юнаків. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. Вип. 32. С. 70–74.

3. Оробець І., Дмитрів Р. Характеристика стилів воркаута та їх значення у спортивній підготовці. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : мат. IV Всеукр. наук. електрон. Конф., 29 жовт. 2021 р. / відповід. ред. : Т. М. Булгакова. Київ, 2021. С. 133–134.

4. Фоменко О. В., Фоменко В. Х. Рухово-координаційні здібності студентів в процесі секційних заняттях з воркауту в ЗВО. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні* : мат. IV Всеукр. електрон. конф. «COLOR OF SCIENCE», 29 січ. 2021 р. ред. А. А. Дяченко. Вінниця : Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2021. С. 147–151.

5. Цуманець А. Характеристика воркауту як виду спорту. *Дидактико-методичні аспекти фізичної культури* : зб. наук. пр. за мат. I туру X Всеукр. студ. наук.-практ. конф., 18 груд. 2015 року. Херсон : ХДУ, 2015. С. 312–314.



**Кононенко Н. М., старший викладач**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ГАНДБОЛОМ**

**Анотація.** Вивчено фактори, що впливають на формування мотивації у студентської молоді до занять гандболом. Установлено, що мотивація здобувачів вищої освіти до систематичних занять даним видом фізичної активності є складним процесом, який обумовлений різноманітними факторами, розуміння яких може допомогти в розробці ефективних стратегій для стимулювання і підтримки мотивації у зазначеного контингенту.

**Ключові слова:** гандбол, заняття, здобувачі вищої освіти, мотивація, фактори.

**Вступ.** Гандбол – це командна спортивна гра, в якій беруть участь дві команди по сім учасників у кожній. Особливість полягає у тому, що м'яч передають за допомогою всіх частин тіла, крім ніг. Мета гри – забити м'яч у ворота супротивника [1, 4].

Матч виграє команда, що закинула більше м'ячів, ніж противник. Нічий допускаються, але в разі необхідності виявити переможця гри може бути призначено додатковий час або серія 7–метрових кидків (в залежності від регламенту змагання) [2].

Гандбол – це гра колективна. Усі гравці об'єднані спільною метою закинути у ворота супротивника якомога більше м'ячів і не пропустити у свої. Для досягнення успіху потрібні погоджені дії усіх членів команди, підпорядкування своїх дій виконанню загального завдання. Діяльність кожного гравця команди має конкретну спрямованість, відповідно до якої гандболістів розрізняють по амплуа.

Рухова діяльність гандболістів в грі не просто сума окремих прийомів захисту і нападу, а сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему. Успіх рухової діяльності залежить від стійкості і варіативних навичок, рівня розвитку фізичних якостей і інтелекту гравців [5].

На думку Є. І. Петрушевського [3], гандбол є популярним видом фізичної активності серед різних верств населення, зокрема здобувачів вищої освіти, заняття яким сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та вихованню всебічно гармонійно розвиненої особистості молодого покоління.

Гандбол в Україні займає певне місце в системі фізичного виховання. Він широко використовується на заняттях для здобувачів вищої освіти.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

При правильній організації занять і помірному дозуванні навантаження гандбол можна використовувати і як засіб оздоровчого тренування.

Заняття гандболом сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем.

Гра в гандбол, проведена на свіжому повітрі, має велику перевагу в природному загартовуванні та оздоровленні людини [5].

С. С. Романенко, Є. С. Чуприна [4] вважають, що під час навчально-тренувальних занять з гандболу потрібно враховувати вікові особливості тих, хто займається і рівень розвитку фізичних якостей.

Гандбол є спортивною грою, яка вимагає високого рівня фізичної підготовки, технічних навичок та стратегічного мислення. Заклади вищої освіти є важливими центрами фізичної активності, де здобувачі можуть займатися різними видами спорту, включаючи гандбол. Однак, їх мотивація до занять гандболом може бути різною і залежить від багатьох факторів.

Дослідження факторів, що впливають на формування мотивації у здобувачів вищої освіти до занять гандболом має важливе значення у сучасному освітньому середовищі.

З'ясування цих факторів дасть можливість не лише краще розуміти, як стимулювати здобувачів вищої освіти до занять фізичною активністю, а й сприятиме розвитку їх фізичних та психологічних якостей. Тому важливо дослідити фактори, що впливають на формування мотивації у здобувачів вищої освіти до занять гандболом.

**Мета дослідження:** вивчити фактори, що впливають на формування мотивації у здобувачів вищої освіти до занять гандболом.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фактори, що впливають на формування мотивації у здобувачів вищої освіти до занять гандболом можуть бути різноманітні та включати такі аспекти:

1. Фізичні фактори. Стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості можуть бути ключовими аспектами, що стимулюють здобувачів вищої освіти до занять гандболом.

Бажання поліпшити своє здоров'я та підвищити рівень фізичної підготовленості може бути сильним мотиватором.

2. Психологічні фактори. Емоційний стан, ставлення до перемог та поразок, а також самооцінка можуть бути ключовими психологічними факторами, що впливають на мотивацію здобувачів вищої освіти до занять гандболом.

3. Емоційні фактори. Емоційна включеність, задоволення від гри та відчуття успіху можуть позитивно впливати на мотивацію. Прагнення досягати нових результатів та вдосконалювати свої навички також може бути важливим.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

4. Соціальні фактори. Взаємодія з однодумцями, тренерами, друзями по команді та підтримка від близьких може значно впливати на мотивацію здобувачів вищої освіти до занять гандболом.

Групова динаміка та позитивне спілкування можуть бути важливими чинниками для формування мотивації розвиватися в цьому виді фізичної активності.

Здобувачі вищої освіти можуть бути мотивовані до занять гандболом через соціальний вплив оточення, такий як друзі, тренери або спортивні команди.

5. Особистісні фактори. Індивідуальні цілі, цінності та інтереси позитивно впливають на мотивацію здобувачів вищої освіти до занять гандболом.

Бажання стати частиною команди або розвиватися як спортсмен може бути сильним мотиватором.

Наявність чітких цілей у спортивному розвитку, плани дій для досягнення цих цілей та постійний прогрес у грі можуть позитивно впливати на мотивацію здобувачів вищої освіти.

Впевненість у своїх можливостях, розвиток навичок та досягнення успіхів у гандболі можуть позитивно впливати на мотивацію здобувачів вищої освіти до занять цим видом фізичної активності.

Цікавість до гандболу, задоволення від гри та відчуття радості від спортивних досягнень можуть бути ключовими факторами у формуванні мотивації у здобувачів вищої освіти.

6. Середовищні фактори. Доступність спортивних майданчиків і залів, викладацька й тренерська підтримка та можливості для участі в змаганнях можуть вплинути на мотивацію здобувачів вищої освіти до занять гандболом.

Якщо середовище сприятливе для занять фізичною активністю, це може позитивно вплинути на мотивації.

Зазначені фактори можуть взаємодіяти та по-різному впливати на кожного здобувача вищої освіти, але загалом їх поєднання може стимулювати мотивацію до занять гандболом у зазначеного контингенту.

**Висновки.** Формування мотивації у здобувачів вищої освіти до занять гандболом є комплексним процесом, який включає в себе різноманітні фактори: фізичні, психологічні, емоційні, соціальні, особистісні та середовищні, що відіграють важливу роль у стимулюванні мотивації.

Для стимулювання мотивації у здобувачів вищої освіти до занять гандболом важливо створити комфортні умови для занять та гри щоб уникнути стресу та негативних емоцій.

Розуміння і підтримка цих аспектів може допомогти зберегти зацікавленість студентської молоді у заняттях гандболом.

Дослідження зазначених факторів може бути корисним для тренерів, педагогів та інших фахівців у спортивному середовищі для оптимізації мотивації здобувачів вищої освіти до занять гандболом. Розуміння та урахування цих аспектів допоможе поліпшити результативність тренувань,

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

підвищити зацікавленість студентської молоді у спортивному процесі та сприяти загальному розвитку молодих спортсменів.

Мотивація здобувачів вищої освіти до систематичних занять гандболом є складним процесом, який обумовлений різноманітними факторами. Розуміння цих факторів може допомогти в розробці ефективних стратегій для стимулювання і підтримки мотивації у студентської молоді.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у порівнянні мотивації здобувачів вищої освіти різних спеціальностей до занять гандболом та визначення можливих відмінностей.

**Список використаної літератури**

1. Бенцак Л. Історичний досвід та традиції розвитку гандболу. *Матеріали звітних наукових конференцій факультету педагогічної освіти*. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2022. Вип. 7. С. 236–238.
2. Павленко В. О., Насонкіна Е. Ю., Павленко Є. Є. Павленко В. О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту : підруч. Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2020. 550 с.
3. Петрушевський Є. І. Розвиток гандболу в Україні в умовах глобалізації спорту : дисертація. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2021. 226 с.
4. Романенко С. С., Чуприна Є. С. Теоретико-методичні основи вдосконалення рівня технічної майстерності гандболістів. *Theoretical foundations in practice and science : the XIV International science conference, december 21–24. Bilbao, Spain, 2021*. С. 385–388.
5. Соловей О. М., Соловей Д. О. Теоретичні основи гандболу: навч. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2017. 161 с.

**Крамаренко В. І., старший викладач**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ НА РОЗВИТОК КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Вивчено вплив занять складно-координаційними видами спорту на розвиток когнітивних здібностей у здобувачів вищої освіти. Встановлено, що систематичні заняття даними видами спорту сприяють поліпшенню уваги, концентрації, швидкості обробки інформації, пам'яті, сприйняття, мислення, мови та креативності у студентської молоді.

**Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, когнітивні здібності, складно-координаційні види спорту,

**Вступ.** Систематична фізична активність сприяє поліпшенню концентрації, пам'яті та стійкості уваги [1].

Під впливом фізичних навантажень позитивно змінюється динаміка розумових процесів. Специфіка рухів, їх різноманітність поліпшує когнітивні здібності. Існуванні тісного взаємозв'язку між кількістю, якістю рухової активності та проявом сприймання, пам'яті, мислення, емоцій [2].

Заняття складно-координаційними видами спорту сприяють формуванню організаторських та професійно-прикладних умінь і навичок, необхідних для успішної професійної діяльності [3, 4].

Малорухливий спосіб життя спричиняє погіршення когнітивних здібностей [5].

Сучасне суспільство ставить перед студентською молоддю високі вимоги до когнітивних здібностей, які є ключовими для успішного функціонування в різних сферах життя. Особливо важливою є роль когнітивних здібностей у здобутті вищої освіти, де здобувачі повинні бути здатними до аналізу, синтезу та критичного мислення. Однак, не завжди в університетському середовищі надається достатньо можливостей для розвитку цих здібностей.

У сучасному світі, де вимоги до когнітивних здібностей постійно зростають, важливо досліджувати вплив різних аспектів на їх розвиток. Одним з потенційних факторів, які можуть впливати на когнітивні здібності, є заняття складно-координаційними видами спорту. В контексті здобувачів вищої освіти, дослідження цього питання може мати значущі наслідки для їхнього навчання та розвитку.

**Мета дослідження:** вивчити вплив занять складно-координаційними видами спорту на розвиток когнітивних здібностей у здобувачів вищої освіти.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Заняття складно-координаційними видами спорту здобувачами вищої освіти сприяють:

1. Поліпшенню сприйняття.

Заняття складно-координаційними видами спорту сприяють поліпшенню здатності сприймати інформацію із навколишнього середовища швидше та ефективніше. Це може бути корисним для здобувачів вищої освіти у процесі аналізу та інтерпретації нової інформації під час навчання.

2. Підвищенню рівня уваги та концентрації.

Заняття складно-координаційними видами спорту вимагають великої уваги до деталей, швидкості реакції та концентрації, щоб вчасно реагувати на події на полі або корті. Це може допомогти покращити здатність утримувати увагу на завданні та концентруватися на важливих деталях.

3. Розвитку пам'яті.

Фізична активність, пов'язана зі складно-координаційними видами спорту, сприяє поліпшенню пам'яті та здатності до збереження інформації. Це може допомогти здобувачам вищої освіти легше запам'ятовувати матеріал та використовувати його під час вивчення.

4. Розвитку мислення.

Регулярна фізична активність сприяє поліпшенню мислення. Уміння розв'язувати проблеми та приймати рішення. Це може бути корисним для здобувачів вищої освіти у процесі аналізу складних завдань та пошуку оптимальних рішень.

5. Поліпшенню креативності. Виконання різноманітних рухів та комбінацій у складно-координаційних видах спорту стимулює креативне мислення та сприяти розвитку нових ідей.

6. Поліпшенню мовлення. Заняття складно-координаційними видами спорту позитивно впливають на мовлення у здобувачів вищої освіти, допомагаючи поліпшити чіткість вимови, точність моторики мовлення та інші аспекти комунікації.

7. Поліпшенню швидкості обробки інформації. При виконанні технічних елементів із складно-координаційних видів спорту потрібно швидко приймати рішення та виконувати рухи, що сприяє покращенню швидкості обробки інформації. Це може допомогти здобувачам вищої освіти швидше засвоювати новий матеріал та ефективніше вирішувати навчальні завдання.

Поліпшення когнітивних здібностей у здобувачів вищої освіти під час занять складно-координаційними видами спорту пояснюється тим, що:

- при заняттях складно-координаційними видами спорту активно задіяні різні частини мозку, покращується кровообіг та постачання кисню до мозку;



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

- складно-координаційні види спорту вимагають від спортсменів швидкого прийняття рішень, точності виконання рухів, високої концентрації уваги та координації рухів;
- вправи для розвитку координації можуть сприяти розвитку нейронних зв'язків у мозку, що, в свою чергу, позитивно впливає на когнітивні процеси.

Отже, заняття складно-координаційними видами спорту позитивно впливають на стан когнітивних здібностей у здобувачів вищої освіти, сприяючи їх успішному навчанню та розвитку як особистостей.

**Висновки.** Систематичні заняття складно-координаційними видами спорту сприяють поліпшенню уваги, концентрації, швидкості обробки інформації, пам'яті, сприйняття, мислення, мови та креативності у студентської молоді. Це вказує на важливість фізичної активності для успішного навчання здобувачів вищої освіти.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчити вплив циклічних видів спорту на розвиток когнітивних здібностей у здобувачів вищої освіти.

**Список використаної літератури**

1. Бовкун С. В. Позитивний вплив різновидів оздоровчої фізичної активності людини. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти* : мат. IV Всеукр. наук.-практ. конф., 27 квіт. 2023 року / за заг. ред. А. А. Івашури. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2023. С. 24–26.
2. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.
3. Складно-координаційні види спорту (спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті, хореографія, воркаут). Спортивна гімнастика, акробатика : навч. посіб. / укладачі : І. В. Зеніна, В. І. Шишацька, В. Е. Добровольський. Київ : Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», 2023. 140 с.
4. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах : навч. посіб. / уклад. : І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Київ : Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», 2019. 64 с.
5. Ярмоленко Ю. П. Рекреація та її значення в житті людини. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти* : мат. IV Всеукр. наук.-практ. конф., 27 квіт. 2023 року / за заг. ред. А. А. Івашури. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2023. С. 249–251.

**Криворучко С. М., старший викладач**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ АЕРОБІКИ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Розкрито ефективність занять різними видами аеробіки здобувачами вищої освіти. Виявлено, що під впливом систематичних занять аква-аеробікою, бодікомбатом, йога-аеробікою, кенгуру-аеробікою, кік-аеробікою, кор-аеробікою, сайкл-аеробікою, скіпінгом, слайд-аеробікою, степ-аеробікою, фітбол-аеробікою, чер-дансем, кардіо-тренуванням, зумбою, пілатесом у зазначеного контингенту спостерігається поліпшення функціонального стану серцево-судинної, дихальної і нервової систем та підвищення рівня фізичної підготовленості.

**Ключові слова:** аеробіка, здобувачі вищої освіти, фізичні вправи, фізична підготовленість, функціональний стан.

**Вступ.** Сучасний ритм життя вимагає від студентської молоді не лише високого рівня фізичної підготовленості, а й психологічної стійкості. Одним із засобів поліпшення фізичного та психічного стану є зайняття аеробікою.

Актуальність дослідження полягає у тому, що вища освіта передбачає велику кількість навчальних навантажень, які можуть спричинити стрес та втому у здобувачів вищої освіти. Враховуючи це, важливо дослідити ефективність занять різними видами аеробіки для студентської молоді.

**Мета дослідження:** розкрити ефективність занять різними видами аеробіки здобувачами вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аеробіка – це комплекс загальнорозвивальних фізичних вправ, що включає рухи у поєднанні з дихальними вправами і виконуються під музичний супровід [5].

Нині існує велика кількість різних видів аеробіки: степ-аеробіка, кік-аеробіка, бодікомбат, аква-аеробіка, фітбол-аеробіка, слайд-аеробіка, кор-аеробіка, кенгуру-аеробіка, сайкл-аеробіка, скіпінг, чер-данс, йога-аеробіка і т. д. [2, 3, 4].

*Степ-аеробіка* сприяє поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та нервової систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Зайняття *кік-аеробікою* сприяють розвитку фізичних якостей: гнучкості, спритності, сили та витривалості [1].

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Під впливом занять *сайкл-аеробікою* спостерігається поліпшення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем.

*Аква-аеробіка* сприяє зміцненню м'язів і зв'язок, розвитку швидкісно-силових здібностей, гнучкості та витривалості.

*Бодікомбат* є ефективним засобом розвитку швидкості, спритності, сили та витривалості.

*Кенгуру-аеробіка* та *кор-аеробіка* сприяють підвищенню рівня розвитку координаційних здібностей.

Заняття *слайд-аеробікою* є ефективним засобом поліпшення функціонального стану серцево-судинної системи, розвитку координаційних здібностей, сили та витривалості.

Під впливом систематичних занять *фитбол-аеробікою* спостерігається поліпшення функціонального стану серцево-судинної і вегето-судинної систем та розвиток координаційних здібностей [4].

На думку Д. В. Пятницької [3], заняття *скіпінгом та чер-дансем* сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та кістково-м'язової систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості [].

О. М. Гоголева [2] вважає, що заняття *йога-аеробікою* позитивно впливають на розвиток гнучкості та гармонізацію ментальності у здобувачів вищої освіти. Цей вид аеробіки також сприяє розслабленню, зменшенню стресу, поліпшенню концентрації та психічного здоров'я у здобувачів вищої освіти.

Кардіо-тренування спрямоване на поліпшення кардіоваскулярної системи та зниження ризику серцево-судинних захворювань. Для здобувачів вищої освіти, які проводять багато часу за навчанням або комп'ютером, кардіо-тренування є важливим для підтримки стану здоров'я та покращення концентрації.

Заняття зумбою сприяють підвищенню рівня розвитку координаційних здібностей.

Пілатес спрямований на підвищення рівня розвитку гнучкості та сили. Для здобувачів вищої освіти, які тривалий час проводять у сидячому положенні заняття даним видом аеробіки сприятиме профілактиці болів у спині та поліпшенню постави.

Ефективність занять різними видами аеробіки здобувачами вищої освіти полягає у:

1. Поліпшенні фізичного здоров'я. Аеробна активність сприяє покращенню кардіоваскулярної системи, підвищенню рівня розвитку витривалості та зменшенню ризику серцево-судинних захворювань.

2. Підвищенні енергії та концентрації. Регулярні заняття аеробікою є ефективним засобом поліпшення кровообігу та постачання кисню до мозку, що сприяє підвищенню енергії та концентрації.

3. Стресорелаксація. Рухова активність допомагає зменшити рівень стресу та поліпшити настрій завдяки виділенню ендорфінів – «гормонів щастя».

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

4. Контроль ваги. Регулярне аеробне тренування сприяє нормалізації ваги.

5. Соціальний аспект. Групові заняття аеробікою стимулюють до спілкування та побудови дружніх стосунків серед студентської молоді.

6. Поліпшення якості сну. Систематична рухова активність сприяє глибокому та якісному сну, що важливо для оптимального навчання та роботи.

Під час виконання фізичних вправ з аеробіки особливу увагу слід приділяти методам їх розучування, добору музичного супроводу, використанню спеціального обладнання та пристосування, одягу та взуття [5].

**Висновки.** Під впливом систематичних занять аква-аеробікою, бодікомбатом, йога-аеробікою, кенгуру-аеробікою, кік-аеробікою, кор-аеробікою, сайкл-аеробікою, скіпінгом, слайд-аеробікою, степ-аеробікою, фітбол-аеробікою, чер-дансем, кардіо-тренуванням, зумбою, пілатесом у здобувачів вищої освіти спостерігається поліпшення функціонального стану серцево-судинної, дихальної і нервової систем та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Велика кількість видів аеробіки дає можливість здобувачам вищої освіти обрати той, що відповідатиме їх стану здоров'я, статі, вікові, фізичній підготовленості й інтересам.

**Перспективи подальших досліджень:** порівняльний аналіз різних методик проведення занять аеробікою для виявлення найбільш оптимального підходу.

**Список використаної літератури**

1. Белікова Н. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. 2015. № 1 (29). 31–34.

2. Гоголева О. М. Фітнес-програми у практиці фізкультурно-оздоровчих технологій закладів вищої освіти. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation : scientific monograph*. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2022. С. 140–171.

3. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки : дисертація. Харків : комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, 2017. 214 с.

4. Середа І. О. Методичні рекомендації для організації та проведення самостійних занять із оздоровчої аеробіки : навч. посіб. Тернопіль : Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка, 2016. 55 с.

5. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2010. 244 с.

**Крушельницький М. В., здобувач першого (бакалаврського)**  
**рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Кононенко Н. М., старший викладач**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

## **ГРА В ГАНДБОЛ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ** **ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Вивчено вплив занять гандболом на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти. Встановлено, що гра сприяє формуванню соціальних навичок, емоційної стабільності, самооцінки та саморозуміння, активного прийняття рішень, адаптації до нових ситуацій, соціокультурна компетенція.

**Ключові слова:** гандбол, гра, здобувачі вищої освіти, компоненти, соціальна адаптація.

**Вступ.** Сучасне суспільство стикається з рядом проблем, пов'язаних з соціальною адаптацією молоді, зокрема здобувачів вищої освіти.

Рухова активність відіграє важливу роль у житті здобувачів вищої освіти, впливаючи на їх фізичне та психічне здоров'я. Однак, окрім цього, вона позитивно впливає на соціальну адаптацію особистості.

Заняття різними видами рухової активності, зокрема гандболом, може сприяти формуванню комунікативних навичок, розвитку колективного спілкування та позитивному самовизначенню.

Гандбол – це командна гра з м'ячем, яка відноситься до видів спорту з так званою конфліктною діяльністю. Команди прагнуть досягти переваги над супротивником, маскуючи свої задуми і одночасно намагаючись розкрити плани супротивника. Тому розглядати спортивну боротьбу команд необхідно з позицій протиставлення сторін. Процес гри визначається наявністю техніки, тактики і стратегії. Без цих складових спортивне єдиноборство команд неможливе [2, 3, 5].

Техніка – це комплекс прийомів гри, що є системою раціональних рухів для досягнення перемоги над супротивником.

Тактика – це система дій, спрямована на рішення поточних завдань боротьби в ході однієї зустрічі. В процесі боротьби одна команда, що володіє м'ячем, прагне закинути його у ворота супротивника найбільшу кількість разів, перегравши захист і воротаря. Протилежна команда ставить собі інші завдання: не дозволити закинути м'яч у свої ворота, перехопити м'яч до здійснення кидка супротивника і провести атаку у відповідь [5].

Як відмічають С. С. Романенко, Є. С. Чуприна [3], під час тактичної підготовки гравцю потрібно теоретично засвоїти зміст тактичних дій, практично обробити схеми взаємодій на майданчику, забезпечити варіантність



тактичних рішень залежно від ситуації, удосконалювати оптимальні варіанти дій згідно зі своїм амплуа в команді.

На думку Е. Ю. Дорошенко, В. О. Цапенко, В. О. Петрова, І. Є. Дядечко, О. Ю. Гусака [1], техніко-тактична діяльність у гандболі має складний варіативний характер. За їх даними, ігрові ситуації на майданчику постійно змінюються, що вимагає від гравців оперативно реагувати на дії суперників і партнерів по команді.

О. М. Соловей, Д. О. Соловей [5] визначають стратегію як мистецтво керувати боротьбою. Вони зазначають, що у спорті стратегія представляє собою систему знань про закономірності змагальної боротьби.

С. С. Романенко, Є. С. Чуприна [3] вважають, що при психологічній підготовці у гравця виховуються й удосконалюються морально-вольові якості та спеціальні психічні функції, набувається вміння управляти своїм психічним станом у період тренувальної й змагальної діяльності.

Гандбол є колективною грою. Усі гравці об'єднані спільною метою закинути у ворота супротивника якомога більше м'ячів і не пропустити у свої. Для досягнення успіху потрібні погоджені дії усіх членів команди, підпорядкування своїх дій виконанню загального завдання. Діяльність кожного гравця команди має конкретну спрямованість, відповідно до якої гандболістів розрізняють по амплуа: воротар і польові гравці в нападі (розігруючий, напівсередній, крайній, лінійний) і обороні (центральный, напівсередній, крайній, передній захисники).

Рухова діяльність гандболістів в грі не просто сума окремих прийомів захисту і нападу, а сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему [5].

У зв'язку з вище зазначеним, дослідження впливу занять гандболом на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти є актуальним та важливим.

**Мета дослідження:** вивчити вплив занять гандболом на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Від індивідуальних особливостей психіки залежить успішність навчального процесу. При опануванні техніки гри в гандбол здобувач вищої освіти повинен навчитися регулювати свої дії на основі зорових, м'язових, слухових, тактильних і вестибулярних відчуттів та сприйнятів. У нього розвивається рухова пам'ять, мислення, увага, воля та здібність до саморегуляції психічних процесів [6].

Соціальна адаптація включає кілька ключових компонентів, які допомагають успішно взаємодіяти з навколишнім світом:

1. Соціальні навички. Гра в гандбол сприяє розвитку командної роботи, співпраці та спілкування з іншими учасниками команди. Це допомагає удосконалювати навички спілкування, взаємодії та розв'язання конфліктних ситуацій.



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

2. Емоційна стабільність. Гандбол може допомогти контролювати емоції, стрес та розслаблення. Регулярна фізична активність сприяє виробленню стресостійкості та поліпшенню настрою.

3. Самооцінка та саморозуміння. Через заняття та конкуренцію у гандболі здобувачі вищої освіти можуть краще розуміти свої сильні та слабкі сторони, що сприяє поліпшенню самооцінки та самосвідомості.

4. Активне прийняття рішень. Гра в гандбол вимагає швидкого прийняття рішень та стратегічного мислення. Це допомагає у розвитку навичок прийняття рішень в реальному житті.

5. Адаптація до нових ситуацій. Гандбол вимагає швидкої адаптації до обставин, що змінюються на полі. Це сприяє розвитку гнучкості та здатності швидко пристосовуватися до нових умов.

6. Соціокультурна компетенція. Гра може сприяти взаєморозумінню між представниками різних культур та націй, оскільки це спорт, який об'єднує здобувачів вищої освіти незалежно від їх походження або соціального статусу.

Всі вище зазначені компоненти є важливими для успішної соціальної адаптації та допомагають людині інтегруватися в суспільство й досягати особистих і професійних цілей.

Загалом, систематичні заняття гандболом сприяють розвитку різних аспектів особистості та поліпшенню якостей життя.

**Висновки.** Систематичні заняття гандболом позитивно впливають на соціальну адаптацію здобувачів до умов навчання у закладах вищої освіти.

Гра сприяє формуванню соціальних навичок, емоційної стабільності, самооцінки та саморозуміння, активного прийняття рішень, адаптації до нових ситуацій, соціокультурна компетенція.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчити вплив інших видів рухової активності на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти.

**Список використаної літератури**

1. Дорошенко Е. Ю., Цапенко В. О., Петров В. О., Дядечко І. Є., Гусак О. Ю. Педагогічний аналіз структури і особливостей кидків м'яча по воротах як елементу техніко-тактичної діяльності кваліфікованих гандболісток. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2006. № 7. С. 23–28.

2. Павленко В. О., Насонкіна Е. Ю., Павленко Є. Є. Павленко В. О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту : підруч. Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2020. 550 с.

3. Романенко С. С. Чуприна Є. С. Теоретико-методичні основи вдосконалення рівня технічної майстерності гандболістів. *Theoretical foundations in practice and science* : the XIV International science conference, december 21–24. Bilbao, Spain, 2021. С. 385–388.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

4. Соловей О. М., Соловей Д. О. Теоретичні основи гандболу : навч. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2017. 161 с.
5. Соловей О. М., Соловей Д. О. Основи навчання тактики гри в гандбол : навч.-метод. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2018. 112. с.
6. Ячнюк Ю. Б., Гук О. М. Модель управління процесом навчання рухових дій в гандболі студентів факультету фізичного виховання та здоров'я людини. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 324–327.

**Кузнецова Л. І., к.фіз.вих., доцент кафедри**  
**Долженко Л. П., к.фіз.вих., доцент кафедри**  
**Зайцева С. С., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*  
*м. Київ, Україна*

## **ВПЛИВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** В тезах проаналізовано вплив ритмічної гімнастики на дітей дошкільного віку під час проведення фізкультурних занять. Доведено, що виконання фізичних вправ під музичний супровід позитивно впливає на фізичний та емоційний стан дошкільнят й сприяє розкриттю їх творчого потенціалу.

**Ключові слова:** діти, дошкільний вік, музика, ритмічна гімнастика, фізичне виховання, фізичні вправи.

**Вступ.** Період від народження дитини до вступу у школу – найбільш відповідальний етап розвитку організму і один з найважливіших у становленні особистості людини. Організм дитини дошкільного віку розвивається безперервно. Рівень і темпи цього розвитку в різні періоди життя неоднакові. Це поширюється і на окремі вікові групи дітей, які значно відрізняються одна від одної [1, 2].

У Законі України «Про дошкільну освіту» зазначено: «Дошкільний вік – базовий етап фізичного, психологічного та соціального становлення особистості дитини» [5].

**Мета дослідження:** визначити вплив занять ритмічною гімнастикою на дітей дошкільного віку в процесі проведення фізкультурних занять.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, методи системного аналізу, педагогічне спостереження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дитина протягом перших семи років життя долає величезний шлях фізичного і духовного розвитку [1]. До семи років закінчується розвиток кори головного мозку, формуються поняття, уявлення, діти стають більш рухливими: починають добре бігати, стрибати, лазити, зберігати рівновагу.

Дітям дошкільного віку властива низька витривалість м'язової системи. Статичне напруження м'язів дитина може утримувати лише нетривалий час. До 6–7 років в основному закінчується процес формування тканини легень та дихальних шляхів. У цьому віці черевне дихання поступово змінюється, а в період від чотирьох до шести років поступово починає переважати грудне, відбувається перебудова діяльності серцево-судинної системи на більш

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

оптимальний рівень функціонування. На основі безумовних рефлексів формуються досконаліші реакції – так звані умовні рефлекси, завдяки яким організм пристосовується до умов зовнішнього середовища [2].

Враховуючи анатоמו-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку, можемо рекомендувати під час проведення фізкультурних занять використовувати ритмічну гімнастику, як один із доступних засобів фізичного виховання дітей даного віку.

Виконання фізичних вправ під музичний супровід є засобом пізнання оточуючого світу й формування особистості. Музика здатна передавати почуття та емоції дитини, її настрої і думки. Виконуючи функцію соціалізації, виконання вправ під музику сприяє формуванню особистості, розвитку її самопізнання та самовираження. Музика впливає на формування світогляду дитини та є своєрідним засобом міжособистісного спілкування [4].

Рухи під музику – ефективний метод розвитку музикальності – метод, який заснований на природній реакції дитини на музику. Виконання рухів під музику допомагає досягти правильного характеру рухів, розуміння свідомої регуляції ступеню напруження м'язів. Це не лише прискорює, але і полегшує вивчення фізичних вправ, дитина не відчуває втоми, знімається зайве напруження, поліпшується емоційно-психічний стан.

Виконання фізичних вправ під музику сприяє підвищенню розумової і фізичної працездатності, підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату організму. При виконанні фізичних вправ під музичний супровід спостерігається поліпшення легеневої вентиляції, збільшення амплітуди дихальних рухів. Водночас відбувається розвиток у дітей відчуття музики, її ритму, емоційної складової, яка передається дітям під час виконання рухових дій.

Правильно підібраний музичний супровід у поєднанні з виконанням рухів позитивно впливає на всебічний розвиток дитини як фізичний, так і психічний, мобілізує дітей до прикладання своїх зусиль залежно від їх характеру, а також дає можливість краще пристосуватися до комунікації.

У закладах дошкільної освіти застосовуються такі форми ритмічної гімнастики: ритмічна гімнастика до занять, фізкультурна хвилинка, фізкультурне заняття з елементами ритмічної гімнастики, гурток ритмічної гімнастики [3].

Вправи ритмічної гімнастики легко дозуються, прості у виконанні, доступні у навчанні і цілеспрямовані за дією на м'язи людини.

По-перше, в ритмічну гімнастику обов'язково включаються об'єднані у серії різновиди бігу, стрибків, підскоків, танцювальних кроків, які виконуються у швидкому темпі.

По-друге, вправи ритмічної гімнастики виконуються під музику, головна особливість якої – це чіткий ритм, що, з одного боку, спрощує виконання вправ, а з другого, виховує почуття ритму, музичності, пластичності. Вміння виконувати рухи під музику не дозволяє відчувати втоми.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

По-третє, багато вправ мають танцювальний характер. Танцюючи, діти водночас тренуються і зміцнюють свій організм [3].

Особливості використання дитячої ритмічної гімнастики полягають в тому, що: більшу частину вправ, спрямованих на зміцнення м'язів, необхідно виконувати у положенні розвантаження хребетного стовпа; на одному занятті рекомендується розучувати не більше 4–5 вправ, кожна з яких повторювати не менше 4–6 разів. Інші вправи комплексу поступово вводити на наступні заняття, доповнюючи раніше засвоєні новими; більшість вправ повинні мати ігровий характер, мати конкретний образ, який допомагає дітям більш чітко та виразно виконувати вправу; вправи, що виконуються з напругою, повинні чергуватись з легшими вправами; при проведенні занять можна застосовувати як фронтальний, так і груповий методи організації (груповий метод використовується в тих випадках, коли хлопчикам і дівчаткам пропонують різні варіанти виконання вправ наслідувального характеру).

**Висновки.** Дошкільний період є особливо важливим і визначальним у процесі особистісного зростання тому, що створює підґрунтя для динамічних змін у подальшому онтогенезі.

Ритмічна гімнастика – одна з найпопулярніших форм фізичної діяльності. Зміст ритмічної гімнастики становлять загальноорозвивальні вправи та основні рухи, тому необхідно її використання у роботі з дітьми дошкільного віку.

За умови врахування вікових особливостей та можливостей організму дошкільнят дитяча ритмічна гімнастика може сприяти вирішенню оздоровчих, освітніх та виховних завдань. Все це разом впливає не лише на розвиток творчої активності та уявлення, а також на фізичний розвиток дитини.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у визначенні впливу занять ритмічною гімнастикою на рівень фізичної підготовленості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання у закладі дошкільної освіти.

**Список використаних джерел:**

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. Київ : Олімпійська література, 2017. 384 с.
3. Про дошкільну освіту. Законі України від 11.11.2001 № 2628-III (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2001, № 49, ст. 259). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text> (дата звернення: 16.02.2024).
4. Савитська Н. О. Музика і ритмічні рухи : метод. матеріали до курсу «Музична ритміка». Житомир : Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2009. 67 с.
5. Теорія та методика музичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 297 с.

**Курішко Н. А., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Білоус Н. С., старший викладач**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ГАНДБОЛОМ НА СТАН ЗДОРОВ'Я** **ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Розглянуто вплив занять гандболом на стан здоров'я здобувачів вищої освіти. Виявлено, що гра є ефективним засобом поліпшення фізичного та психічного здоров'я.

**Ключові слова:** гандбол, гра, здобувачі вищої освіти, здоров'я, рухова активність.

**Вступ.** Рухова активність відіграє важливу роль у зміцненні здоров'я та є важливим аспектом здорового способу життя.

Особливо важливою рухова активність є у період навчання у закладі вищої освіти, коли здобувачі стикаються з великим розумовим навантаженням та стресом.

Одним із ефективних видів рухової активності для здобувачів вищої освіти є гандбол.

Гандбол – командна гра з м'ячем 7 на 7 гравців (по 6 польових і воротар в кожній команді). Грають м'ячем руками. Гра проводиться у закритому приміщенні на прямокутному майданчику розміром 40х20м, складається з двох таймів по 30 хвилин, перерва 15 хвилин (між таймами). Мета гри – якомога більше разів закинути м'яч у ворота (3 м × 2 м) супротивника [2].

Гра в гандбол належить до видів спорту з конфліктною діяльністю [1, 4, 6]. Команди прагнуть досягти переваги над супротивником, маскуючи свої задуми і одночасно намагаючись розкрити плани супротивника. Тому розглядати спортивну боротьбу команд необхідно з позицій протиборства сторін. Процес гри визначається наявністю техніки, тактики і стратегії. Без цих складових спортивне єдиноборство команд неможливе.

Усі гравці об'єднані спільною метою закинути у ворота супротивника якомога більше м'ячів і не пропустити у свої. Для досягнення успіху потрібні погоджені дії усіх членів команди, підпорядкування своїх дій виконанню загального завдання. Діяльність кожного гравця команди має конкретну спрямованість, відповідно до якої гандболістів розрізняють по амплуа: воротар і польові гравці в нападі (розігруючий, напівсередній, крайній, лінійний) і обороні (центральний, напівсередній, крайній, передній захисники) [6].

За даними С. С. Романенко, Є. С. Чуприної [4], О. М. Соловея, Д. О. Соловей [6]. рухова діяльність гандболістів включає ходьбу, біг, стрибки, ривки, ловіння і передачу м'яча, кидки м'яча у ворота, у більшості випадків при



єдиноборстві суперників. Кількісні характеристики перерахованих компонентів рухової діяльності у гравців різного амплуа неоднакові.

О. М. Соловей, Д. О. Соловей [5] вважають, що у сучасному світі спортивних ігор гандбол займає одне з провідних місць. На їх думку, це пов'язано з достатньою простотою правил і доступністю даної гри для людей різних вікових груп і рівня фізичної підготовленості.

Гандбол в Україні займає певне місце в системі фізичного виховання. Він користується великою популярністю серед різних верств населення, зокрема здобувачів вищої освіти, та сприяє всебічному розвитку і підвищенню рівня фізичної підготовленості молодого покоління та вихованню гармонійно розвиненої особистості [3, 5].

Сьогодні недостатньо вивчена проблема впливу занять гандболом на стан здоров'я здобувачів вищої освіти, що й обумовлює актуальність дослідження.

**Мета дослідження:** вивчити вплив занять гандболом на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** При правильній організації занять і помірному дозуванні навантаження гри в гандбол можна використовувати як засіб оздоровчого тренування.

Заняття гандболом сприяють посиленню легеневої вентиляції, збільшенню інтенсивності циркуляції крові, поліпшенню кровообігу.

Гра в гандбол, проведена на свіжому повітрі, має велику перевагу в природному загартовуванні та оздоровленні.

Систематичне виконання фізичних вправ, наближених до ігрових дій гандболістів, сприяють збільшенню тренуваності тих, хто займається вправами, виробленню стійкості до інфекцій, перегрівання, охолодження і зниження кількості захворювань.

Під дією фізичних навантажень зміцнюється суглобовий і зв'язковий апарат, зростає життєва ємкість легень, кістковий апарат змінюється в міцну координаційну механічну систему.

У результаті систематичних цілеспрямованих тренувань спостерігаються позитивні зрушення в роботі серця, зміцнюється нервова система, що сприяє більш швидкому оволодінню новими рухами, збереженню і підвищенню працездатності людини [5].

Як відмічають Є. І. Петрушевський [3], О. М. Соловей, Д. О. Соловей [5], систематичні заняття гандболом сприяють поліпшенню фізичного та психічного стану здоров'я.

Гра в гандбол сприяє поліпшення кардіоваскулярної системи, роботи серця і кровообігу. зниженню ризику серцево-судинних захворювань.

Заняття гандболом позитивно впливають на загальне самопочуття здобувачів вищої освіти, поліпшуючи їх емоційний стан та самовпевненість.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Досліджуваний вид рухової активності допомагає зняти напругу та стрес, які накопичуються під час навчання.

Гра в гандбол сприяє поліпшенню кровообігу та постачанню кисню до мозку, що позитивно впливає на стан концентрацію і пам'ять та когнітивні функції у здобувачів вищої освіти.

Гандбол вимагає великої концентрації, швидкого прийняття рішень та доброї координації рухів. Це сприяє поліпшенню когнітивних функцій, таких як пам'ять, увага та швидкість реакції.

Рухова активність, така як гра в гандбол, сприяє виділенню ендорфінів – гормонів щастя, які сприяють зменшенню стресу, поліпшенню настрою.

Гандбол вимагає високого рівня розвитку фізичних якостей. Систематичні заняття даним видом рухової активності сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Гра в гандбол сприяє розвитку навичок співпраці, комунікації та лідерства через участь у командних тренуваннях та змаганнях. Це сприяє поліпшенню соціальних навичок у здобувачів вищої освіти та допомогти їм у спілкуванні з іншими.

**Висновки.** Гра в гандбол є ефективним засобом поліпшення фізичного та психічного здоров'я.

Систематичні заняття гандболом сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем, зміцненню м'язово-суглобового апарату, зниженню ризику серцево-судинних захворювань.

Рекомендуємо включати гандбол до програми фізичного виховання у закладах вищої освіти для поліпшення стану здоров'я у здобувачів.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчити вплив занять гандболом на формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти.

**Список використаної літератури**

7. Бенцак Л. Історичний досвід та традиції розвитку гандболу. *Матеріали звітних наукових конференцій факультету педагогічної освіти*. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2022. Вип. 7. С. 236–238.

8. Павленко В. О., Насонкіна Е. Ю., Павленко Є. Є. Павленко В. О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту : підруч. Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2020. 550 с.

9. Петрушевський Є. І. Розвиток гандболу в Україні в умовах глобалізації спорту : дисертація. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2021. 226 с.

10. Романенко С. С. Чуприна Є. С. Теоретико-методичні основи вдосконалення рівня технічної майстерності гандболістів. *Theoretical foundations in practice and science : the XIV International science conference, december 21–24. Bilbao, Spain, 2021. С. 385–388.*

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

11. Соловей О. М., Соловей Д. О. Теоретичні основи гандболу : навч. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2017. 161 с.
12. Соловей О. М., Соловей Д. О. Основи навчання тактики гри в гандбол : навч.-метод. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2018. 112. с.

**Літвінова-Головань О. П., к.пед.н., доцент, викладач**

*Відокремлений структурний підрозділ «Економіко правничий фаховий  
коледж Запорізького національного університету», м. Запоріжжя, Україна*

**Безкорвайна Л. В., д.пед.н., професор, професор кафедри**

*Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна*

## **ПРОБЛЕМА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**Анотація.** В тезах розглянуто причини та наслідки суттєвого зниження рухової активності працівників закладів освіти в зв'язку з роботою у дистанційному режимі. Здійснено аналіз результатів опитування працівників різних закладів освіти. Встановлено сутність проблеми та визначено шляхи подолання негативних наслідків недостатньої рухової активності під час дистанційної форми освітнього процесу.

**Ключові слова:** викладачі, вчителі, здобувачі освіти, здоров'я, рухова активність.

**Вступ.** Проблемами збереження та зміцнення здоров'я, а також фізичного розвитку різних верств населення займаються різні державні інституції. Відомо, що недостатній рівень рухової активності та фізичного розвитку збільшує ризик виникнення цілого ряду захворювань, серед яких: захворювання серцево-судинної системи, ендокринної системи та опорно-рухового апарату; спричиняє погіршення загального стану здоров'я та самопочуття, зниження рівня працездатності [4]. Зазвичай, держава спрямовує свої зусилля в цьому питанні на дітей, молодь, представників деяких окремих професій та спеціальних державних служб. Тому питання здоров'я та фізичного розвитку дорослого населення – це їх особиста справа.

**Мета дослідження:** визначити вплив зменшення рухової активності у працівників закладів освіти в умовах дистанційного режиму роботи на загальний стан здоров'я та самопочуття.

**Матеріал та методи дослідження.** В ході дослідження було проведено опитування працівників різних закладів освіти, таких як: Відокремлений структурний підрозділ «Економіко правничий фаховий коледж Запорізького національного університету», Запорізький національний університет, Запорізький медичний університет, учителів навчально-виховних закладів України, які на момент опитування знаходились за кордоном. Загалом в опитуванні прийняли участь 42 респонденти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Реалії сьогодення України вплинули на всі сфери життя усіх верств населення, і освітянський простір не став виключенням. Освіта, як система виховання та навчання в Україні швидко

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

перестроювалася, застосувавши всі можливості для організації освітнього процесу.

Сукупність інформаційних технологій та методик викладання дозволили створити якісний освітній простір в дистанційному форматі, що дало можливість продовжити освітній процес, а також не втратити контингент здобувачів освіти серед тих, хто виїхав за кордон [2].

В процесі організації дистанційного навчання є певні засади, що потребують додаткового часу та зусиль від усіх його учасників. Здобувачі освіти відвідують он-лайн заняття, виконують завдання в асинхронному режимі, отримують он-лайн консультації і т. д. [5]. Таким чином, у вчителів та викладачів з'явилися додаткові завдання: підготовка навчально-методичного матеріалу для он-лайн занять, розробка різних видів завдань для асинхронного режиму, додаткові консультації зі здобувачами освіти, які знаходяться за кордоном, перевірка завдань, оновлення робочих програм під дистанційний формат і ще безліч додаткових дій змушують викладачів та вчителів постійно працювати за комп'ютером, що повністю переводить їх в режим «сидячого» способу життя. І якщо для здобувачів освіти проводяться заняття з фізичної культури, розробляються різні руханки в відео-форматі і т. д., то викладацький склад закладів освіти часто не має можливості забезпечити себе необхідною кількістю рухової активності протягом робочого дня [1].

Фізична активність є головним фактором оздоровлення людини, регулярне виконання загальнорозвивальних вправ та адекватне фізичне навантаження стає запорукою міцного здоров'я, сприяє підвищенню рівня розвитку фізичних якостей та зміцненню імунітету. Достатній рівень фізичної активності позитивно впливає на рівень працездатності людини та його самопочуття як в робочий час, так і під час вирішення побутових завдань [2]. Суттєве зниження фізичної активності у зв'язку з дистанційною роботою, негативно впливає на загальне самопочуття працівників освіти.

Нами було проведено опитування працівників різних закладів освіти, серед яких Відокремлений структурний підрозділ «Економіко правничий фаховий коледж Запорізького національного університету», Запорізький національний університет, Запорізький медичний університет та вчителів навчально-виховних закладів України, які під час війни перебувають за кордоном (Німеччина, Румунія).

Під час опитування 70% респондентів зазначили, що мають низьку рухову активність протягом робочого дня і охарактеризували її як «сидячий спосіб життя». В той же час, 50% опитуваних зазначили, що мають проблеми з тиском (ситуативно, в наслідок перевтоми, стресу, недосипання) і ця ж кількість респондентів наголосила, що за останні 4 роки, їх маса тіла збільшилась в межах 3–5 кг, що також може бути результатом зниження рухової активності. Також серед негативних результатів недостатньої рухової активності є і відчуття болю в спині та області шиї, особливо в кінці робочого дня, на що вказали 60% опитаних працівників освіти.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Аналіз результатів опитування довів, що низький рівень рухової активності негативно впливає на здоров'я та загальне самопочуття працівників закладів освіти, що, в свою чергу, знижує і працездатність.

**Висновки.** Оскільки передбачити час, коли саме здобувачі освіти зможуть повернутись в стіни закладів освіти, і коли саме зменшиться цифрове навантаження на всіх учасників освітнього процесу неможливо, вважаємо необхідним розроблення та проведення спеціальних семінарів-тренінгів, що нададуть можливість оволодіти компетенціями щодо забезпечення необхідної рухової активності працівників закладів освіти, здоров'язбережувальних технологій та способів оздоровлення, що може суттєво покращити загальний стан здоров'я, самопочуття та підвищити працездатність фахівців означеної галузі.

**Перспективи подальших досліджень** полягають в розробленні та впровадженні в режим роботи працівників закладів освіти різноманітних комплексів вправ під час робочого дня, на робочому місці, дотримання правил і принципів здорового способу життя та дослідження результатів впровадження.

**Список використаної літератури**

1. Заїка В., Вишар Є., Гета А. Особливості впливу занять фізичною культурою на рівень психологічного самопочуття людей похилого віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : Харківська державна академія фізичної культур, 2021. С. 41–49.
2. Літвінова-Головань О. П., Ванюк Д. В. Необхідність використання методів контролю на заняттях з фізичного виховання для визначення рівня фізичної підготовленості студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : Харківська державна академія фізичної культур, 2021. С. 77–82.
3. Литвинова-Головань О. П., Безкоровайна Л., Бородіна К. В. Особливості розроблення навчально-методичного матеріалу з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів в умовах дистанційного. *Сімдесят дев'яті економіко-правові дискусії. Серія : Соціальні та гуманітарні науки* : мат. Міжнар. мультидисциплінарної наук. інтернет-конф. Львів, Україна – Ополе, Польща: Львів : ФО-П Шпак В. Б., 2023. С. 109–111.
4. Павлюк І. Фізична активність людей зрілого віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : Харківська державна академія фізичної культур, 2021. С. 115–121.
5. Litvinova-Holovan O., Van'uk D., Bogdanovska N., Bezkorovaina L., Kalonova I., Boichenko K., Nadtochii N. Implementation of ealth-preserving technologies in the process of physical education of students with type 2 diabetes in higher education establishments. *Acta balneologica*. 2022. Т. LXIV. № 2 (168)/2022. С. 123–127.



**Маслик В. С., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих., старший викладач**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. С. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ** **ФІТНЕСОМ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Вивчено психологічні аспекти, які впливають на мотивацію здобувачів вищої освіти до занять фітнесом. Виявлено, що мотивація студентської молоді до занять даним видом рухової активності може бути визначена як сукупність факторів, що поєднують фізичне, психологічне та соціальне благополуччя.

**Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, мотивація, психологічні аспекти, рухова активність, фітнес.

**Вступ.** Рухова активність та здоровий спосіб життя стають все більш актуальними темами у сучасному суспільстві. Особливо важливою ця проблематика є для молодого покоління, зокрема здобувачів вищої освіти.

Потенціал здоров'я молодого покоління має великий вплив на розвиток країни, її політичну, економічну стабільність і благополуччя. Ситуація з незадовільним станом здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості молодих людей викликає велике занепокоєння в сучасній Україні.

Для підвищення інтересу молодого покоління до фізкультурно-оздоровчої діяльності необхідно використовувати види рухової активності, найбільш привабливі і поширені серед молоді. Фітнес-програми відрізняються ефективністю тренування в поєднанні з задоволенням від неї, тому фітнес привертає особливу увагу молодого покоління [2].

Поняття «фітнес» походить від англійського дієслова «to be fit for» – бути у формі, бути бадьорим, здоровим. Термін, що з'явився в США, стрімко увійшов до міжнародної спортивної лексики і став широко використовуватися в усьому світі. Сьогодні терміном «фітнес» позначають різні види рухової активності, збалансоване харчування, діагностику фізичного стану [1].

Фітнес за останні роки набуває все більшого розголосу, стає популярнішим поміж різноманітних видів оздоровлення населення, відображається у назвах оздоровчих закладів та оздоровчих програм. Проте це поняття має досить різноманітне тлумачення і застосування, що спричиняє термінологічні та методичні розходження в поглядах різних фахівців. Слово «фітнес» існує у всіх країнах світу без перекладу, а походить воно від англійського виразу «tobefit», що означає «бути у формі», і передбачає гарний фізичний та психічний стан.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Головна мета фітнесу – досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості людини, і саме це є головним мотивом для людей, які бажають мати гарний вигляд та самопочуття.

Основне завдання фітнесу – зміцнення здоров'я населення, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного і психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам. За допомогою фітнесу удосконалюється гнучкість, зміцнюються різні групи м'язів, корегується вага тіла [4].

За даними Н. Ф. Щекотиліної [5], нині існують різні види та напрямки фітнесу, але їх поєднує загальна мета – зміцнення здоров'я, поліпшення функціонального стану систем та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Заняття фітнесом сприяють не лише поліпшенню фізичного здоров'я, а й психічного стану у здобувачів вищої освіти, що позитивно впливає на їхню академічну успішність.

На думку Т. О. Лози [3], одним із ефективних засобів поліпшення фізичного стану у здобувачів вищої освіти є використання у фізичному вихованні програм, розроблених на основі сучасних фітнес систем.

Проте, не всі здобувачі вищої освіти проявляють достатню мотивацію до занять фітнесом. Це може бути пов'язано з різноманітними психологічними аспектами, які впливають на їхню мотивацію та бажання займатися руховою активністю. Тому дослідження психологічних аспектів мотивації до занять фітнесом у студентської молоді є актуальним і важливим питанням.

**Мета дослідження:** вивчити психологічні аспекти, які впливають на мотивацію здобувачів вищої освіти до занять фітнесом.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Мотивація до занять фітнесом серед студентів вищих навчальних закладів може бути зумовлена різними психологічними аспектами:

1. Здоров'я та емоційний стан. Здобувачі вищої освіти можуть бути мотивовані займатися фітнесом для поліпшення свого фізичного та психічного здоров'я.

Рухова активність сприяє виробленню ендорфінів, які позитивно впливають на настрій та загальний стан організму.

2. Стрес та релаксація. Для здобувачів вищої освіти фітнес може бути засобом відпочинку від навчання та стресу, що супроводжує їх повсякденне життя.

Систематична рухова активність сприяє подоланню стресу, розслабленню та поліпшенню самопочуття.

3. Самовизначення та самопідтримка. Здобувачі вищої освіти можуть займатися фітнесом для того, щоб розвивати самопочуття контролю над своїм тілом, покращувати самооцінку та впевненість у собі.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

4. Самореалізація: Бажання досягти власного потенціалу через фізичне вдосконалення.

5. Соціальний аспект. Участь у фітнес-заняттях може стати для здобувачів вищої освіти можливістю спілкування, знайомств та побудови соціальних зв'язків з однодумцями.

6. Соціальна взаємодія. Мотивація через спільноту та партнерство у спортивних заходах.

7. Досягнення мети. Заняття фітнесом можуть допомогти здобувачам вищої освіти встановлювати та досягати нової мети, що сприяє їхньому особистісному розвитку та самореалізації.

8. Естетичні мотиви. Здобувачі вищої освіти можуть бажати поліпшити свою зовнішність, схуднути або набрати м'язову масу засобами занять фітнесом.

**Висновки.** Мотивація здобувачів вищої освіти до занять фітнесом може бути визначена як сукупність факторів, що поєднують фізичне, психологічне та соціальне благополуччя та базується на комплексному психологічному підґрунті, що включає як внутрішні, так і зовнішні фактори.

**Перспективи подальших досліджень:** розробки програм та стратегій підвищення мотивації здобувачів вищої освіти до занять фітнесом, що сприятиме їхньому загальному фізичному та психологічному благополуччю.

**Список використаної літератури**

1. Гоголева О. М. Фітнес-програми у практиці фізкультурно-оздоровчих технологій закладів вищої освіти. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation : scientific monograph*. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2022. С. 140–171.

2. Єлісеєва Д. С. Використання сучасної фітнес-програми mini-band у фізкультурно-оздоровчих заняттях з жінками першого періоду зрілого віку. *Modern science: problems and innovations : the 7th International scientific and practical conference, september 20–22*. Stockholm, Sweden : SSPG Publish, 2020. С. 178–182.

3. Лоза Т. О. Обґрунтування необхідності впровадження інноваційних технологій в процес фізичного виховання студентської молоді. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation : scientific monograph*. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2022. С. 251–275.

4. Серєда І. О. Методичні рекомендації для організації та проведення самостійних занять із оздоровчої аеробіки : навч. посіб. Тернопіль : Тернопільський Національний Педагогічний університет ім. В. Гнатюка, 2016. 55 с.

5. Щекотиліна Н. Ф. Ознайомлення та використання інноваційних методик з фізичного виховання в педагогічній практиці здобувачами першого (бакалаврського) рівню. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 44. Т. 2. С. 138–142.

**Мех Е. А., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Цигановська Н. В., завідувач кафедри**  
*Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна*

## **ВПЛИВ ГРИ НА УДАРНИХ ІНСТРУМЕНТАХ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ МУЗИКОЮ**

**Анотація.** На підставі аналізу наукової та методичної літератури вивчити вплив гри на ударних інструментах на рівень розвитку координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти, які займаються музикою. Даний вид музиціювання сприяє поліпшенню розвитку здатності до диференціювання просторових, часових і силових параметрів рухів, здатності до збереження рівноваги, здатності до орієнтування у просторі, здатності до відчуття ритму, здатності до довільного розслаблення м'язів та координованості рухів у зазначеного контингенту.

**Ключові слова:** гра, здобувачі вищої освіти, координаційні здібності, музика, ударні інструменти.

**Вступ.** У фаховій мистецькій освіті роль музичних інструментів є апріорі досить значущою. Підготовка професійних музикантів-професіоналів обов'язково передбачає оволодіння музичними інструментами, зокрема ударними інструментами [1].

За даними Г. О. Рало [5], професійне навчання гри на ударних інструментах в Україні бере свій початок зі створення спеціальних класів ударних інструментів у музичних закладах освіти.

Клас ударних інструментів різноманітний і включає в себе декілька інструментів – робота над поставою є ключовим напрямом та завданням протягом всього терміну навчання (відпрацювання ігрових рухів, формування самоконтролю над м'язовими відчуттями, розвиток координації рухів, розміщення пальців на паличці, робота над «замком», гра різних ритмічних вправ для розвитку техніки, як на малому барабані так і на ксилофоні, маримбі, вібрафоні та ударній установці) [6].

За визначенням Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелової, О. Д. Кривчикової [3], координаційні здібності – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань.

Координаційні здібності дуже різноманітні та специфічні. За особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх обумовлюють виділяють такі, відносно самостійні їх види: точність в управлінні просторовими, часовими та силовими параметрами рухів, здатність до збереження рівноваги, здатність до відчуття ритму, здатність

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

до орієнтування у просторі, здатність до довільного розслаблення м'язів та координованість рухів [2].

Музика та музичне виконавство завжди відігравали важливу роль у житті людини, впливаючи на її фізичне та психічне здоров'я, в розвитку індивідуальних здібностей та когнітивних функцій. Особливо це стосується виконавців, які грають на ударних інструментах, де велике значення має не лише музична майстерність, а й високий рівень розвитку координаційних здібностей.

Дослідження впливу гри на ударних інструментах на рівень розвитку координаційних здібностей у студентської молоді, яка займається музикою, є важливим для оптимізації методів навчання музики та розвитку музичних навичок. Особливо це актуально для здобувачів вищої освіти, які обирають музику як своє хобі або професійну сферу.

**Мета дослідження:** вивчити вплив гри на ударних інструментах на рівень розвитку координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти, які займаються музикою.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Гра на ударних інструментах сприяє підвищенню рівня розвитку різних проявів координаційних здібностей:

1. Здатності до диференціювання просторових, часових та силових параметрів рухів. Гра на ударних інструментах вимагає точного контролю над рухами для вироблення різних звуків. Це сприяє розвитку точності та диференціації рухів.

2. Здатності до збереження статичної та динамічної рівноваги. Гра на ударних інструментах вимагає високого рівня розвитку рівноваги для ефективного виконання. Зазначене сприяє розвитку статичної та динамічної рівноваги.

3. Здатності до орієнтація у просторі. Гра на ударних інструментах сприяє розвитку здатності до орієнтування у просторі через потребу в точності та спрямованості рухів.

4. Здатності до відчуття ритму: Гра на ударних інструментах допомагає розвивати відчуття ритму засобом виконання музичних композицій та узгодження звуків.

5. Здатності до довільного розслаблення м'язів. Гра на ударних інструментах може сприяти вивченню технік розслаблення м'язів, що є важливим для уникнення напруги під час гри.

6. Координованості рухів. Гра на ударних інструментах сприяє розвитку координованості рухів, оскільки для неї необхідно узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних завдань.

**Висновки.** Гра на ударних інструментах позитивно впливає на рівень розвитку координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти, які займаються музикою. Даний вид музикування сприяє поліпшенню розвитку здатності до



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

диференціювання просторових, часових і силових параметрів рухів, здатності до збереження рівноваги, здатності до орієнтування у просторі, здатності до відчуття ритму, здатності до довільного розслаблення м'язів та координованості рухів у зазначеного контингенту.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у проведенні порівняльного аналізу рівня розвитку координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти з різним стажем гри на ударних інструментах з метою встановлення як саме музичний досвід впливає на розвиток координаційних здібностей.

**Список використаної літератури**

1. Ван Ч. Музично-шумові інструменти в сучасній мистецькій освіті. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2020. Вип. 3 (132). С. 190–197.
2. Гразирів І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗне профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси, «Вертикаль», видавець Кандич С. Г., 2014. 204 с.
3. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. : у 2 т. 3-тє вид., без змін. Київ : Олімпійська література, 2018. Т. 1. 384 с.
4. Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання : навч. посіб. перероб. Харків : ХДАФК, 2018. 180 с.
5. Рало Г. О. Початки навчання гри на ударних інструментах у спеціальних музичних закладах Одеси в ХІХ столітті. *Південноукраїнські мистецькі студії. Актуальні проблеми мистецької педагогіки*. 2023. Вип. 1 (2). С. 33–40.
6. Типова навчальна програма з навчальної дисципліни «Ударні інструменти» елементарного підрівня початкової мистецької освіти / укладачі : Є. І. Дудник, В. М. Зінченко. Київ : Державний науково-методичний центр змісту культурно-мистецької освіти, 2020. 32 с.



**Мкртічян О. А., д.пед.н., доцент, професор кафедри**  
*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,*  
*м. Харків, Україна*

**Корчагін М. В., к.фіз.вих., доцент, професор кафедри**  
*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого,*  
*м. Харків, Україна*

## **ВПЛИВ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ БАДМІНТОНОМ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** У тезах на основі аналізу наукової та методичної літератури вивчено вплив систематичних занять бадмінтоном на психологічний стан студентської молоді. Виявлено, що систематичні заняття цим видом фізичної активності сприяють поліпшенню фізичного здоров'я, когнітивних функцій, настрою; зменшенню стресу; підвищенню рівня фізичної підготовленості, самоповаги, самооцінки, самопочуття, самовпевнення; розвитку самодисципліни та соціалізації у здобувачів вищої освіти.

**Ключові слова:** бадмінтон, гра, здобувачі вищої освіти, психологічний стан, фізична активність, фізичне виховання.

**Вступ.** Сучасні соціально-економічні умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану, зокрема студентської молоді. Особливу значущість набувають питання підбору засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття максимального оздоровчого ефекту під час занять фізичною культурою здобувачами вищої освіти.

Традиційні засоби фізкультурно-спортивної роботи зі здобувачами вищої освіти слабо відповідають сучасним вимогам і потребують заміни на більш ефективні [2].

П. М. Індик, А. Є. Сірик [1] вважають, що сучасна молодь усе більше тяжіє до «розумних» видів фізичної активності, в яких гармонійно поєднується фізичне та розумове вдосконалення. На їх думку, одним із таких видів є бадмінтон.

Бадмінтон – це спортивна гра, що являє, на відміну від великого і настільного тенісу, чисту гру з льоту, мета якого – якомога довше утримати волан в повітрі.

Бадмінтон є одним із засобів оздоровлення і розвитку психофізичних здібностей студентської молоді [4].

Заняття бадмінтоном вимагають прояву спеціальних фізичних і психологічних якостей: загальної витривалості, спритності та координації, оперативного та аналітичного мислення, креативності, стійкості уваги, швидкості реакції і високого рівня здоров'я.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Бадмінтон є своєрідним «університетом» руху людського тіла, засобом навчання різноманітних рухових навичок. Чим вони вищі за своїм рівнем і чим багатший їх запас, тим успішніше людина оволодіває незнайомими для нього руховими завданнями. Динаміка дій у бадмінтоні дозволяє швидко довести потрібні рухи до автоматизму і тим самим звільнити свідомість для вирішення інших завдань. У сучасних умовах усе більшій кількості професій необхідне тонке м'язове чуття кисті руки та пальців, на основі яких удосконалюється якість рухової діяльності. Мабуть, жодний вид спорту не має такої багаті палітри руху кисті, мікрорухів пальців, завдяки чому можна стверджувати, що бадмінтон є моделлю професійно орієнтованого фізичного виховання студентської молоді [1].

Активний розвиток бадмінтону як виду фізичної активності допомагає вирішити основні завдання фізичного виховання у вищій школі: досягти фізичної досконалості, зміцнити здоров'я, відвернути увагу від згубних звичок, сформувати навички здорового способу життя у здобувачів вищої освіти.

Простота, доступність гри дають можливість займатися бадмінтоном здобувачам вищої освіти будь-якої статі та фізичної підготовленості.

Видовищність та ефективний вплив визначили включення цього виду фізичної активності в систему фізичного виховання у закладах вищої освіти [6].

Як відмічає Т. С. Світлична [5], бадмінтон викликає значний інтерес серед студентської молоді. За її даними, гра привчає діяти сміливо і рішуче, виховує силу волі, ініціативу, витримку, розвиває образність та швидкість мислення, творчість під час розробки і рішення тактичних комбінацій; є ефективним засобом всебічного гармонійного розвитку як фізичних, так і морально-вольових якості у здобувачів вищої освіти.

Заняття бадмінтоном сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню зору, підвищенню швидкості розумових процесів, рівня фізичної підготовленості.

Під час гри у бадмінтон здобувачі вищої освіти переборюють сором'язливість, невпевненість в собі. Вольові зусилля допомагають здобувачам координувати свої рухи, цілеспрямовано застосувати їх, свідомо виконувати встановлені правила [3].

Сучасна вища освіта стикається з різними викликами, серед яких значне значення має психологічний стан здобувачів вищої освіти. Стрес, негативні емоції та втома можуть негативно впливати на навчальний процес та фізичний стан здобувачів. У зв'язку з цим, дослідження впливу систематичних занять бадмінтоном на психологічний стан здобувачів вищої освіти є актуальним та важливим.

**Мета дослідження:** вивчити вплив систематичних занять бадмінтоном на психологічний стан здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Систематичні заняття бадмінтоном позитивно впливають на психологічний стан здобувачів вищої освіти, сприяючи:

1. Зміцненню здоров'я. Систематичні заняття бадмінтоном є ефективним засобом поліпшення функціонального стану систем та зорового аналізатора.

2. Зменшенню стресу. Заняття бадмінтоном сприяють зниженню рівня стресу та тривоги, оскільки під час гри вивільнюються ендорфіни – гормони щастя.

3. Поліпшенню когнітивних функцій. Гра в бадмінтон вимагає швидких реакцій, точності та великої концентрації уваги, стратегічного мислення та планування, що сприяє поліпшенню когнітивних функцій. Зазначене є важливим для здобувачів вищої освіти під час навчання.

4. Підвищенню самоповаги та самооцінки. Постійне вдосконалення у грі та досягнення нових результатів можуть сприяти підвищенню самоповаги та самооцінки у здобувачів вищої освіти, що позитивно впливає на їхнє навчання.

5. Поліпшенню настрою. Систематичні заняття бадмінтоном сприяють покращенню настрою та емоційного стану. Фізична активність допомагає вивільнювати серотонін, який може поліпшити настрій та загальний психологічний стан.

6. Підвищення рівня фізичної підготовленості. Систематичні заняття бадмінтоном є ефективним засобом підвищення рівня розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти.

7. Поліпшенню самопочуття та самовпевнення. Успішність у грі позитивно впливає на самопочуття та самовпевнення у здобувачів вищої освіти. Вони можуть почувати себе більш енергійними, впевненими та задоволеними собою.

8. Розвитку самодисципліни. Заняття бадмінтоном сприяють поліпшенню розвитку самодисципліни та вольових якостей, що може бути корисним у навчанні та подальшій професійній діяльності.

9. Соціалізації. Гра в бадмінтон сприяє соціальним зв'язкам та взаємодії між здобувачами вищої освіти. Це може допомогти зменшити почуття самотності та ізоляції, що часто виникають у студентському середовищі.

**Висновки.**

Систематичні заняття бадмінтоном позитивно впливають на психологічний стан здобувачів вищої освіти.

Заняття цим видом фізичної активності сприяють поліпшенню фізичного здоров'я, когнітивних функцій, настрою; зменшенню стресу; підвищенню самоповаги та самооцінки, рівня фізичної підготовленості, самопочуття та само впевнення; розвитку самодисципліни та соціалізації. Це свідчить про комплексний позитивний вплив занять бадмінтоном на психологічний стан здобувачів вищої освіти.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Включення гри в бадмінтон до змісту занять з фізичного виховання для здобувачів вищої освіти може бути ефективним засобом не лише поліпшення фізичного здоров'я, а й психологічного стану.

**Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив систематичних занять бадмінтоном на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти.**

**Список використаної літератури**

1. Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон : навч.-метод. посіб. Суми : Сумський державний університет, 2017. 111 с.
2. Крошка С. А. Бадмінтон як засіб формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом студентської молоді. *Сучасні проблеми теорії та практики фізичного виховання, спортивних дисциплін і туризму* : зб. наук. пр. за мат. III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 16 груд. 2016 р. Переяслав-Хмельницький : ФОП ДОМБРОВСЬКА Я. М., 2016. С. 46–51.
3. Крошка С. А. Методична розробка та впровадження практичного курсу «бадмінтон – запорука здоров'ю» для студентської молоді. *Спортивні ігри*. 2018. № 3 (9). С. 25–34.
4. Методичні рекомендації «Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу» (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура») / уклад. : О. К. Камаєва. Харків : ХНАМГ, 2011. 68 с.
5. Світлична Т. С. Розвиток фізичних якостей студентів медичних ВНЗ засобами гри у бадмінтон : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2018. 82 с.
6. Черненко С. О., Мудрян В. Л. Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять з бадмінтону серед студентів вищої школи : навч. посіб. Краматорськ : ДДМА, 2014. 75 с.

**Оксьом П. М., к.фіз.вих., доцент кафедри**  
**Шумаков О. В., старший викладач**  
*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка,*  
*м. Суми, Україна*

## **ФЛОРБОЛ ЯК НОВА ІННОВАЦІЙНА СПОРТИВНА ГРА У СТУДЕНТСЬКОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

**Анотація.** У роботі розглянуто можливості використання флорболу як нової інноваційної спортивної гри у студентському освітньому середовищі. Серед молодих популярних видів спорту, що захоплюють сучасну студентську молодь у останні роки, особливе місце належить флорболу, що стрімко став популярним у молодого покоління.

**Ключові слова:** вид спорту, здобувачі вищої освіти, оздоровчі технології, спортивна гра, фізичне виховання, флорбол.

**Вступ.** У сучасному суспільстві гостро постало питання змін та модернізації системи освіти. У зв'язку з необхідністю підготовки учнівської та студентської молоді до життя в умовах інформатизації суспільства постала проблема пошуку та використання нових можливостей інноваційних технологій для реалізації ідей розвивального навчання, інтенсифікації усіх рівнів навчально-виховної діяльності, підвищення якості та ефективності освіти.

Ігрові види спорту (баскетбол, міні-футбол, футбол, настільний теніс, регбі) відіграють важливу роль у фізичному вихованні студентської молоді [4].

Серед сучасної молоді поширеними стають емоційні, захопливі види спорту. Для жвавої гри характерні активні творчі рухові дії, умотивовані сюжетом, які частково обмежуються правилами, спрямованими на подолання різних труднощів для досягнення поставленої мети [2, 3, 5]. В останні роки в Україні дуже стрімко набирає обертів та популярність порівняно зовсім новий вид спорту – флорбол (хокей у залі) [1, 4, 5]. Саме до таких видів ігрової діяльності, де яскраво виражена роль рухів і належить флорбол [5].

Проте, не дивлячись на високу популярність флорболу серед студентської молоді і широкі можливості його використання у навчально-виховному процесі з фізичного виховання та у поза навчальній фізкультурно-масовій роботі у студентському освітньому середовищі, унікальні можливості даного виду спорту вивчені недостатньо. Це і зумовило вибір теми нашого дослідження.

**Мета дослідження:** вивчити можливості використання флорболу як нового, інноваційного виду спорту у студентському освітньому середовищі.

**Методи дослідження:** аналіз наукових публікацій та методичних джерел з теми дослідження, інтерпретація його результатів, узагальнення.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На основі аналізу наукових публікацій та методичних джерел з теми дослідження було виявлено, що флорбол як нова, емоційна та захоплююча командна гра, з'явився зовсім недавно, але завойовує все більшу популярність як у Європі, так і в Північній Америці серед школярів, здобувачів вищої освіти і навіть професійних спортсменів [5]. Так, наприклад, флорбол завоював спочатку помітну популярність у США і Канаді серед дітей і підлітків, а у Швеції він отримав величезну популярність серед молоді особливо в університетах, коледжах, школах і дитячих спортивних клубах.

Слід зазначити, що серед великої сім'ї хокеїв (хокей, хокей з м'ячем, хокей на траві) фахівцями флорбол [1, 4, 5] розглядається як ще один вид, ще одну варіацію хокею. За їх визначенням, флорбол (англійською floorball), назва гри походить від англійських слів: floor – підлога і ball – м'яч, або хокей в залі. Це дуже динамічна і видовищна командна гра.

У Європі означена гра займає одне з перших місць за популярністю змагань, що проводяться серед аматорів. Завдяки доступності й емоційності вона активно застосовується також у закладах загальної середньої освіти України, серед студентської молоді ліцеїв, коледжів та закладів вищої освіти. У європейських країнах флорбол вже тривалий час як введений в шкільну програму навчання. У школах України з 2022 року запропоновано вивчення флорболу як варіативного модуля [4, 5], хоча ази цієї захоплюючої гри юні спортсмени починають пізнавати ще в дитячому садку [4].

Популярність флорболу, як молоді прогресивної спортивної гри, що стрімко розвивається в студентському освітньому середовищі, перш за все, забезпечують такі її характеристики:

1. Гра у флорбол не потребує великого оснащення. Все, що потрібно гравцям, це – ключка, м'яч і зручний спортивний одяг та взуття. Ігрові ампула визначаються відповідно до фізичних і технічних здібностей гравців, котрі вимагає гра.

2. Флорбол – це безпечний вид спорту, в якому для занять можна використовувати будь-які рівні майданчик.

3. Правила гри у флорбол гранично прості та доступні. Гра триває 3 тайми по 20 хвилин з перервами по 10 хвилин, після яких команди проводять зміну воріт.

4. Флорбол – єдиний командний вид спорту, в якому можуть бути організовані змішані за статтю команди – «мікст».

5. Флорбол – цілорічний вид спорту: ігри можуть бути організовані як в закритих приміщеннях (спортивна зала), так і на відкритому майданчику (стадіон). Крім того для флорболу можуть використовуватися будь-які рівні майданчики з різним покриттям (дерев'яним, гумовим, або асфальтовим).

6. У флорболі дозволяються зміни у кількості польових гравців (від трьох і більше) у залежності від розміру майданчика.



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

7. Флорбол прекрасно розвиває основні фізичні якості: швидкість, спритність, витривалість та практично немає протипоказань.

8. Флорбол є сучасним засобом фізичного виховання, що спрямований на розвиток окоміру, орієнтацію у просторі, сприяє розвитку точності рухів.

9. Флорбол впливає на формування особистості молодого людини в цілому (фізична підготовленість, розвиток психічних якостей, становлення волі, відчуття себе як рівноправного члена єдиної команди). Гра багато в чому залежить від ступеню прояву вольових якостей: сміливості, ініціативності, рішучості. Розвиток даних якостей відбувається під час гри у флорбол.

10. Флорбол дуже динамічний і видовищний вид спорту, гра будується на принципах справедливості та коректності, немає проявів грубощів і фальші.

**Висновки.** Проведене дослідження показало, що флорбол у студентському освітньому середовищі має велике майбутнє, оскільки йому притаманні ряд позитивних рис: безпечність, цілорічність, невивагливість до місць занять та інвентарю, простота правил гри, можливість під час гри виконувати велику кількість замінів гравців, можливість використовувати змішані за статтю команди – «мікст», а ще ця гра відмінно розвиває основні фізичні якості: спритність, швидкість, витривалість та практично не має протипоказань.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у практичному впровадженні флорболу як перспективного та інноваційного виду спорту у навчально-виховний процес здобувачів закладів вищої освіти.

**Список використаної літератури**

1. Білан Я. О. Флорбол як засіб фізичного розвитку молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 3 К 2 (57). С. 36–38.

2. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навч.-метод. посіб. Слов'янськ : Витоки, 2017. 138 с.

3. Москаленко Н. В. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2015. № 4. С. 35–38.

4. Оксьом П. М., Павленко І. О., Бережна Л. І., Особливості та переваги впровадження флорболу в систему фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2021. Вип. 14–15 (170–171). С. 100–103.

5. Согоконь О. А., Донець О. В., Рибалко О. П. Теорія і методика викладання флорболу : навч.-метод посіб. Полтава : Астроя, 2023. 49 с.

**Пазичук О. О., к.фіз.вих., старший викладач**

**Пазичук О. В., викладач**

**Пазичук М. В., викладач**

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

## **ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ГРИ РЕГБІ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ТА СПОРТСМЕНІВ РЕГБІ-7 У ЛЬВІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ**

**Анотація.** Розглянуто питання щодо організації проведення тренувальної та змагальної діяльності спортивної гри у регбі. Проаналізовано роботу спортивних організацій щодо розвитку та впровадження гри у регбі в освітній процес. Запропоновано тези, які дозволять вирішити питання, щодо навчання та забезпечення фахівцями з даного виду спорту.

**Ключові слова:** гра, навчання, регбі, розвиток, фахівці.

**Вступ.** Сьогодні спортивні досягнення у регбі пред'являють високі вимоги до програмування й організації тренувального процесу. Особлива специфіка регбі полягає в структурній і змістовній складності гри, що власне може дати можливість спортсмену використовувати свої знання, які він здобув під час тренувань та навчання у спортивному виші.

Визначну роль у змагальній діяльності з регбі відіграє високий рівень технічної та тактичної майстерності, а також спортсмени повинні володіти високим рівнем розвитку фізичних якостей, які забезпечують ефективність техніко-тактичних дій в умовах змагальної діяльності.

Тому підготовка майбутніх спортсменів з регбі має починатися з молодшого шкільного віку. Регбі може бути ефективним засобом фізичного виховання та спортивної підготовки дітей та молоді.

**Мета дослідження:** визначити ефективні шляхи розвитку й організації впровадження гри регбі у навчання майбутніх фахівців та спортсменів регбі-7 у Львівській області.

**Матеріали і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі спортивного клубу Сокіл-Регбі, відкритої спеціалізації регбі-7 у Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського (далі – ЛДУФК ім. І. Боберського).

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Регбіст, який отримав певний рівень освіти (бакалавр, магістр) та спортивну кваліфікацію, повинен володіти спеціальними знаннями, тактичними й технічними навичками, мати високий рівень фізичної та функціональної підготовленості для подальшої

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

роботи у сфері спорту, особливо при вихованні наступних поколінь регбістів. Сучасний спорт потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, відбору до спортивних шкіл обдарованих юнаків, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи [4].

Е. І. Маляр, Н. С. Маляр, Б. П. Дуда [3] проаналізувавши розвиток регбі в Україні, а особливо на заході країни (м.Ужгород, м. Івано-Франківськ, м. Львів, м. Рівне, м. Кременець), визначили, що регбі є більш ефективним та доцільним видом спорту, який можна застосувати при початковому навчанні (рекомендують починати з регбі-5) як безконтактний вид гри, також досліджено, що у дитячо-юнацьких спортивних школах успішно впроваджується регбі, як спортивна гра, та її різновиди.

Виникає питання щодо подальшого розвитку гри у регбі-7 та регбі-15, які є більш професійними та складними щодо тренувальної та змагальної діяльності.

При вивченні питань щодо організації проведення тренувальної або змагальної діяльності, потрібно особливу увагу приділити таким деталям, як розмітці та розміру поля, структури команди, функцій гравців, тривалості та ведення рахунку гри, спортивної форми гравців, основ техніко-тактичної індивідуальної та командної підготовки, правил гри, організації та суддівства змагань, оволодіння методами та методичними прийомами навчання та тренування, способами використання засобів регбі у фізичному вихованні та оздоровленні спортсменів [2, 3].

Сьогодні гостро стоїть питання – яким чином буде організовуватися, розвиватися та впроваджуватися гра у регбі-7 на рівні району, міста та області. Після ознайомлення з переліком видів спорту, які культивуються в районах та містах регіону виявили, що державні органи управління фізичного виховання і спорту на сучасному етапі не можуть охопити населення даного регіону у спортивній діяльності гри у регбі-7.

Тому особливу увагу слід приділити спортивній громадській організації, а також спортивним клубам, федераціям з видів спорту, які є безпосередньою ланкою в системі розвитку фізичної культури і спорту, яка об'єднує фахівців, громадських діячів, громадян, які мають бажання займатись даним видом спорту.

Державні структури, такі як дитячо-юнацькі спортивні школи (далі – ДЮСШ), спеціальні дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву (далі – СДЮШОР) в основі мають закладені традиційні види спорту відповідно до матеріальної бази та тренерського складу, тому у таких структурах складно відкрити нові види спорту. Основна мета спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності є підготовка висококваліфікованих спортсменів для поповнення збірних команд країни для успішного виступу на Всеукраїнському та міжнародному рівні [1].

Спортивні громадські організації в цьому плані мають можливість бути більше гнучкими у розвитку виду спорту. Після проведення аналізу у федерації

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

регбі Львівщини про наявність регбійних осередків у регіоні бачимо, що регбі-7 найбільше зосереджено у м. Львові. Це спортивний клуб Сокіл-Регбі, комунальний заклад Львівської обласної ради «Львівська обласна дитячо-юнацька спортивна школа», Львівський комунальний заклад «Клуб ігрових видів спорту», відкрита спеціалізація регбі-7 у ЛДУФК ім. І. Боберського [4, 5].

Для розвитку регбі-7 в регіоні була запропонована програма делегування фахівців, які, в свою чергу, проводили відкриті лекції, пробні тренування, майстер-класи, а також проведення показових виступів, але усі зусилля були марними, оскільки не принесли бажаного результату. Після того як фахівець провів усі заходи та налагодив навчально-тренувальний процес і повертався до Львова, осередок який був ним створений через певний проміжок часу припиняв своє існувати. Але не припиняло своє існування знання про такий вид спорту як регбі-7, а також непоганий матеріально-технічний фундамент для подальшого розвитку.

Після ознайомлення з передумовами розвитку регбі-7 в регіоні (м. Стрий, м. Самбір, м. Червоноград, м. Новояворівськ, м. Винники) можемо стверджувати про наявність матеріальної бази – футбольних полів, що власне і є самим необхідним, спортивних манежів у критих корпусах спортивних залів при закладах освіти, а також говорити про готовність майбутніх гравців, які готові професійно займатися даним видом спорту та здобувати поставлених висот у регбі-7. Головною проблемою є професійне забезпечення (спорядження, інвентар і т. д.), що, в свою чергу, потребує коштів. Звичайно є можливість вирішення даної проблеми за рахунок акумуляції коштів з різних джерел, а саме через спортивну громадську організацію існуючу або новостворену:

- з органів місцевого самоврядування;
- спонсори, меценати;
- членські внески.

Постає питання щодо кваліфікованого фахівця в даній сфері спорту, а саме фахівця з регбі, який зумів би забезпечити технічно-матеріальні аспекти даного виду спорту, а також проводити кваліфіковану підготовку спортсменів для гри у регбі-7.

Одним із оптимальних шляхів підготовки фахівців є підготовка їх в Львівському державному університеті фізичної культури ім. І. Боберського. Сьогодні є вже перші випуски зі спеціалізації регбі-7 з регіону: бакалаври – Ханьков Б., Мороз Т.; магістри – Глінка А., Колосовський Ю., Столовий Р.

Після набуття вмінь та навичок здобувач вищої освіти або випускник вертається у своє місто або район для розвитку даного виду спорту. Йому надається всебічна підтримка з боку спортивної громадської організації федерації регбі Львівщини, місцевої влади.

Новостворений осередок залучається до змагань різного рівня, до навчально-тренувальних зборів. Результативні гравці залучаються до збірної команди області, до головної команди області. А юнаки, які виявили бажання

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

навчатися, скеровуються до ЛДУФК ім. І. Боберського, по закінченню якого зможуть використовувати знання та вміння для подальшого розвитку даного виду спорту, регбі-7.

**Висновок.** Для ефективного вирішення проблеми розвитку даного виду спорту потрібно залучити федерації регбі Львівщини, органи місцевого самоврядування, ЛДУФК ім. І. Боберського, які вирішать організаційні питання, фінансування та матеріальну базу, а також кадрові питання.

Таким чином через чотири-пять років ми отримаємо фахівців з регбі-7 в регіоні, які будуть створювати умови та розвивати даний вид спорту, збільшувати географію.

**Перспективи подальших досліджень.** Дослідження даної тематики є відносно новою, тому викликає великий інтерес у наукових колах і є предметом сучасних наукових розробок. В подальшому плануємо досліджувати розвиток регбійних осередків в районах та обласних центрах.

**Список використаної література:**

1. Жданова О. М., Чеховська Л. Я. Управління сферою фізичного виховання та спорту : навч. посіб. Дрогобич : Коло, 2009. 224 с.
2. Квасниця О., Тищенко В., Квасниця І. Особливості структури та змісту загальної фізичної підготовленості кваліфікованих гравців, що спеціалізуються у регбі-7. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2022. № 2. С. 63–68.
3. Маляр Е. І., Маляр Н. С., Дуда Б. П. Особливості використання засобів регбі у процесі фізичного виховання. *Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодні* : мат. II регіонального наук.-метод. семінару / за ред. Огністого А. В. Тернопіль : Осадца Ю. В., 2017. С. 75–77.
4. Сабіров О. С. Становлення та розвиток регбі в Україні. *Молодіжний науковий вісник. Серія : Фізичне виховання і спорт*. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2012. Вип. 7. С. 19–22.
5. Федерація Регбі Львівщини. *Офіційний сайт*. URL: <https://surnuk07.wixsite.com/lvivrugby> (дата звернення: 22.02.2024).



**Патlachов Є. М., учитель фізичної культури, тренер**  
*Харківська гімназія № 22,*  
*Харківська академія бейсболу,*  
*м. Харків, Україна*

## **РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СИЛИ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Дослідження спрямоване на визначення рівня розвитку сили у здобувачів загальної середньої освіти 8–9 класів. Установлено, що в учнів 13–15 років спостерігається низький рівень розвитку сили.

**Ключові слова:** здобувачі загальної середньої освіти, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, сила, стрибок у довжину з місця.

**Вступ.** Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Без прояву м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії. Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших рухових якостей [1, 7, 8].

Г. П. Грибан [2] вважає, що прояв сили м'язів залежить від діяльності центральної нервової системи, фізіологічного стану м'язів, їх еластичності або біохімічних процесів, які відбуваються у м'язах, зміни збуджуваності м'язів та інших чинників. На його думку, розвиток сили супроводжується вдосконаленням усіх органів і систем організму, покращенням їх діяльності. За даними науковця, кількісне накопичення позитивних змін сприяє подальшому розвитку організму, розкриття його резервних можливостей, поліпшення кровообігу функціонуючих органів, активізації діяльності залоз внутрішньої секреції, які виробляють гормони для роботи м'язів.

Питання дослідження показників розвитку сили у дітей та молоді різного віку вивчали І. П. Масляк [4], Н. В. Криворучко [3], А. С. Петрова [5] та ін.

Розвиток фізичних якостей, зокрема сили, у підлітків є важливим для їхнього фізичного здоров'я, психологічного стану, а також може впливати на їх навчальну успішність та адаптацію до суспільства. Враховуючи зміни у способах життя та збільшення кількості часу, який діти проводять за комп'ютерами, мобільними телефонами і т. д., важливо вивчити рівень розвитку сили в учнів 13–15 років для подальшого удосконалення програм фізичного виховання та розробки індивідуальних планів розвитку. Тому дослідження показників розвитку сили у здобувачів загальної середньої освіти 8–9 класів є актуальним.

**Мета дослідження:** визначити рівень розвитку сили у здобувачів загальної середньої освіти 8–9 класів.



**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Харківської загальноосвітньої школи № 22. В ньому взяли участь 54 здобувача загальної середньої освіти 8–9 класів, вік яких 13–15 років.

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Рівень розвитку сили м'язів рук у здобувачів загальної середньої освіти 8–9 класів визначався за показниками підтягування (у хлопців), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (у дівчат); сили м'язів ніг – стрибка у довжину з місця (у хлопців і дівчат) [6].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз показників розвитку сили м'язів рук у здобувачів загальної середньої освіти у віковому аспекті показав, що кращі результати підтягування спостерігаються у хлопців 9 класу, згинання та розгинання рук в упорі лежачи – у дівчат 9 класу. Відмінності в показниках статистично достовірні ( $p < 0,01$ ).

Співставлення отриманих результатів у здобувачів загальної середньої освіти 8–9 класів з нормативними даними показало, що як у хлопців, так і у дівчат вони нижче норми.

Розглядаючи показники розвитку сили м'язів ніг у здобувачів загальної середньої освіти 8–9 класів, робимо висновок, що найкращі результати стрибка у довжину з місця виявлено у хлопців і дівчат 9 класу. Відмінності в результатах достовірні ( $p < 0,01$ ).

Порівнюючи результати стрибка у довжину з місця у здобувачів загальної середньої освіти 8–9 класів у статевому аспекті, виявлено, що у хлопців показники вищі, ніж у дівчат. Відмінності в результатах достовірні ( $p < 0,01$ ).

Порівняльний аналіз показників розвитку сили м'язів ніг у здобувачів загальної середньої освіти 8–9 класів з нормативними даними свідчить про те, що у зазначеного контингенту вони нижче норми.

#### **Висновки:**

1. Найкращі результати підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибка у довжину з місця зафіксовано у здобувачів загальної середньої освіти 9 класу.
2. В учнів 13–15 років спостерігається низький рівень розвитку сили.

#### **Список використаної літератури**

1. Богдан А., Шимчук М. Сучасні напрямки підвищення рухової активності студентської та учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99) 18. С. 38–41.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Рута, 2009. 593 с.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

3. Криворучко Н. В. Вплив вправ чирлідингу на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів I–II рівня акредитації : автореферат. Львів : ЛДУФК, 2017. 17 с.
4. Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання : навч. посіб. перероб. Харків : ХДАФК, 2018. 180 с.
5. Петрова А. С. Ефективність застосування варіативного модуля «кросфіт» у фізичному вихованні школярів старших класів : дисертація. Харків : ХДАФК, 2021. 287 с.
6. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Наказ МОН України № 4665 від 15.12.2016. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text> (дата звернення: 14.02.2024).
7. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту : в 2-х т. Т. 1. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. 392 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. : у 2-х ч. Ч. 1. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2009. 272 с.

**Подмарьова І. А., старший викладач**  
*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,*  
*м. Харків, Україна*

### **ДО ПИТАННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Вивчено вплив занять аеробікою на рівень фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти. Виявлено, що систематичні заняття даним видом рухової активності сприяють поліпшенню розвитку сили, гнучкості, витривалості, швидкості та координаційних здібностей у зазначеного контингенту.

**Ключові слова:** аеробіка, здобувачі вищої освіти, рівень розвитку, фізичне виховання, фізичні якості.

**Вступ.** Система фізичного виховання здобувачів в умовах сучасного закладу освіти повинна бути побудована таким чином, щоб фізичні вправи були доцільними не лише з точки зору фізіологічної та функціональної, а й виховної та естетичної.

Спираючись на вище зазначене, різноманітні новітні технології фізичного вдосконалення, що включають різноманітні танцювальні та ритмічні вправи (різновиди аеробіки: степ-, тайбо-, аква-; бейлі-денс, шейпінг і т. д.), впровадження індивідуального диференційного підходу у навчально-виховний процес, спортивно-видовий підхід сприятимуть формуванню правильної постави, розвитку координаційних здібностей.

Впровадження інновацій в організацію навчально-виховного процесу з фізичного виховання дає можливість змінити ставлення студентської молоді до особистого здоров'я.

Новітні технології в організації навчальної та виховної роботи можуть не лише підвищити ефективність навчального процесу, але й посилити мотивацію до занять з фізичного виховання, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватись та вдосконалюватись [1].

У сучасному світі питання розвитку фізичних якостей стає особливо важливим для здобувачів вищої освіти, які перебувають у періоді активного навчання та формування своєї особистості.

Сьогодні фітнес розглядається як кондиційне тренування, що забезпечує гармонійний розвиток фізичних якостей і рухових навичок, як соціальне явище, що зачіпає різні сторони життєдіяльності студентської молоді, як форму організації сфери дозвілля, як систему фізкультурної освіти.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Особливо широкої популяризації набули заняття, основою яких є аеробні навантаження, а найбільш доступним для здобувачів вищої освіти є базовий компонент фітнесу – аеробіка [2].

В. В. Кійко, Л. Г. Горлова, Р. Р. Сіренко [4] відмічають, що аеробіка є однією з найпопулярніших форм занять студентської молоді.

В умовах сучасного життя велика кількість здобувачів вищої освіти тривалий час проводять багато часу за комп'ютером або в сидячому положенні, що спричиняє зменшення обсягу рухової активності і, як наслідок, зниження рівня фізичної підготовленості. Тому питання дослідження впливу систематичних занять аеробікою на рівень розвитку фізичних якостей у студентської молоді є актуальним.

**Мета дослідження:** вивчити вплив систематичних занять аеробікою на рівень розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Заняття з фізичного виховання із використанням аеробіки позитивно впливають на рівень розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти; приваблюють своєю структурою та змістом, що сприяє формуванню мотивації до систематичних занять даним видом рухової активності у студентської молоді [2].

Завдяки систематичним заняттям аеробікою досягається високий рівень фізичної підготовленості [4].

П. Д. Марущак [6] звертає увагу на те, що аеробіка є ефективним засобом розвитку координаційних здібностей.

О. М. Гоголева [2] вважає, що систематичні заняття аеробікою сприятливо впливають на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, поліпшується розвиток сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координаційних здібностей.

На думку С. І. Данильченко, Д. С. Корнієнко, О. В. Мілкіної, С. О. Мотуз [3], використання вправ з аеробіки здобувачами вищої освіти на заняттях з фізичного виховання позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості у зазначеного контингенту.

Результати дослідження В. В. Кійко, Л. Г. Горлової, Р. Р. Сіренко [4] свідчать про те, що при мінімальному навантаженні на хребет аеробні вправи ефективно впливають на розвиток координаційних здібностей і гнучкості у здобувачів вищої освіти.

Аеробні вправи сприяють розвитку м'язової сили та витривалості. Вони допомагають у зміцненні м'язів та збільшенні їх ефективності під час фізичних навантажень; поліпшенню функціонального стану систем, обміну речовин; зниженню ризику серцево-судинних захворювань та інших хвороб.

Під впливом занять аеробікою у здобувачів вищої освіти спостерігається поліпшення роботи нервово-м'язової системи, підвищення рівня розвитку координаційних здібностей.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Систематичні заняття аеробікою є ефективним засобом поліпшення кардіоваскулярної системи, що проявляється у зниженні частоти серцевих скорочень у спокої та під час фізичного навантаження.

Аеробні вправи сприяють підвищенню рівня розвитку витривалості, що є важливим аспектом для здобувачів вищої освіти, яким потрібно бути енергійними та концентрованими протягом тривалого періоду навчання.

Регулярне виконання вправ з аеробіки позитивно впливає на зниження ризику розвитку серцево-судинних та інших хронічних захворювань.

**Висновки.** Систематичні заняття аеробікою сприяють підвищенню рівня розвитку фізичних якостей: сили, гнучкості, витривалості, швидкості та координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти.

**Перспективи подальших досліджень:** дослідження впливу різних видів аеробіки на рівень розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти.

**Список використаної літератури**

1. Бесарабова О. В., Захарова О. М. Вплив занять естетичною гімнастикою на показники здоров'я студенток вищого навчального закладу. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. С. 6–12.

2. Герасименко С. Ю. Аеробіка у тижневому циклі занять як засіб підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2008. № 12 (50). С. 7–9.

3. Гоголева О. М. Фітнес-програми у практиці фізкультурно-оздоровчих технологій закладів вищої освіти. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation : scientific monograph*. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2022. С. 140–171.

4. Данильченко С. І., Корнієнко Д. С., Мілкіна О. В., Мотуз С. О. Застосування методу колового тренування на заняттях з фізичного виховання студентів внз технічного профілю. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. С. 34–41.

5. Зеніна І. В., Кузьменко Н. В., Гаврилова Н. М. Особливості впливу занять з аеробіки на емоційний і фізичний стан студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 2020. С. 89–91.

6. Кійко В., Горлова Л., Сіренко Р. Вплив фітнес-аеробіки на розвиток координації рухів студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 5 К (61) 2015. С. 120–123.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

7. Марущак П. Д. Сучасні напрями фітнесу як повноцінні тренування для підтримки фізичної форми. *Сучасні тенденції розвитку науки та освіти : мат. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. педагогіч. та наук.-педагогіч. працівників, аспірантів, молодих учених. Ніжин : ВСП «Ніжинський фаховий коледж НУБіП України», 2021. С. 344–351.*



**Помещикова І. П., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри**  
*Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна*

### **ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ВІДТВОРЕННЯ АМПЛІТУДИ РУХІВ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ДЦП ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНО СПРЯМОВАНИХ ВПРАВ ІЗ М'ЯЧЕМ**

**Анотація.** Розглянуто питання, що стосується здатності здобувачів освіти з ДЦП технікуму–інтернату точно відтворювати амплітуду рухів. Встановлено, що відтворення заданої амплітуди руху здобувачами освіти з ДЦП виконуються з помилками. Впровадження у процес фізичного виховання спеціально підібраних прав із м'ячем позитивно вплинуло на здатність здобувачів освіти з ДЦП відтворювати рухи за заданим кутом.

**Ключові слова:** амплітуда рухів, ДЦП, здобувачі освіти, кінеметрія, координаційні здібності.

**Вступ.** Інтегрована освіта зараз є одним із пріоритетних напрямів соціальної політики демократичних країн. У Конвенції ООН декларується право людей з інвалідністю на інтеграцію в суспільство, що є основним принципом міжнародних стандартів у галузі прав людини [1].

У створенні мотивації до навчання здобувачів освіти з ДЦП та їх подальшої соціалізації дуже важливо враховувати фізичний стан дітей та підлітків, їх координаційні здібності. Усі рухи людини здійснюються в просторі та в часі, і від того, на скільки точно ми сприймаємо простір, залежить точність рухових дій. Відчуття простору проявляється в точності виконання рухів [2]. На думку А. С. Ровного, В. С. Лизогуба [2], усім трьом характеристикам – відтворення рухів великих, середніх і малих амплітуд відповідає одна й та сама модель – проста генетична, тобто природа їхньої мінливості однакова: варіативність їхньою більшою мірою визначається випадковими ефектами середовища (від 58,42 до 73,39%) і меншою мірою адитивними генетичними ефектами (від 26,61 до 41,57%).

Наші попередні дослідження були спрямовані на встановлення впливу вправ та ігор з м'ячем на стан координаційних здібностей даного контингенту [3, 4, 5]. Отримані результати є своєрідним підґрунтям для вирішення завдань даного дослідження.

**Мета та завдання дослідження.** Мета дослідження: вивчити ступень змін показників відтворення амплітуди рухів здобувачів освіти з ДЦП технікуму–інтернату під впливом спеціально спрямованих вправ та ігор із м'ячем.

У рамках реалізації цієї мети було поставлено такі завдання:

1. Визначити показники кінеметрії здобувачів освіти технікуму–інтернату з ДЦП.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

2. Проаналізувати зміни показників здібності відтворювати задану амплітуду рухів під впливом спеціально спрямованих вправ та ігор з м'ячем у здобувачів освіти даного профілю.

**Матеріал і методи дослідження.** *Методи дослідження:* теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі обліково-економічного технікуму-інтернату ім. Ф. Г. Ананченка м. Харкова, в якому взяли участь 13 учнів юнаків (16–19 років), які мають ДЦП середнього ступеня тяжкості.

Здібність відтворювати просторові параметри руху досліджували з використанням кінематометру Н. М. Жуковського у ліктьовому суглобі. Піддослідний на ложі кінематометра виконував один рух у 20°, контролюючи його зорово, потім без зорового контролю, який усувався за допомогою світлонепроникних окулярів. Аналогічно виконував рухи з амплітудою 50° і 70°. Враховувалася величина і напрямок помилки.

Педагогічний експеримент полягав у доповненні змісту процесу фізичного виховання здобувачів освіти з ДЦП технікуму-інтернату спеціально підібраними вправами та іграми з м'ячем, спрямованими на поліпшення рухової підготовленості. Вправи виконуються одночасно м'ячами різної ваги (баскетбольними, волейбольними, футбольними, гумовими, надувними м'ячами), із киданням (передаванням, метанням) одного типу м'ячів на різні відстані, або у вправі одночасно використовуються м'ячі різного формату. Вправи з м'ячем входили в навчальні та самостійні заняття, домашні завдання та спортивні заходи. Тривав педагогічний експеримент 18 місяців.

Дослідження виконано з дотриманням вимог WMA Гельсінської декларації про етичні принципи проведення медичних досліджень за участю людини.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Оцінка результатів помилки в точності відтворення заданої амплітуди руху представлені в таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Показники відтворення амплітуди рухів здобувачів освіти з ДЦП**  
**технікуму-інтернату, градуси (n=13)**

Амплітуда кута	20°	50°	70°
До педагогічного експерименту	3,62±0,69	7,08±1,40	7,00±1,79
Після педагогічного експерименту	1,92±0,40	2,92±0,71	4,46±1,08
t	2,11	2,64	1,21
p	<0,05	<0,05	>0,05

Із таблиці видно, що як до експерименту, так і після із збільшенням заданого кута збільшувалася і помилка при відтворенні руху.

Під час виконання завдань в учнів реєструвалися відхилення від заданого кута як у менший бік «не доведення», так і в більший бік – «переведення», і виконання завдання без помилки. Але основна частка здобувачів освіти показували результат «не доведення». Так, до експерименту при відтворенні

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

кута у 20° – 76,9% досліджуваних показували результат менше за потрібний, у 50° – 92,3%, у 70° – 61,5%; після педагогічного експерименту – 76,9%, 84,6%, 76,9 %, відповідно.

Впровадження у процес фізичного виховання спеціально підібраних вправ із м'ячем позитивно вплинуло на здатність здобувачів освіти відтворювати рухи за заданим кутом. При відтворенні кута у 20° показник досліджуваних покращився на 1,7°, що відповідає покращенню на 46,9%, у 50° – на 4,16° (58,75%), у 70° – 2,54° (36,28%). Таким чином найбільші зрушення спостерігаються при відтворенні амплітуди у 50°. Слід відзначити, що зміни у показниках здатності здобувачів освіти з ДЦП відтворювати рухи у куті 20° і 50° носили достовірний характер ( $p < 0,05$ ).

**Висновки:**

1. Відтворення заданої амплітуди здобувачами освіти з ДЦП виконуються з помилками. Найменша величина помилки спостерігалася за амплітуди руху в 20°. Зі збільшенням заданого кута амплітуди збільшується і помилка відтворення.

2. Основна частка здобувачів освіти з ДЦП при всіх завданнях показували результат «не доведення» до необхідного кута.

3. Впровадження у процес фізичного виховання спеціально підібраних вправ із м'ячем позитивно вплинуло на здатність здобувачів освіти з ДЦП відтворювати рухи за заданим кутом. При відтворенні кута у 20° і 50° зміни носили достовірний характер ( $p < 0,05$ ).

**Перспективи подальших досліджень.** Дослідження може бути продовжено в напрямі визначення впливу експериментальної методики використання м'ячів різної ваги і об'єму на здатність відтворювати рухи різної амплітуди здобувачами освіти із іншими порушеннями в стані фізичного здоров'я.

**Список використаної літератури**

1. Міщук Л. І. Інклюзивна освіта як умова соціалізації дітей-інвалідів у процесі навчання. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*. 2012. №. 5. С. 139–142.

2. Ровний А. С., Лизогуб В. С. Психосенсорні механізми управління рухами спортсменів : монографія. Харків : ХНАДУ, 2016. 360 с.

3. Aghyppo O., Pomeshchikova I., Filenko L., Pasko V., Sirenko R., Poproshaiev O. The effect of physical exercises and ball games on the static balance of students with musculoskeletal disorders. *Sport Mont*. 2021. Т. 19. №. 3. С. 83–88.

4. Pomeshchikova I., Iermakov S., Bartik P., Shevchenko O., Yermakova T. Influence of exercises and games with ball on vestibular stability of students with muscular-skeletal apparatus disorders. *Sport Science*. 2016. Т. 9. №. 1. С. 75–83.

5. Pomeshchikova I. P. et al. Influence of exercises and games with ball on coordination abilities of students with disorders of muscular skeletal apparatus. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. Т. 16. №. 1. С. 146–155.

**Рачок М. М., старший викладач**

**Калугін І. Г., старший викладач**

*Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана,  
м. Київ, Україна*

**Єльцов Д. С., старший викладач**

*Державний торговельно-економічний університет /  
Київський національний торговельно-економічний університет,  
м. Київ, Україна*

## **АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВИКЛАДАННЯ БАСКЕТБОЛУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Робота спрямована на вивчення основних положень стратегії оновлення теорії і практики викладання баскетболу у закладах вищої освіти шляхом систематизації факторів впливу та тенденцій розвитку студентського баскетболу. Результати дослідження показали, що специфіка викладання навчальної програми, спортивний інвентар, національна політика щодо студентського спорту чинять сьогодні певний вплив на окремі компоненти реформування системи викладання баскетболу у закладах вищої освіти, що вимагає пошуку і впровадження методично вірних та науково обґрунтованих рішень.

**Ключові слова:** викладання баскетболу, заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, реформування, студентський спорт, фізичне виховання.

**Вступ.** Реформа викладання баскетболу у закладах вищої освіти є важливою частиною інновацій сучасних навчальних планів здобувачів вищої освіти. Баскетбол дуже популярний серед студентської молоді через його сильну командну роботу, емоційність, активність та видовищність [3].

Нині все ще існують окремі питання до системи викладання баскетболу, що криються як у методиці та змісті викладання, так і у практиці оцінювання ефективності його викладання для здобувачів вищої освіти. Специфіка викладання навчальної програми, спортивний інвентар, національна політика щодо студентського спорту тощо чинять сьогодні певний вплив на окремі компоненти реформування системи викладання баскетболу [1, 4].

**Мета дослідження:** визначити основні положення стратегії оновлення теорії і практики викладання баскетболу у закладах вищої освіти шляхом систематизації факторів впливу та тенденцій розвитку студентського баскетболу.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводились на базі Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана, кафедра фізичного виховання, на основі співпраці авторського колективу з Державним торговельно-економічним університетом.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

*Методи дослідження.* Для вирішення поставленої мети дослідження нами були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної наукової та методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, метод систематизації, контент-аналіз.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Отримані результати проведеного дослідження дали можливість встановити, сформулювати та структурувати основні положення стратегії оновлення теорії і практики викладання баскетболу у закладах вищої освіти шляхом систематизації факторів впливу та тенденцій розвитку студентського баскетболу.

Перший напрям запропонованої нами стратегії оновлення теорії і практики викладання баскетболу у закладах вищої освіти включає положення, що висвітлюють сучасний стан навчання баскетболу в системі фізичного виховання і є першочерговими щодо необхідності введення інноваційних змін, а саме мова йде про: єдину методiku навчання баскетболу; нераціональну організацію змісту тренувальних занять з баскетболу для здобувачів вищої освіти; недоліки оцінювання викладачів та їх діяльності щодо викладання баскетболу [2].

Другий напрям запропонованої нами стратегії визначає зміст факторів оновлення студентської баскетбольної освіти:

- відсутність належних спортивних ресурсів в закладах вищої освіти;
- брак інноваційних лідерських навичок у викладацького складу;
- вплив державної політики та автономізації закладів вищої освіти.

Сприятливі умови оновленню теорії і практики викладання баскетболу у закладах вищої освіти можуть і повинні педагогічні ресурси, що включають викладачів, здобувачів вищої освіти, навчальне обладнання та навчальний простір. Проте якщо з розвитком освітньої реформи заклади вищої освіти розширили свої автономії та можливості для підготовки здобувачів, кількість яких за останнє десятиріччя мала тенденцію до збільшення, то решта педагогічних ресурсів навпаки зменшувалася, обмежувалася і деградувала. Цей процес диференціації прискорили умови нашого сьогодення – п'ять років дистанційної форми організації освітнього процесу [5].

Тенденція активізації самостійної роботи здобувача вищої освіти включає оновлення системи викладання баскетболу, що зосереджено на визначенні здобувачів вищої освіти як головних дійових осіб навчального процесу. Викладачі повинні проводити освітню діяльність з фізичного виховання як основного компоненту навчального плану підготовки здобувачів вищої освіти, розвиваючи їх самостійну роботу, підтримуючи ініціативу щодо виконання обов'язків тренера-викладача, арбітра, організатора занять та масових заходів, заохочуючи до участі в управлінні їх власним навчальним процесом [2].

Тенденція максимізації змагального компоненту у викладенні баскетболу для здобувачів вищої освіти передбачає розвиток студентського спорту, підтримку баскетбольних ліг, стимулювання ентузіазму та прищеплення цінностей чесної спортивної боротьби.



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

**Висновки.** Отримані у ході дослідження дані показали, що викладацька діяльність у баскетболі є важливою частиною студентського спорту у системі вищої освіти сучасності. Однак, такі фактори як брак ресурсів, застарілі методи викладання та деформовані умови освітнього процесу виступають на заваді процесу оновлення теорії та практики викладання баскетболу у закладах вищої освіти.

Нами встановлено, що передовою тенденцією реформування баскетболу в системі фізичного виховання вищої освіти є переорієнтування на рекреаційний напрям підготовки, навчання самостійній організації занять для впорядкування власної рухової активності, формування ініціативних та свідомих відгуків особистості з повноцінним розумінням відповідальності перед собою і соціумом, готовим до викликів сучасності.

**Перспективи подальших досліджень.** Тенденція розвитку реформи викладання баскетболу в закладах вищої освіти чітко визначена, що є орієнтиром для реформування самої методики викладання даного виду спорту на сьогодні, що визначає подальший напрям організації та проведення наукових досліджень за даним напрямом.

**Список використаної літератури**

1. Васькевич С. Використання інноваційних технологій в баскетболі. *Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 6 (126) 20. С. 27–30.
2. Орещук Р. Особливості проведення онлайн-занять з баскетболу у закладах вищої освіти в період карантинних обмежень. *Молодий вчений*. 2021. № 3 (2). С. 175–177.
3. Рачок М. Загальні питання розвитку витривалості у студентів спеціальних медичних груп. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. № 10. С. 100–103.
4. Рачок М. М., Калугін І. Г., Єльцов Д. С. Сучасний досвід, зміст та специфіка моніторингу навантаження баскетболістів високого класу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 8 (168) 23. С. 135–138.
5. Zhou Z. Analysis on influencing factors and development trend of college basketball teaching reform. *Research on transmission competence*. 2018. № 2 (24). P. 210.



**Рядова Л. О., к.фіз.вих., старший викладач**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

## **ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛІЗАТОРА У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНО ОРІЄНТОВАНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ**

**Анотація.** Досліджено вплив спеціально орієнтованих фізичних вправ на показники функціонального стану вестибулярного аналізатора у здобувачів вищої освіти I–II курсів.

**Ключові слова:** вестибулярний аналізатор, здобувачі вищої освіти, фізичні вправи, фізичне виховання, функціональний стан.

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку суспільства, у зв'язку з розвитком нових сфер життєдіяльності людини висувуються підвищені вимоги до вестибулярної сенсорної системи зокрема.

Вестибулярний аналізатор є однією із основних сенсорних систем, що виконує функції збереження стійкості рівноваги тіла, координації рухів як у стані спокою, так і під час руху; забезпечення сприйняття інформації про положення, лінійні і кутові переміщення голови і тіла в просторі, прискорення чи сповільнення, які виникають у процесі прямолінійного чи обертального руху [3, 4, 5].

За даними І. О. Кузьменко [1], вестибулярний аналізатор відіграє важливу роль в управлінні руховою діяльністю; розвитку рухових якостей; орієнтуванні в просторі; формуванні рухових умінь і навичок, зорово-просторових уявлень; взаємодії інших сенсорних систем.

Для здобувачів вищої освіти стабільність функціонального стану вестибулярного аналізатора відіграє важливу роль, оскільки це безпосередньо впливає на їх здатність до концентрації та успішного засвоєння навчального матеріалу.

Нині студентська молодь багато часу проводить у сидячому положенні, що негативно впливає на функціональний стан вестибулярної сенсорної системи. Тому проблема поліпшення показників стійкості вестибулярного аналізатора у здобувачів вищої освіти I–II курсів є актуальною.

**Мета дослідження:** визначити вплив спеціально орієнтованих фізичних вправ на показники функціонального стану вестибулярного аналізатора у здобувачів вищої освіти I–II курсів.

**Матеріал і мета дослідження.** Дослідження проводилося на базі Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця. В ньому прийняли участь 85 здобувачів вищої освіти I та II курсів віком 17–18 років, які були поділені за курсами та статтю на 4 експериментальні та 4 контрольні групи.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Здобувачі вищої освіти добровільно прийняли участь у дослідженні, про особливості проведення якого вони були інформовані заздалегідь та систематично відвідували заняття з фізичного виховання

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, фізіологічні методи визначення стійкості вестибулярного аналізатора, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Функціональний стан вестибулярного аналізатора у здобувачів вищої освіти I–II курсів визначався за результатами відхилення в ходьбі до та після обертань в кріслі Барані [2].**

Педагогічний експеримент проводився протягом одного навчального року та полягав у впровадженні в зміст занять з фізичного виховання здобувачів вищої освіти експериментальних груп спеціально орієнтованих фізичних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану вестибулярного аналізатора.

Під час проведення експерименту здобувачі вищої освіти контрольних груп на заняттях з фізичного виховання займалися за робочою програмою навчальної дисципліни «Фізичне виховання», яка включає такі види фізичної активності: бадмінтон, настільний теніс, атлетизм, аеробіка, футбол, баскетбол, волейбол.

Для активізації функціонального стану вестибулярного аналізатора на заняттях з фізичного виховання для здобувачів вищої освіти експериментальних груп використовувалися: різновиди ходьби і бігу з різних вихідних положень, із різкою зміною напрямку руху, з раптовими поворотами, обертами та зупинками; повороти на місці та в русі на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $270^\circ$  і  $360^\circ$  з різних вихідних положень та з подальшим збереженням рівноваги; стрибки на місці та з просуванням вперед із поворотами на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$  і  $360^\circ$  з різних вихідних положень, із різним положенням голови та з подальшим збереженням рівноваги; оберти на  $360^\circ$  на місці і в русі, з різних вихідних положень та з різними положеннями голови і т. д.; виконання вище зазначених фізичних вправ при наявності та відсутності зорового контролю.

Заняття з фізичного виховання проводилися двічі на тиждень. Кількість повторення кожної фізичної вправи становило від 4 до 12 разів.

Спеціально орієнтовані фізичні вправи включалися в підготовчу, основну та заключну частини заняття та підбиралися відповідно до їх змісту.

В ході проведення експерименту на заняттях з фізичного виховання для здобувачів вищої освіти I–II курсів експериментальних груп навантаження збільшувалося поступово. Дозування змінювалося за рахунок кількості повторення кожної фізичної вправи, кількості спортивного інвентарю, підвищення координаційної складності та швидкості виконання вправ, вимикання зорового контролю і т. д.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Розглядаючи вихідні показники стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертань в кріслі

Барані у здобувачів вищої освіти I–II курсів експериментальних і контрольних груп, виявлено, що достовірності відмінностей між ними немає ( $p > 0,05$ ).

Порівняння результатів вестибулярної стійкості до та після обертальних навантажень у здобувачів вищої освіти експериментальних груп після використання спеціально орієнтованих фізичних вправ, спрямованих на активізацію функціонального стану вестибулярного аналізатора свідчить про достовірне ( $p < 0,001$ ) їх поліпшення.

Аналізуючи показники функціонального стану вестибулярного аналізатора у здобувачів вищої освіти контрольних груп, робимо висновок, що після експерименту вони суттєво не змінилися та достовірності відмінностей не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

Співставлення вихідних та повторних результатів відхилення в ходьбі до та після обертань в кріслі Барані у здобувачів вищої освіти I–II курсів експериментальних і контрольних груп показало, що показники функціонального стану вестибулярного аналізатора вище (гірше) норми (норма показників стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень – 0 см).

**Висновки.** Застосування на заняттях з фізичного виховання для здобувачів вищої освіти I–II курсів експериментальних груп спеціально орієнтованих фізичних вправ сприяло суттєвому поліпшенню показників функціонального стану вестибулярного аналізатора.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у дослідженні впливу спеціально орієнтованих фізичних вправ для активізації функціонального стану вестибулярного аналізатора на рівень розвитку статичної і динамічної рівноваги у здобувачів вищої освіти I–II курсів.

#### **Список використаної літератури**

1. Кузьменко І. Оптимізація функціонального стану вестибулярного аналізатора в процесі фізичного виховання школярів середніх класів. *Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти* : зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький : ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 2015. С. 145–149.
2. Яремко Є. О., Вовканич Л. С., Бергтраум Д. І. Фізіологія людини : навч. посіб. вид. 2-ге, доп. Львів : ЛДУФК, 2003. 208 с.
3. Angelaki D. E., Cullen, K.E. Vestibular system: the many facets of a multimodal sense. *Annual review of neuroscience*. 2008. Vol. 31. P. 125–150.
4. Horlings C. G., Kung U. M., Bloem B. R., Honegger F., Van Alfen N., Van Engelen B. G., Allum J. H. Identifying deficits in balance control following vestibular or proprioceptive loss using posturographic analysis of stance tasks. *Clinical neurophysiology*. 2008. Vol. 119. P. 2338–2346.
5. Rynkiewicz T., Żurek P., Rynkiewicz M., Starosta W., Nowak M., Kitowska M., Kos H. The characteristics of the ability to maintain static balance depending on the engagement of visual receptors among the elite sumo wrestlers. *Archive of budo*. 2010. Vol. 6. № 3. P. 159–164.

**Савчишкін А. О., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Єварницький І. А., старший викладач**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

## **ОРГАНІЗАЦІЙНІ УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАННЯ** **ЗІ СКЕЛЕЛАЗІННЯ НА КАМПУС-БОРДІ** **ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Визначені умови проведення тренування на кампус-борді для здобувачів вищої освіти. Запропоновані фізичні вправи для розвитку максимальної та вибухової сили у зазначеного контингенту.

**Ключові слова:** боулдерінг, вибухова сила, динамічний рух, кампус-борд, скелелазіння, хват.

**Вступ.** Кампус-борд був створений для спеціальних тренувань, які дозволяють розвинути максимальну та вибухову силу [1].

Кампус-борд отримав свою назву на честь оригінального тренажера «Кампус» у Нюрнберзі, де він і залишається до цього часу. Завдяки кампусу Вольфганг Гюлліх, який є його винахідником, зміг розвинути свою легендарну силу, необхідну йому для першопроходжень таких трас, як Wallstreet (перша в світі 8с) та Action Directe (перша в світі 9а). Французькою мовою кампус називається «Пан Гюлліх».

**Мета дослідження:** розкрити особливості побудування тренувального процесу при використанні тренажера «кампус-борд».

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, порівняння, педагогічне спостереження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Тренування на кампус-борді не підходять для новачків. Оскільки завдяки цим тренуванням відбувається дуже різкий набір сили пальців, що погано впливає на засвоєнні правильної техніки лазіння [3]. Тренування на кампус-борді дуже інтенсивні, при недостатній фізичній підготовці можна легко отримати травму пальців або ліктьового суглобу. Саме тому для дітей тренування на кампусі заборонені. Підлітки від 16 років повинні виконувати вправи з опорою ніг та на найбільших планках [2]. Такі тренування повинні проводитися під наглядом тренера.

Існують два основних методи тренування на кампус-борді:

- Тренування з опорою ніг.
- Тренування без опори ніг.

При виконанні вправ на кампус-борді необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

- При підйомі або спуску по планках не слід виходити на повністю пряму руку (то небезпечно для ліктя).

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

- Динамічні вправи слід виконувати, використовуючи всі пальці окрім великого.

- Не слід тренуватися, будучи втомленими.

Через високу інтенсивність цих вправ, кампус-борд повинен бути в тренувальному плані не частіше одного разу на тиждень [3].

Розміри планок:

Існують 3 основних види планок.

1. Маленькі планки з максимальною шириною 2 см (навантаження на перший фаланг пальців).

2. Середні планки з максимальною шириною 3 см (навантаження також частково на другий фаланг).

3. Великі планки з максимальною шириною близько 5 см (повне навантаження на другий фаланг пальців).

При роботі на середніх і малих планках не слід стискати їх пальцями (використання «активного» хвата заборонено) [4].

Способи хвата на планках (різні м'язи передпліччя тренуються в залежності від хвата):

1. Хват чотирма пальцями підходить для розмірів планок 1 і 2. Ця позиція потребує певного тренування. Щоб помістити всі чотири пальці на планку, потрібно трохи повернути руки в бік мізинців [5]. Всі чотири пальці будуть дещо згорнуті на планці. Не слід захоплювати великим пальцем пальці зверху, намагаючись посилити хват. Такий активний хват заборонений при роботі на кампусі.

2. Підвіс також підходить для планок розміром 1 і 2. Пальці «висять» на планці. Зазвичай це працює з максимумом трьох пальців (вказівний, середній і безіменний). Для професіоналів також можна просто підвіситися на 2 пальцях.

3. Розкритий хват використовується для найбільших розмірів планок. Усі чотири пальці мов висять на планці. Найбезпечніший хват.

Вправа «Вгору і вниз».

Починається з повисання на першій планці кампусу (розмір 2 або 3, залежно від рівня технічної та фізичної підготовленості) і далі йде підйом вгору руками. Для цього існують різні варіанти:

- Піднімається вгору одна рука, потім нижня рука переходить на ту ж планку. Потім рух вгору починається з іншої руки).

- Пропуск планки, яка утримується першою рукою, коли виконується рух іншою рукою.

- Пропуск кількох планок. Так складаються добре відомі комбінації (наприклад, «1–3–6»). Досягнувши вершини, слід спуститися вниз так само.

Методика: один раз вгору і вниз (1 сет) призводить до різних шаблонів повторення, залежно від того, яку силу стоїть задача розвинути. Слід робити 4–6 підходів з відпочинком принаймні 2 хвилини. Ця вправа поліпшує силу утримання в блоку. Чим більше відстань між планками, тим більше



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

тренується максимальна сила. Чим менше відстань (що означає більше число повторень), тим більше спортсмен знаходиться в діапазоні субмаксимальної потужності.

Вправа «Подвійні стрибки».

Покласти обидві руки широким хватом на планку (розмір 2 або 3, залежно від рівня технічної та фізичної підготовленості). Стрибки вибуховим рухом обома руками на наступну планку. Досягнувши вершини, повернення у вихідне положення.

Методика: виконати приблизно 5 сетів (вгору-вниз це один сет). Між сетами відпочинок 2–3 хвилини. Під час цієї вправи спортсмен вчиться вибирати момент для динамічного руху та поліпшує координацію. Вибухова сила також інтенсивно тренується (під час руху вгору, а також при спуску).

Вправа «Метод сходинок».

Починається з повисання на першій планці кампусу (розмір 2 або 3, залежно від рівня технічної та фізичної підготовленості). Ноги знаходяться на опорі. Потім однією рукою слід взяти якнайвищу планку, наскільки це можливо, щоб утримувати її. Повернення в вихідне положення.

Методика: слід виконувати по 2 раунда з кожного боку по черзі різними руками з 2–3-хвилинною перервою на відпочинок. Вправа поліпшує максимальну та вибухову силу. Вона чудово підходить для тренування динамічних рухів.

**Висновки.** Постійно повторюючи одні й ті ж вправи і проходячи по знайомим та/або простим маршрутам, спортсмен може непомітно опинитися на так званому «плато» спортивного прогресу, коли, незважаючи на зусилля, не виходить здійснити якісного стрибка в своїх скелелазних досягненнях. І тренування на кампус-борді можуть допомогти здійснити той стрибок спортивного прогресу.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вдосконаленні вправ на кампус-борді задля зменшення ризику травмування та збільшення ефективності тренувань зі скелелазіння.

### **Список використаної літератури**

1. Скелелазіння : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та шкіл вищої спортивної майстерності / за ред. О. П. Моргушенко. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет, 2018. 101 с.

2. Скрипченко І. Т., Шуба Л. В. Інноваційний підхід в організації самостійної роботи майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту при опануванні навчальних дисциплін туристської спрямованості. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. Вип. 1 (42). С. 368–372.



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

3. Kozina Z. L., Iermakov S. S. Analysis of students' nervous system's typological properties, in aspect of response to extreme situation, with the help of multi-dimensional analysis. *Physical education of students*. 2015. № 3. P. 10–19.

4. Kozina Z. L., Jagiello W., Jagiello M. Determination of sportsmen's individual characteristics with the help of mathematical simulation and methods of multi-dimensional analysis. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. № 12. P. 41–50.

5. Kozina Z., Repko O., Ionova O., Boychuk Y., Korobeinik V. Mathematical basis for the integral development of strength, speed and endurance in sports with complex manifestation of physical qualities. *Journal of physical education and sport*. 2016. № 16 (1). P. 789–792.

**Семикрас А. І., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Гринько В. М., викладач**  
*Український державний університет залізничного транспорту,*  
*м. Харків, Україна*

## **ВЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** У тезах наведено основні аспекти позитивного впливу фізичної активності на функціональний стан серцево-судинної системи у здобувачів вищої освіти. Виявлено, що вона сприяє поліпшенню функціонального стану серцево-судинної системи; зниженню рівня артеріального тиску, ризику інсульту, ішемічної хвороби серця, артеріальної гіпертензії, раку молочної залози та товстого кишківника, цукрового діабету, депресії.

**Ключові слова:** артеріальний тиск, здобувачі вищої освіти, здоров'я, серцево-судинна система, фізична активність, цукровий діабет.

**Вступ.** Фізична активність має позитивний вплив на серцево-судинну систему здобувачів вищої освіти. Вона є своєрідним «антидепресантом», знижує рівень стресу, сприяє кращій діяльності серця. Ризик передчасної смерті є значно меншим при достатній руховій активності, оскільки рух – це активатор життєвих процесів організму.

Фізична активність вважається важливим чинником здорового способу життя і відома своїм корисним впливом на серцево-судинну систему. При фізичних вправах значно збільшується приплив крові у коронарну систему, розширюються судини міокарда, збільшується кількість функціонуючих капілярів, посилюються окисно-відновні процеси, що сприяє поліпшенню трофічних процесів у м'язі серця. Регулярні фізичні навантаження допомагають підтримувати серцевий м'яз сильним та працювати з високою ефективністю, а судини стають гнучкішими та еластичнішими, що є особливо важливим для контролю артеріального тиску. Під час фізичних вправ у людини збільшується частота серцевих скорочень. Це відбувається через те, що м'язові тканини вимагають більше кисню і додаткових речовин для своєї активної діяльності. Відповідно, в організмі це здійснюється за допомогою збільшення серцевих скорочень [1, 4].

**Мета дослідження:** виявити вплив фізичних вправ на функціональний стан серцево-судинної системи у здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** При виконанні фізичних вправ в м'язах утворюється тепло, на що організм відповідає посиленням потовиділенням. Під час фізичних навантажень посилюється кровотік: кров

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

приносить до м'язів кисень і поживні речовини, які в процесі життєдіяльності розпадаються, виділяючи енергію. Фізичні вправи сприяють покращенню трофічних процесів у серці і у всьому організмі; збільшенню кровопостачання серця за рахунок посилення в'язового кровотоку; розкриттю резервних капілярів і розвитку колатералей; активізації обміну речовин. Все це стимулює відновні процеси в міокарді, підвищує його скоротливу здатність [2, 5].

Розглянемо кілька ключових аспектів цього впливу.

**Покращення функції серця:** регулярна фізична активність зміцнює серцевий м'яз, покращує його ефективність та здатність перекачувати кров по організму. Це зменшує ризик розвитку серцевих захворювань, таких як ішемічна хвороба серця та серцевий напад.

**Контроль артеріального тиску:** фізична активність сприяє зниженню артеріального тиску, що є важливим аспектом профілактики артеріальної гіпертензії. Це зменшує ризик розвитку ускладнень, таких як інсульт та серцеві захворювання.

**Контроль ваги тіла та профілактика цукрового діабету:** фізична активність допомагає утримувати оптимальну вагу тіла і підтримувати нормальний рівень цукру в крові, що є важливим для профілактики цукрового діабету.

**Підвищення еластичності судин:** регулярна фізична активність покращує еластичність судин, зменшуючи ризик розвитку атеросклерозу та інших порушень кровообігу.

**Покращення загального стану здоров'я:** фізична активність сприяє загальному покращенню фізичного і психічного здоров'я, зменшуючи стрес, покращуючи настрій та підвищуючи якість сну [3].

**Висновки.** Фізична активність позитивно впливає на здоров'я серця та кровообіг. Вона сприяє покращенню функціонального стану серцево-судинної системи; зниженню рівня артеріального тиску, ризику інсульту, ішемічної хвороби серця, артеріальної гіпертензії, раку молочної залози та товстого кишківника, цукрового діабету, депресії.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вдосконаленні засобів та методів проведення занять з фізичного виховання в Українському державному університеті залізничного транспорту.

**Список використаної літератури**

1. Буц А. М., Шепеленко Т. В. Профілактика захворювань та релаксація фізичного стану студентів : навч. посіб. Харків : УкрДАЗТ, 2007. 136 с.
2. Гринько В. М. Заняття аеробного характеру та їх можливий вплив на рівень загальної та спеціальної витривалості студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 12 (67) 15. С. 42–45.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

3. Шепеленко Т. В., Шевченко В. П., Лучко О. Р. Фізична культура та основи здорового способу життя студентів. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту : конс. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2007. 16 с.

4. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формування здорового способу життя : навч. посіб. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

5. Grinko V., Shepelenko T., Kudelko V., Shaposhnyk A., Slastina O., Bodrenkova I., Moshenska T., Luchko O., Dovzhenko S. Construction of a 15-second dynamic running model for groups with different training programs. Its dynamics and prediction. *FOURRAGES Journal*. 2023. Vol. 256. Is. 11. URL: <https://afpf-asso.com/afpf/index.php/pdf/stream/ubMzo/1698658807>

**Серета М. Ю., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Криворучко С. М., старший викладач**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РОЗУМОВОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Розкрито вплив занять аеробікою на рівень розумової та фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти. Встановлено, що систематичні заняття даним видом рухової активності сприяють поліпшенню стану зазначених показників у студентської молоді.

**Ключові слова:** аеробіка, здобувачі вищої освіти, рівень розвитку, розумова працездатність, фізична працездатність.

**Вступ.** Сучасне високотехнічне виробництво та ринкові стосунки висувають високі вимоги до якості підготовки майбутніх фахівців та їх конкурентоспроможності, що визначається не лише тим, як сформувалися професійні знання, вміння і навички, а й рівнем працездатності [4].

Низка фахівців [1, 6, 7] відмічає, що систематичне нервово та психічне перенапруження і розумова втома спричиняють зниження рівня розумової та фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти.

На думку І. І. Назаренко, Т. С. Аліпової [3], ефективним засобом підвищення рівня розумової та фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти є заняття з аеробіки.

У зв'язку з вище зазначеним вивчення питання впливу систематичних занять аеробікою на рівень розумової та фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти є актуальним.

**Мета дослідження:** розкрити вплив занять аеробікою на рівень розумової та фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Розумова працездатність – це здатність мозку працювати ефективно, виконувати складні завдання, приймати рішення та аналізувати інформацію.

Фізична працездатність визначається здатністю виконувати фізичну роботу без втоми.

Під впливом занять аеробікою у здобувачів вищої освіти спостерігається підвищення рівня працездатності [1].

Фізичні вправи з аеробіки сприяють усуненню втоми, що настає після розумової діяльності; позитивно впливають на тонус нервової системи. Мозок і

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

м'язи являють собою функціональну єдність: м'язи не можуть скорочуватися без нервових імпульсів, а мозок, ізольований від впливу м'язів, швидко втрачає свою збудливість навіть при наявності достатнього кровопостачання. На мозковий кровообіг впливають не лише характер самих вправ, а й послідовність їх виконання, інтенсивність, обсяг, місце в режимі дня [5].

Науковці [2, 4] вважають: використання фізичних вправ з аеробіки на заняттях з фізичного виховання у здобувачів вищої освіти сприяє підвищенню рівня фізичної працездатності.

Систематичні заняття аеробікою позитивно впливають на стан розумової та фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти.

Фізичні вправи з аеробіки сприяють:

1. Поліпшенню кровообігу та кисневого обміну.

Під час аеробних тренувань серце працює ефективніше щоб поставляти кров і кисень до всіх органів, включаючи мозок. Це сприяє поліпшенню кровообігу та кисневого обміну, що може покращити когнітивні функції.

2. Виділенню ендорфінів.

Під час тренувань виробляються ендорфіни, які покращують настрій і знижують стрес. Зазначене дає можливість здобувачам вищої освіти краще справлятися з навчальними завданнями та стресом, пов'язаним із навчанням.

3. Зниженню ризику депресії та тривожності.

Систематичні заняття аеробікою сприяють зниженню ризику розвитку депресії та тривожності. Це важливо для здобувачів вищої освіти, які можуть стикатися з психологічними труднощами під час навчання.

4. Покращенню фізичного здоров'я.

Аеробні тренування сприяють загальному покращенню фізичного здоров'я та підвищенню рівня фізичної підготовленості. Дане позитивно вплинуло на загальний стан здоров'я здобувачів вищої освіти і дає їм можливість краще справлятися з навчальним навантаженням.

5. Поліпшення якості сну.

Систематична рухова активність сприяє поліпшенню якості сну. Високоякісний сон є важливим для когнітивних функцій і загального самопочуття студентської молоді.

**Висновки.** Систематичні заняття аеробікою позитивно впливають на рівень розумової та фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти. Це, зокрема, сприяє поліпшенню їх успішності у навчанні.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчення впливу систематичних занять аеробікою на якість сну та відновлення після фізичних та розумових навантажень у здобувачів вищої освіти.

#### **Список використаної літератури**

1. Баканова О. Ф. Вплив деяких видів рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична*



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

*культура і спорт*) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 10 (155) 22. С. 30–36.

2. Данильченко С. І., Корнієнко Д. С., Мілкіна О. В., Мотуз С. О. Застосування методу колового тренування на заняттях з фізичного виховання студентів вчз технічного профілю. *Вісник Запорізького національного університету* : зб. наук. статей. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. № 1. С. 34–41.

3. Назаренко І. І., Аліпова Т. С. Розвиток сили засобами фітнес-аеробіки в позааудиторний час. *Молодий вчений*. 2020. № 6 (82). С. 41–43.

4. Пастернацький В. В., Куш М. Ю. Програма розвитку рухових здібностей студенток засобами оздоровчої аеробіки. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 11. Т. 2. С. 113–117.

5. Пастернацький В. В. Методичні рекомендації до організації та проведення самостійних занять з аеробіки з навчальної дисципліни ВК 2.5. Теорія і методика викладання аеробіки. Одеса : Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2021. 32 с.

6. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки : дисертація. Харків : комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, 2017. 214 с.

7. Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Кушнар'єв І. О. Ефективність систематичних секційних занять деякими видами рухової активності здобувачами закладів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 3 (161) 23. С. 160–168.

**Спузяк В. Б., старший викладач**

**Рубан А. А., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
*Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,*  
*м. Харків, Україна*

## **ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ** **НЕФІЗКУЛЬТУРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ** **ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ**

**Анотація.** У тезах досліджено проблему низької мотивації до занять фізичною культурою серед здобувачів вищої освіти нефізкультурного профілю. Виявлено основні фактори, що впливають на підвищення інтересу до фізичних вправ, проаналізовано основні форми занять фізичною культурою та визначено мотиви, що впливають на підвищення інтересу до занять фізичною культурою.

**Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, мотивація, основні фактори, фізична активність, фізична культура.

**Вступ.** Незважаючи на те, що фізичній культурі сьогодні молодь приділяє все більше уваги, на думку експертів [4, 5, 6], інтерес до спорту серед здобувачів вищої освіти є слабким, а потреба у них низька, особливо у нефізкультурних спеціальностях. Це може бути пов'язано з рядом факторів, включаючи недостатній час вільного для зайняття спортом, відсутність мотивації або інтересу до фізичної активності, перевагу інших видів дозвілля, а також відсутність стимулів або підтримки зі сторони навчального закладу. Така ситуація потребує системного підходу до проблеми та розробки стратегій для підвищення мотивації у здобувачів вищої освіти до фізичної активності, зокрема серед тих, хто обирає не фізкультурні спеціальності.

**Мета дослідження:** розкрити важливість занять з фізичного виховання та надати рекомендації з підвищення мотивації до занять фізичною культурою серед здобувачів вищої освіти нефізкультурного факультету.

**Методи дослідження:** аналіз наукової та методичної літератури, узагальнення досвіду роботи закладів вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фізичне виховання, яке є підсистемою загальноосвітнього навчально-виховного процесу, зорієнтоване метою суспільства сформувати висококваліфікованих фахівців, здатних організувати здоров'язберігаючу освіту.

Отже, для досягнення оптимального рівня професійної підготовки, який передбачає набуття здобувачами вищої освіти спеціальних знань, умінь і навичок щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності, необхідно підвищувати їх інтерес та формувати позитивне ставлення до фізичної культури.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Необхідною передумовою формування інтересу до занять фізичною культурою є створення стимулюючого [4, 5] та привітного середовища, яке сприяє активному життєвому стилю та підтримує фізичну активність.

Також важливо враховувати індивідуальні потреби та інтереси здобувачів вищої освіти, пропонуючи різноманітні види фізичних вправ та спортивних заходів. Забезпечення доступності до спортивних об'єктів і засобів, впровадження інноваційних технологій та методик викладання, а також відкрите спілкування та підтримка від викладацького складу можуть також сприяти формуванню інтересу та позитивного ставлення до фізичної культури серед здобувачів вищої освіти [2, 3].

Чим більш активними є методи навчання, тим легше зацікавити учасників до занять фізичною культурою, оскільки такий підхід дає можливість створити більш динамічне та захопливе навчальне середовище [1, 3]. Використання інтерактивних методів, групових вправ, ігрових елементів та різноманітних візуальних матеріалів дозволяє зробити заняття цікавішими та привабливішими для учасників [4, 5].

Такий підхід активізує участь здобувачів вищої освіти, сприяє їхній енергії та зацікавленості у процесі навчання, а також сприяє підвищенню їхнього рівня мотивації до зайняття фізичною активністю.

**Висновки.** Для формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою у здобувачів вищої освіти нефізкультурної спеціальності необхідно:

- прищеплювати сучасні погляди на роль фізичного виховання в процесі формування характеру з першого курсу;
- популяризувати фізичну культуру і спорт;
- пробуджувати бажання міцного здоров'я і потреби у фізичному самовдосконаленні.

Важливо також зорієнтувати здобувачів вищої освіти на набуття комплексу загальнотеоретичних та спеціальних методичних знань з використання фізичної культури в навчанні та подальше її використання у професійній діяльності.

**Перспективу подальших досліджень** розглядаємо у вивченні впливу застосування нових методик викладання фізичного виховання на зацікавленість здобувачів освіти у заняттях та підвищення їх фізичної активності.

**Список використаної літератури**

1. Канішевський С. М., Раєвський Р. Т. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ВУЗах України. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2008. № 1. С. 139–145.
2. Куртова Г. Ю., Іванов Д. М. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2008. Вип. 55. С. 168–170.
3. Марченко О. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах. *Теорія і практика фізичного виховання і спорту*. 2008. № 2. С. 83–84.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

4. Несен О. О., Клименченко В. Г. Підвищення зацікавленості студентів-філологів заняттями з фізичного виховання засобами спеціально підібраних рухливих ігор. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 8 (128). С. 128–132.

5. Несен О., Клименченко В., Кривенцова І. Прикладна спрямованість фізичного виховання майбутніх вчителів біології. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2021. С. 98–104.

6. Спужак В. Б., Синячок В. С. Роль фізичної культури в житті студентської молоді. *Перспективи розвитку фізичної культури і спорту у закладах освіти* : мат. Всеукр. онлайн наук. конф. з міжнар. участю. Луцьк : ЛНТУ, 2022. С. 114–115.

**Сяо Ченьсі, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти**  
**Холодова О. С., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри**  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*  
*м. Київ, Україна*

## **МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ БАЛЬНИМИ** **ТАНЦЯМИ ЯК ЗАСОБУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ** **КИТАЙСЬКИХ ТА УКРАЇНСЬКИХ ШКОЛЯРІВ**

**Анотація.** Досліджено мотиви до занять спортивними танцями українських та китайських школярів. Виявлено розбіжності у факторах, що вплинули на формування мотивації до занять спортивними танцями.

**Ключові слова:** діти середнього шкільного віку, китайські школярі, мотивація, рухова активність, спортивні танці, українські школярі.

**Вступ.** Танець є стародавнім та популярним видом мистецтва в усіх народів світу. На сьогодні існує велике різноманіття їх стилів і видів. Одним з них є спортивні бальні танці, які являють собою синтез мистецтва і спорту. Саме тому вони не залишаються поза увагою науковців. Більшість з досліджень присвячена обґрунтуванню методики проведення занять зі спортивного танцю [2], питанням підвищення рівня фізичної [1, 3, 4] та технічної підготовленості спортсменів-танцюристів різного віку [6].

На думку фахівців [5] формування інтересу і звички до таких занять є необхідною умовою успішного фізичного виховання дітей шкільного віку.

Разом з тим, для залучення учнівської молоді до занять цим видом рухової активності актуальним є питання підвищення мотивації до них.

**Мета дослідження:** порівняти особливості мотивації до занять спортивними танцями як засобу рухової активності китайських та українських школярів.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі школи спортивного та танцювального мистецтва м. Уханя (КНР) та клубу спортивного танцю «Supadance» при Національному університеті фізичного виховання і спорту України (м. Київ). В ньому взяли участь 30 китайських та 20 українських спортсменів віком 13–14 років.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, соціологічні методи та методи математичної статистики.

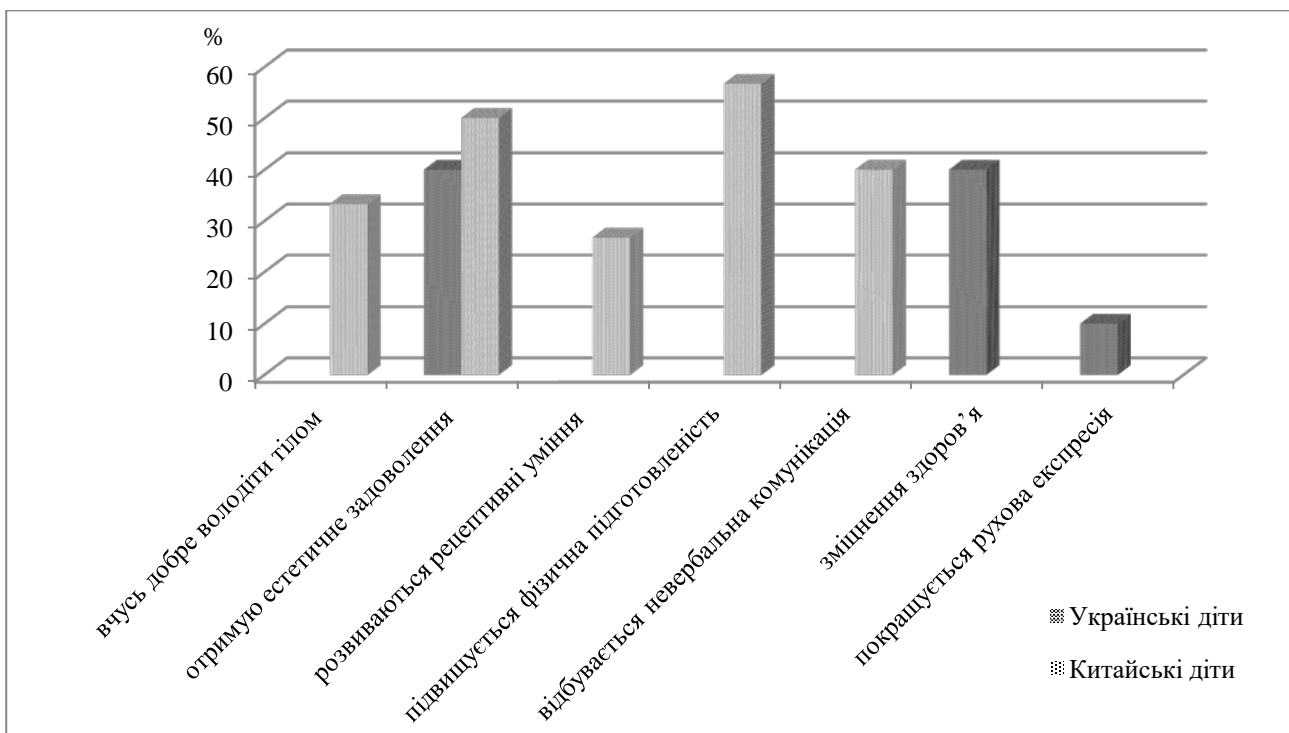
Для визначення факторів, що впливають на формування мотивації до занять спортивними бальними танцями дітей шкільного віку в Китайській народній республіці та в Україні застосовувалося анкетування, яке проводилося з використанням Google форм.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У дослідженні вивчалися фактори, які впливають на мотивацію дітей до занять спортивними танцями.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Аналіз анкетних даних показав, що більшості українських школярів займатися цим видом спорту порадили батьки (80%). Ще 20% хочуть бути схожими на відомих танцюристів. Більшість китайських дітей (51,7%) почали займатися завдяки пораді вчителів у школі. По 24,1% почали займатись по рекомендації батьків та за власним бажанням, побачивши, як танцюють спортсмени.

Причини захоплення спортивним танцями також є різними. У китайських школярів – це підвищення рівня фізичної підготовленості та отримання естетичного задоволення, в українських на першому місці – зміцнення здоров'я та також естетичне задоволення. Це питання підлягає більш детальному вивченню, але можна зробити припущення, що українські танцюристи більше уваги приділяють формі руху на основі пластики, а китайські – фізичній підготовці. Водночас захоплення бальними танцями у всіх опитаних формується під впливом мотиву морального задоволення, що є особливістю їх вікового розвитку (рис. 1).



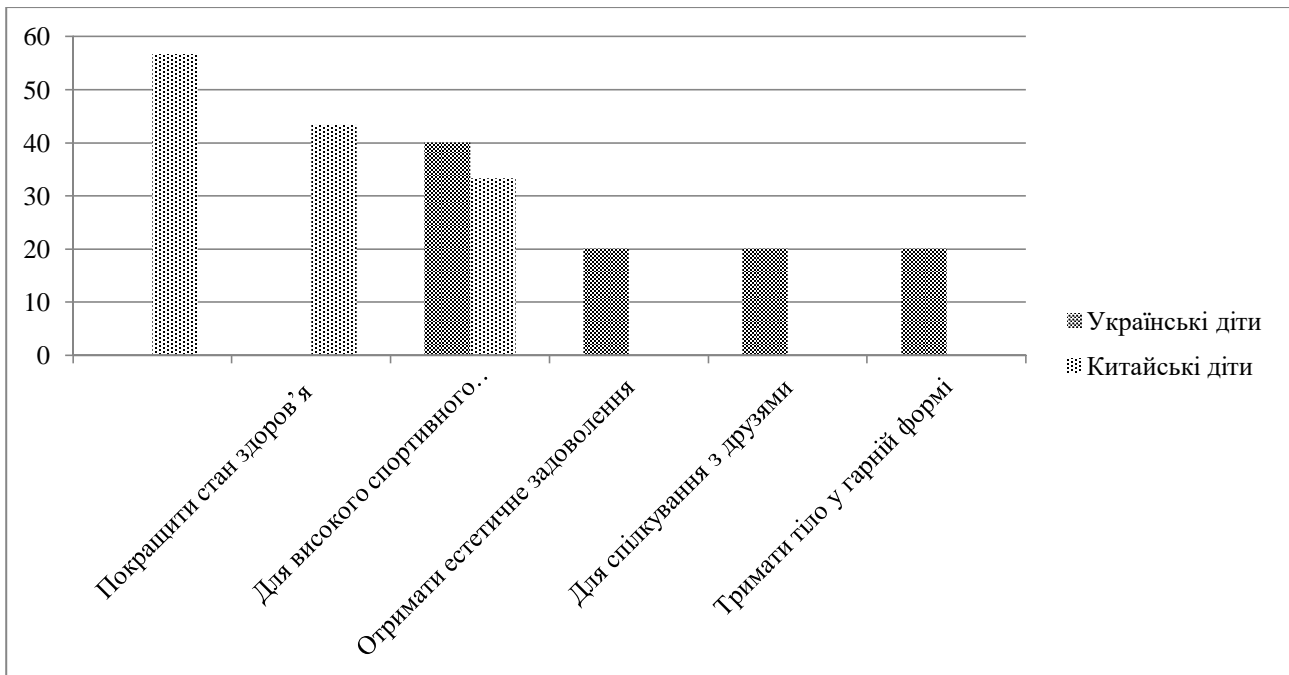
**Рис. 1. Причини захоплення спортивними танцями китайськими та українськими школярами**

Також було з'ясовано, на скільки знання про користь фізичного виховання сприяли захопленню спортивними танцями. Отже, на питання «Для чого людині потрібна рухова активність?» (можна було обрати кілька відповідей) більшість китайських респондентів (56,7%) відповіли – щоб підвищити фізичну підготовленість. Дещо менше (43,3%) вважають, що за допомогою рухової активності можна поліпшити стан здоров'я. Ще 33,3% займаються руховою активністю задля високого спортивного результату. Українські діти переконані, що руховою активністю потрібно займатись для



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

високого спортивного результату (40%), отримання естетичного задоволення (20%), спілкування з друзями (20%) та утримання тіла в гарній спортивній формі (20%) (рис. 2).



**Рис. 2. Результати відповіді на питання «Для чого людині потрібно займатись руховою активністю?»**

Отже, спостерігаємо чітку усвідомленість китайських школярів, для чого людина займається руховою активністю – це поліпшення здоров'я через підвищення рівня фізичної підготовленості. На відміну від своїх однолітків в Китаї, українські діти не назвали ці причини занять руховою активністю. При цьому, всім українським дітям відомо про користь занять руховою активністю для здоров'я людини. Однак різниться джерело цієї інформації. Так, більшість китайських школярів, а саме 73,3% отримали її в школах і лише 26,7% від батьків. Що стосується українських школярів, то більшості знання про користь рухової активності надали саме батьки (80%). Ще 20% отримали їх з Інтернету. І серед опитаних не виявилось жодної дитини, яка дізналася про це в закладі загальної середньої освіти.

**Висновки.** В китайських освітніх установах багато належної уваги приділяють пропаганді здорового способу життя, залученню дітей до занять руховою активністю та їх спортивній орієнтації. Натомість, на нашу думку, в українських школах потрібно цим питанням приділяти більше уваги. Таким чином можна зробити висновок, що в українському суспільстві є резерви для створення мотивації до занять руховою активністю, зокрема і спортивними танцями саме за рахунок державних установ, а в Китайській народній республіці – за рахунок родинного виховання.

**Перспективи подальших досліджень** полягають в розширенні знань стосовно впливу спортивних бальних танців на школярів різного віку та статі.

**Список використаної літератури**

1. Власюк О., Борисова Ю., Федоряка А. Розвиток фізичних якостей студенток 17–18 років засобами сучасних танців і хореографії на заняттях з фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2018. № 6. С. 20–27.
2. Гусак Є. О., Ворона В. В. Особливості використання спортивних танців у сфері фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 1 (129). С. 27–31.
3. Демідова О. Структура та зміст фізичної підготовки танцюристів 15–16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 35–40.
4. Москаленко Н., Демідова О., Бодня В. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 105–118.
5. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 201–206.
6. Осадців Т. П., Оленич І. М., Жіанкі Жанг. Удосконалення технічної підготовки дітей віком 6–7 років у бальних танцях КНР. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 9 (169). С. 117–120.

**Тарабанова М. А., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Гончар В. В., старший викладач**  
*Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна*

### **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКРОБАТИКОЮ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ, СИЛИ ТА ГНУЧКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Вивчено вплив занять акробатикою на рівень розвитку координаційних здібностей, сили та гнучкості у здобувачів вищої освіти. Виявлено, що заняття даним видом фізичної активності сприяє поліпшенню зазначених фізичних якостей у студентської молоді.

**Ключові слова:** акробатика, гнучкість, здобувачі вищої освіти, координаційні здібності, сила.

**Вступ.** В останні роки заняття акробатикою набули популярності серед здобувачів вищої освіти.

Заняття акробатикою сприяють не лише поліпшенню фізичного стану, а й зменшенню стресу, розвитку самодисципліни, впевненості у собі, когнітивних здібностей.

Нині все більше здобувачів вищої освіти проводять багато часу за комп'ютером або в сидячому положенні, що спричиняє зниження рівня фізичної підготовленості.

В контексті вищої освіти, де здобувачі постійно знаходяться під впливом стресу та навчального навантаження, важливо дослідити, як систематичні заняття акробатикою впливають на рівень розвитку фізичних якостей, зокрема, координаційних здібностей, сили та гнучкості.

**Мета дослідження:** вивчити вплив систематичних занять акробатикою на рівень розвитку координаційних здібностей, сили та гнучкості у здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Акробатика є один із різновидів гімнастики [4]. Її елементи використовуються в інших видах спорту [1, 5], при виборі яких необхідно враховувати рівень розвитку фізичних якостей і технічної підготовленості спортсменів [3].

Процес формування базових рухових навичок у спортивних видах гімнастики тісно взаємопов'язаний з розвитком фізичних якостей. Без належного розвитку останніх прогрес технічної майстерності акробатів неможливий.

Акробати повинні виконувати рухові дії, які потребують прояву гнучкості та силових якостей у поєднанні зі збереженням власної рівноваги та

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

балансування верхнім партнером. Розвиток фізичних якостей одночасно сприяє вдосконаленню техніки виконання вправ [2].

Систематичні заняття акробатикою позитивно впливають на:

1. Рівень розвитку координаційних здібностей.

Виконання вправ з акробатики, таких як стоячі піраміди або вправ на балансування, складних акробатичних елементів вимагає точності та синхронізації рухів. Це сприяє розвитку координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти.

2. Рівень розвитку сили.

Виконання складних акробатичних вправ потребує прояву значних силових зусиль для їх виконання, особливо при підтримці власної ваги або ваги партнера. Зазначене сприяє розвитку м'язової сили.

3. Рівень розвитку гнучкості.

Для правильного виконання багатьох позицій та трюків у акробатиці необхідне прояв максимальної амплітуди рухів. Це сприяє розвитку гнучкості м'язів та рухливість суглобів.

**Висновки.** Систематичні заняття акробатикою сприяють поліпшенню розвитку координаційних здібностей, збільшенню м'язової сили та покращенню гнучкості у здобувачів вищої освіти засобами поєднання складних рухових паттернів, силових навантажень та роботи над розтягуванням.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчити вплив систематичних занять акробатикою на психологічний стан у здобувачів вищої освіти.

**Список використаної літератури**

1. Альтгайм Л. Б. Особливості поєднання екстремальних видів туризму із екскурсійними послугами. *Міждисциплінарні інтеграційні процеси у системі географічної та екологічної науки* : мат. Міжнар. наук.-практ. конф. присвяченої 25-річчю відкриття спеціальності «Екологія» у Тернопільському національному педагогічному університеті ім. В. Гнатюка, 7–8 трав. 2019 р. / наук. ред. Л. П. Царик, М. Я. Сивий, А. В. Кузишин, Я. О. Мариняк. Тернопіль : СМП «Тайп», 2019. С. 179–184.

2. Денисенко В. Д. Спеціальна фізична підготовка нижніх акробатів на етапі попередньої базової підготовки : дисертація. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2021. 245 с.

3. Луценко Ю. М. Вдосконалення змагальних програм кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі з урахуванням рівня їх спеціальної фізичної та технічної підготовленості : дисертація. Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2021. 277 с.

4. Повстяна А. О. Акробатичні рухи в системі виразних засобів одноактного балету «Політ душі». *Хореографічна культура сучасності: глобалізаційні виклики* : зб. мат. Міжнар. наук.-практ. конф. / упор. А. М. Підлипська, 23 квіт. 2021 р. Київ : КНУКіМ, 2021. С. 147–150.

5. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посіб. Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.

**Тарановська Л. С., здобувач першого (бакалавського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Толчєва Г. В., к.пед.н., доцент, доцент кафедри**  
*Державний заклад «Луганський національний університет*  
*імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна*

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ТАБОРАХ ПОЛЬЩІ**

**Анотація.** Проаналізовано можливість та дієвість фізичної підготовки дітей шкільного віку в польських спортивних таборах. Оброблена інформація і дані дають підстави вважати, що перебування в спортивних таборах сприяє всебічній фізичній підготовці юних спортсменів і створюють необхідну атмосферу для активного відпочинку та розвитку дітей шкільного віку.

**Ключові слова:** розвиток, спортивний табір, фізична підготовка, фізичні якості, школярі.

**Вступ.** В Польщі існують спортивно-тематичні табори, метою яких є створення простору для того, щоб школярі могли розвивати свої фізичні здібності, якості, вміння, навички, таланти та інтереси. Кожен учасник, юний спортсмен має можливість вдосконалити свої індивідуальні навички та захоплення, стимулювати індивідуальну творчість та навчитися самостійності. Водночас тренерський склад впроваджує принципи чесної гри, вчить будувати стосунки з однолітками та виховувати командний дух в учасників табору вже на цьому етапі розвитку юних спортсменів. Протягом багатьох років для польських родин є доступний широкий вибір літніх, тематичних та спортивних таборів, поєднуючи повноцінний навчальний проєкт, що проводиться під керівництвом досвідчених тренерів, педагогів та аніматорів, з численними атракціонами для молоді. Спортивні дитячі табори є гарантією задоволення, отримання незабутніх вражень, які можуть сприяти навіть вибору майбутньої спортивної спеціалізації юного школяра.

А. А. Єретик, Н. Г. Вольська, Толчєва Г. В., Саєнко В. Г., Крижановський А. А. [1] розкрили деякі аспекти побудови процесу підготовки юних спортсменів в окремих видах спорту. Авторами [2, 4, 7] описано різноманітні методичні підходи та методи організації занять. Також вивчено польський спортивний досвід в даному напрямку [2, 5, 6]. Проте саме проведення спортивних заходів для юних спортсменів залишається актуальним.

**Мета дослідження:** провести теоретичний аналіз та охарактеризувати фізичну підготовку юних спортсменів шкільного віку в польських таборах спортивного напрямку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічного спостереження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Польські педагогічно-спортивні організації надають пропозиції як варіанти літніх таборів, так і варіанти таборів під час всіх канікулярних перерв протягом шкільного року, що дозволяє підтримувати необхідний ентузіазм під час участі в заняттях дітей шкільного віку. Щодо тривалості перебування в таборі, з цим можна визначитися протягом року враховуючи термін канікулярних перерв, а літні табори тривають два місяці протягом літніх канікул. Починати знайомство зі спортивним табором спеціалісти рекомендують з п'ятиденного перебування. Під час перебування діти розважаються, займаються різними видами спорту, знайомляться з новими друзями та дихають лісовим повітрям, так як всі табори розташовані та теренах природи та дозволяють проводити тренування як в тренувальних закритих залах, так і на свіжому повітрі. Заняття та тренування в спортивних таборах зазвичай мають стандартну програму, яка включає:

- тенісні тренування, які відбуваються щодня з тренерами;
- аквазону (басейни та водні гірки);
- різноманітні спортивні ігри;
- пошуки скарбів і переслідування з елементами спортивного орієнтування в клубному лісопарку;
- мотузкова ігрова зона, розташована між гілками дерев.

Також представлені спеціальні програми означають, що майбутні юні спортсмени можуть вибрати набір заходів для здійснення своїх канікулярних мрій та набуття необхідної фізичної підготовленості впродовж перебування в таборі. Тому завжди є близько десяти різних тематичних варіантів для літнього табору, основними є: теніс, спортивні ігри, водні види спорту та навіть школа юних спортсменів. Спортивні табори завжди пропагують здоров'я, виховання через радість і повагу до однолітків, а також сприяють підвищенню загальної фізичної підготовленості у юних спортсменів.

**Висновки.** Спортивні табори є невід'ємною складовою розвитку майбутніх спортсменів і набувають все більшої популярності серед польської шкільної молоді, передусім тому, що в спортивних таборах центром діяльності є сам школяр, а не видовище або перемога. Тренер є активним учасником занять, він бере безпосередню участь, а не лише контролює, дбає про гарну атмосферу в групі та орієнтований на діалог з дітьми. Під час перебування в таборі молодь вчиться здорової конкуренції, на цьому етапі у школярів немає супротивників, лише друзі, з якими вони вчаться розвиватися. Також тренери навчають перебуванню майбутніх спортсменів в групі, що означає дотримання правил і готовності до співпраці що, в свою чергу, впливає з принципів чесної гри і допомагає вирішувати конфлікти. Все це безсумнівно передуює скерованості юних спортсменів у бік цікавого спортивного майбутнього.

**Перспективи подальших досліджень.** У майбутньому планується дослідити процес фізичної підготовки дорослого населення в Польщі.



**Список використаної літератури**

1. Єретик А. А., Вольська Н. Г., Толчева Г. В., Саєнко В. Г., Крижановський А. А. Ставлення школярів до занять єдиноборствами. *Єдиноборства*. 2024. № 2 (32). С.15–25.
2. Толчева Г. В. Спортивно-педагогічна організація занять з фітнесу : навч. посіб. Полтава : Видавництво ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 280 с.
3. Толчева Г. В. Підготовка спортивного резерву для збірних команд на базі польського академічного спортивного товариства. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи* : зб. наук. пр. XXIII Міжнар. наук.-практ. конф. Харків : ХДАФК, 2023. С. 151–152.
4. Babych V., Zaitsev V., Dzhym V., Borysenko V., Tolchieva H. The influence of the author's knowledge assessment method «Intellectual duel» on the formation of the professional competence of future coaches. *Journal for educators, teachers and trainers*. 2023. № 15 (1). P. 85–93.
5. Kuśnierz C., Saienko V. Надання переваги польськими старшокласниками на уроках фізичної культури конкретному виду спорту. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу* : мат. II Міжнар. наук.-практ. конф. Луцьк : ЛІРОЛ, 2016. С. 186–188.
6. Kuśnierz C., Saienko V. Фізична активність польських гімназистів сільської місцевості в позаурочний час. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу* : мат. II Міжнар. наук.-практ. конф. Луцьк : ЛІРОЛ, 2016. С. 184–186.
7. Tolchieva H. Recreational industry system: basic management, pedagogical approach, health effect : monograph. Opole : Publishing House ANS-WSZiA, 2023. 270 p.

**Темченко В. О., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри**  
**Коник Г. О., старший викладач**  
**Акінін Л.А., старший викладач**  
*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,*  
*м. Харків, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛУЧЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ФАКУЛЬТАТИВНОГО ДИСТАНЦІЙНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Анотація.** Досліджено залучення здобувачів вищої освіти до спортивно орієнтованого фізичного виховання при факультативній дистанційній формі освітнього процесу. Вказано на необхідність широкого застосування інформаційно-комунікаційних технологій для надання студентській молоді інформації про фізкультурно-спортивні можливості закладу вищої освіти.

**Ключові слова:** здобувач вищої освіти, дистанційне навчання, рухова активність, спортивно орієнтоване фізичне виховання, інформаційно-комунікаційні технології.

**Вступ.** Фізичне виховання здобувачів вищої освіти – складова частина гуманітарної освіти, що сприяє формуванню особистості майбутнього фахівця у процесі становлення його професійної компетенції. Як навчальна дисципліна фізичне виховання у закладах вищої освіти є актуальною для здобувачів усіх спеціальностей.

У сучасному суспільстві фізична культура здобувачів вищої освіти набуває статус субкультури, суть якої полягає у виконанні біологічної, інформативної, естетичної, комунікативної, гедоністичної, компенсаторної і ряду інших, притаманних лише фізичній культурі, функцій. Мета фізкультурної освіти у вишах – задовольнити об'єктивну потребу студентської молоді у засвоєнні системи спеціальних знань, набути професійно значимі уміння та навички, забезпечити гармонійний розвиток фізичних якостей [5].

Фізичне виховання останні роки, як і весь освітній процес в закладах вищої освіти України, проводиться у дистанційній формі навчання [1, 2].

Виклики часу спонукали фахівців з фізичного виховання шукати нові методи й способи організації та проведення фізкультурно-спортивної роботи у закладах вищої освіти із застосуванням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. При цьому дуже важливим є забезпечення зацікавленості студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом протягом усього терміну навчання у виші [3].

У більшості вишів наразі використовують спортивно орієнтоване фізичне виховання, до змісту якого сьогодення формує вимоги застосування популярних серед студентської молоді видів спорту та напрямків рухової активності оздоровчого спрямування [4].

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

**Мета дослідження:** проведення аналізу залучення здобувачів вищої освіти до занять спортивно орієнтованим фізичним вихованням при факультативній дистанційній формі занять.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводились на базі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. У ньому взяли участь здобувачі вищої освіти I–VI курсів денної форми навчання.

**Методи дослідження:** огляд сучасної літератури за темою дослідження, моніторинг інтернет-ресурсів, системний аналіз, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Спортивно орієнтоване фізичне виховання впроваджено до освітнього процесу в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна з 2005 року. Для організації навчання здобувачів вищої освіти використовується розроблена фахівцями кафедри фізичного виховання та спорту модель, яка передбачає активне використання інформаційно-комунікаційних технологій [6]. Інформування здобувачів вищої освіти про фізкультурно-спортивні можливості здійснюється через офіційні сайти університету, факультетів та навчально-наукових інститутів, студентського самоврядування з активним використанням соціальних мереж. Саме завдяки цьому, при переведенні занять спочатку у факультативну (а з часом – факультативну дистанційну) форму без підсумкового контролю у виді заліку, здійснюється залучення здобувачів до занять фізичною активністю із використанням різних видів спорту.

Спортивно орієнтоване фізичне виховання в Каразінському університеті передбачає для здобувачів вищої освіти можливість занять протягом усього терміну навчання, вільний вибір видів спорту (рухової активності), а також можливість зміни свого вибору. Результати залучення здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою та спортом наведено у таблиці 1. Дані за 2023–2024 навчальний рік наведено станом на 01.02.2024 року.

*Таблиця 1.*

**Залучення здобувачів вищої освіти**  
**Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна**  
**до занять спортивно орієнтованим фізичним вихованням**

№ з/п	Вид спорту (рухової активності)	2022–2023 навчальний рік	2023–2024 навчальний рік
1	Аеробіка та фітнес	189	170
2	Атлетизм	230	231
3	Бадмінтон	29	-
4	Волейбол	140	124
5	Кросфіт	40	17
6	Пауерліфтинг	23	12
7	Стрільба з лука	50	69
8	Теніс	-	47
9	Футзал	63	83
10	Чирлідінг	54	40
Разом:		828	793

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Оскільки спортивно орієнтоване фізичне виховання є фактично дисципліною за вибором, набір на яку проводиться протягом усього навчального року, можна прогнозувати, що наприкінці 2023–2024 навчального року загальні показники залучення здобувачів вищої освіти до занять спортивно орієнтованим фізичним вихованням будуть перевищувати минулорічні.

**Висновки.** З наведених даних можна констатувати, що фізична активність є наразі актуальною для здобувачів вищої освіти. Залучення здобувачів до занять, а також безпосереднє проведення спортивно орієнтованого фізичного виховання при факультативній дистанційній формі навчального процесу вимагає широкого застосування інформаційно-комунікаційних технологій.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні можливостей інформаційно-комунікаційних технологій, які застосовуються при проведенні занять з фізичного виховання у дистанційній формі навчання.

**Список використаної літератури**

1. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Особливості фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 6 (137). С. 19–22.
2. Маракушин А. І., Чередніченко А. В., Бондар Л. В. Фізичне виховання студентів в умовах загальнонаціонального карантину. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Вип. 35. Т. 4. С. 203–209.
3. Попрошаєв О. В., Мунтян В. С., Гоєнко М. І. Особливості організації процесу дистанційного навчання з фізичного виховання. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2020. № 4. С. 70–75.
4. Темченко В., Акінін Л., Мананчиков А. Дистанційне спортивно орієнтоване фізичне виховання здобувачів вищої освіти. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : зб. тез доп. III наук.-практ. конф. 1–2 груд. 2023 року. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2023. С. 210–214.
5. Товт В. А. Основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посіб. / укл. : В. А. Товт, О. А. Дуло, М. Ю. Щерба. Ужгород : ПП «Графіка», 2010. 140 с.
6. Olkhovy O. M., Petrenko Y. M., Temchenko V. A., Timchenko A. N. Model of students' sport-oriented physical education with application of information technologies. *Physica leducation of students*. 2015. № 3. P. 29–37.

**Тихонова А. О., старший викладач**  
**Білоносова О. О., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
*Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,*  
*м. Харків, Україна*

## **ВИДИ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**

**Анотація.** Проаналізовано наукову та методичну літературу щодо різних методів розвитку витривалості в школярів старших класів. Встановлено, що існує чотири основних методи розвитку витривалості, які обираються в залежності від індивідуальних особливостей та фізичної підготовленості учнів.

**Ключові слова:** витривалість, вправи, методи, розвиток витривалості, школярі старших класів.

**Вступ.** Витривалість є однією з найважливіших фізичних якостей, що впливає на загальне здоров'я, працездатність та успішність у навчанні школярів. Її розвиток у старших класах має особливе значення, адже в цей період відбувається інтенсивне зростання та формування організму, також діти вже знають чого хочуть, і найчастіше хлопці мріють про накачене тіло, в свою чергу, дівчата підтягнуте та струнке, а для цього використовують різні види фізичної діяльності, які потребують високого рівня розвитку витривалості, тож школярі будуть зацікавлені витримувати великі навантаження.

**Мета дослідження:** проаналізувати наукову та методичну літературу щодо засобів та методів розвитку витривалості у школярів старших класів та розглянути методики розвитку витривалості.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Витривалість – це комплексна рухова якість, що визначається здатністю людини тривалий час виконувати роботу заданої інтенсивності без зниження її ефективності.

Важливо зазначити, що існують різні види витривалості залежно від характеру м'язової роботи:

Загальна витривалість – здатність організму протистояти стомленню під час тривалої роботи помірної інтенсивності. Розвивається аеробними вправами, такими як біг, плавання, їзда на велосипеді.

Спеціальна витривалість – здатність організму протистояти стомленню під час роботи, характерної для певного виду спорту. Розвивається специфічними вправами, що імітують змагальні дії.

Силова витривалість – здатність м'язів до тривалої роботи без зниження сили скорочення. Розвивається силовими вправами з помірною вагою та великою кількістю повторень.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Швидкісна витривалість – здатність підтримувати високу швидкість роботи протягом тривалого часу. Розвивається швидкісно-силовими вправами з інтервалами відпочинку.

Координаційна витривалість – здатність зберігати точність і узгодженість рухів протягом тривалого часу. Розвивається координаційними вправами, що потребують концентрації та балансу [1, 2, 3, 4, 5].

Методи розвитку витривалості

Метод безперервної роботи – виконання вправ протягом тривалого часу без відпочинку.

Метод інтервального тренування – чергування інтервалів роботи та відпочинку.

Метод повторного тренування – виконання серії повторень вправ з інтервалами відпочинку.

Метод змагального тренування – використання змагань для розвитку витривалості [1].

Важливі принципи тренування витривалості:

Поступове збільшення навантаження – необхідно поступово збільшувати тривалість, інтенсивність та складність вправ.

Індивідуальний підхід – тренування повинні відповідати фізичному стану та підготовленості учнів.

Відновлення – важливо забезпечити організму достатньо відпочинку для кращого відновлення.

Різноманіття – використання різних методів та вправ для адаптації та підвищення мотивації [5].

**Висновки.** Розвиток витривалості у школярів старших класів на уроках фізичної культури є важливою складовою загальної фізичної підготовки. Використання різноманітних методів та ігрових форм дозволять зробити заняття цікавими та ефективними, а також сприяють зміцненню здоров'я та вихованню вольових якостей, які так необхідні учням основної школи.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у практичному застосуванні опрацьованих методів для підвищення рівня розвитку витривалості у школярів старших класів.

**Список використаної літератури:**

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. С. 185–190.
2. Товт В. А., Дуло О. А., Щерба М. Ю. Основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. Ужгород, 2010. С. 86–89.
3. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посібник. Харків : «ОВС», 2007. 406 с.
4. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. 2-е вид., випр. Харків : «ОВС», 2008. С. 273–283.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. Ч. 2. С. 272 с.



**Толстих Ю. А., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Батулін Д. С., старший викладач**  
*Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЄДИНОБОРСТВАМИ ПІД ЧАС ЗДОБУТТЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Розкрито особливості психологічної підготовки здобувачів, які займаються єдиноборствами під час навчання у закладі вищої освіти. Заняття даними видами фізичної активності позитивно впливають на психологічний стан студентської молоді та їх академічну успішність.

**Ключові слова:** єдиноборства, здобувачі вищої освіти, навчання, психологічна підготовка, тренування, фізична активність.

**Вступ.** Фізична активність та спорт відіграють важливу роль у формуванні особистості та розвитку фізичних та психологічних якостей.

Значне місце серед видів спорту займають єдиноборства, які вимагають високого рівня психологічної підготовленості, контролю над емоціями та стресом, розвитку концентрації уваги, стратегічного мислення та витривалості.

Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних впливів, що застосовується з метою формування і вдосконалення у спортсменів властивостей особистості та психічних якостей. Психологічна підготовка допомагає створювати такий психологічний стан, який сприяє, з одного боку, найбільшому використанню фізичної і техніко-тактичної підготовленості, а з другого – дозволяє протистояти змагальним факторам і тим, які цьому перешкоджають [1].

Психологічна підготовка спортсмена – це одна зі сторін навчально-виховного процесу у спортивній діяльності, кінцевою метою якої є формування та вдосконалення значущих для спорту властивостей особистості шляхом зміни системи відносин спортсмена. Одним з основних завдань психологічної підготовки спортсмена є створення психічної готовності спортсмена до тривалого тренувального процесу, актуалізації спортсмена на передзмагальному етапі та конкретного змагання.

Формування й розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях [4].

Єдиноборства, як вид спорту, стали популярними серед студентської молоді та позитивно впливають на розвиток особистості.

Єдиноборства не лише сприяють фізичному розвитку, але й мають значний позитивний вплив на психологічний стан особистості. Вони

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

допомагають розвивати самодисципліну, витривалість, концентрацію уваги та емоційну стабільність.

Психологічна підготовка здобувачів, які займаються єдиноборствами, може впливати на їх успішність у навчанні, а також на загальний розвиток особистості. Розуміння особливостей цієї підготовки може допомогти удосконалити методи навчання та тренувань, сприяючи гармонійному розвитку здобувачів, які займаються спортом.

Вивчення особливостей психологічної підготовки здобувачів, які займаються єдиноборствами під час навчання у закладі вищої освіти, де вони поєднують навчання з тренуваннями та участю у змаганнях, має важливе значення для розуміння впливу цього виду фізичної активності на психофізичний стан студентської молоді.

**Мета дослідження:** розкрити особливості психологічної підготовки здобувачів, які займаються єдиноборствами під час навчання у закладі вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Неухильне й значне зростання спортивних досягнень, рекордів, характерне для світового спорту, відбувається не тільки за рахунок трьох видів підготовки – фізичної, технічної, тактичної. Сучасні спортивні змагання вимагають від учасників величезної витрати як фізичної, та й психічної енергії. Навіть добре фізично і технічно підготовлений спортсмен неспроможний здобути перемогу, якщо в нього не розвинені необхідні психічні функції і психологічні особистісні риси. Все це говорить про необхідність четвертого виду підготовки спортсмена – психологічної [2].

Індивідуальні особливості єдиноборців найбільш повно розкриваються в процесі змагальної діяльності. Ефективність реалізації рівня підготовленості спортсмена залежить від його індивідуальних психофізіологічних особливостей. Індивідуалізація психологічної підготовки передбачає оптимальне використання власного психічного потенціалу єдиноборця, методів і засобів підготовки з урахуванням закономірностей адаптації його організму до фізичних і психоемоційних навантажень [3].

О. М. Полянничко, О. В. Лахтадир, Б. А. Корольов, О. Р. Ляшенко [5] для психологічної підготовки єдиноборців надають такі рекомендації: важливо зосередитися на розвитку емоційної стійкості, оскільки це може позитивно вплинути на результативності під час змагань; підвищення рівня впевненості у виконанні технічних та тактичних дій може бути досягнуте через систематичні тренування та підтримку тренера; розвиток тактичних стратегій для мобілізації сил у критичний момент допоможе підвищити реакцію спортсменів на стресові ситуації; рекомендується проведення індивідуальних консультацій із спортсменами для визначення їхніх потреб у психологічній підготовці та вдосконалення стратегій саморегуляції.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Психологічна підготовка здобувачів, які займаються єдиноборствами під час навчання у закладі вищої освіти, є дуже важливою і складною складовою їх тренувань.

Заняття єдиноборствами під час навчання у закладі вищої освіти сприяють розвитку низки важливих психологічних якостей, які допоможуть здобувачам вищої освіти краще справлятися з навчальним навантаженням.

Особливості психологічної підготовки здобувачів, які займаються єдиноборствами під час навчання у закладі вищої освіти можуть бути досить різноманітними і включати в себе такі аспекти:

1. Контроль емоцій. Важливо навчити спортсменів контролювати свої емоції під час тренувань та змагань. Це сприяє забезпеченню оптимальної концентрації та продуктивності.

2. Емоційна стабільність. Заняття єдиноборствами сприяють розвитку емоційну стабільність та здатності до самоконтролю у здобувачів вищої освіти. Зазначене може допомогти їм краще подолати стрес, конфлікти та негативні емоції під час навчання.

3. Емоційний інтелект. Розуміння та керування власними емоціями, а також здатність сприймати та реагувати на емоції інших, є ключовими аспектами успішної психологічної підготовки.

4. Самодисципліна. Психологічна підготовка сприяє розвитку самодисципліни, необхідної для систематичних тренувань та досягнення високих результатів. Це може бути корисним і в навчанні, допомагаючи здобувачам керувати своїм часом та завданнями.

5. Концентрація уваги. Здобувачам важливо вивчити методи підвищення концентрації уваги, оскільки навички підвищення концентрації уваги допомагають спортсменам бути уважними та швидко реагувати на зміни у суперника.

В процесі тренувань у єдиноборствах здобувачі вищої освіти навчаються концентрувати увагу на важливих завданнях, швидко приймати рішення та діяти в умовах великого фізичного та психологічного навантаження. Тому тренування у єдиноборствах сприяє поліпшенню концентрації та уваги, що позитивно впливає на успішне засвоєння навчального матеріалу.

6. Стресостійкість. Важливо навчити спортсменів працювати під тиском та стресом, які часто супроводжують змагання та є невід'ємною їх частиною.

Заняття єдиноборствами сприяють розвитку стресостійкості та уміння керувати емоціями, що може бути корисним у навчанні та повсякденному житті.

Здобувачі повинні вміти ефективно керувати стресом, щоб не допустити негативного впливу на навчання та виступи на змаганнях.

7. Планування та аналіз. Психологічна підготовка допомагає розвивати навички планування тренувань й аналізу результатів, що сприяє удосконаленню підготовки та досягненню високих спортивних результатів та успіхів у навчанні.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

8. Тривалість та стабільність мотивації. Для досягнення успіху як у єдиноборствах, так і в навчанні, здобувачам потрібно мати тривалу та стабільну мотивацію до досягнення поставленої мети.

9. Комунікаційні навички. У здобувачів вищої освіти важливо розвивати комунікаційні навички для успішного спілкування з тренерами, партнерами по команді та викладачами.

Здобувачі, які займаються єдиноборствами, мають високий рівень розвитку комунікаційних навичок. Вони вміють ефективно спілкуватися з тренерами та партнерами по команді, що сприяє поліпшенню спортивних і навчальних результатів.

10. Адаптивність та гнучкість. Заняття єдиноборствами вимагають швидкої адаптації до нових ситуацій та уміння швидко приймати рішення.

11. Витривалість та стійкість до стресу. Заняття єдиноборствами сприяють розвитку фізичної та психічної витривалості у здобувачів вищої освіти, що може бути корисним у подоланні стресових ситуацій під час навчання. Вони навчаються не лише працювати над своїми фізичними здібностями, а й контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації більш ефективно.

12. Сприйняття перемог та поразок. Важливо навчити спортсменів правильно сприймати як перемоги, так і поразки для подальшого особистісного розвитку.

Зазначені аспекти психологічної підготовки відіграють ключову роль у формуванні успішних спортсменів, які займаються єдиноборствами під час навчання у закладі вищої освіти.

Кожна людина унікальна, тому важливо індивідуалізувати психологічну підтримку та план розвитку для кожного здобувача вищої освіти.

**Висновки.** Заняття єдиноборствами під час навчання у закладі вищої освіти позитивно впливають на психологічний стан здобувачів та їх академічну успішність.

Систематичне заняття єдиноборствами здобувачами вищої освіти є ефективним засобом поліпшення таких психологічних навичок: контроль емоцій, емоційна стабільність, емоційний інтелект, самодисципліна, концентрація уваги, стресостійкість, планування й аналіз, тривалість і стабільність мотивації, адаптивність і гнучкість, витривалість і стійкість до стресу, сприйняття перемог і поразок та комунікаційні навички.

Це може позитивно вплинути на їхню успішність у навчанні та загальний психологічний стан.

**Перспективи подальших досліджень:** дослідити вплив різних видів єдиноборств на психологічний стан та розвиток когнітивні функцій у здобувачів вищої.

**Список використаної літератури**

1. Дикусар М., Адаменко О. О. Психологічна підготовка спортсменів з настільного тенісу *Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я*

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

людини : мат. Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих учених, 28–29 жовт. 2021 року. Миколаїв : НУК імені адмірала Макарова, 2021. С. 60–62.

2. Іваненко А., Гримак А., Болотникова Т. Г. Особливості психологічної підготовки в олімпійському спорті. *Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини* : мат. Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих учених, 28–29 жовт. 2021 року. Миколаїв : НУК імені адмірала Макарова, 2021. С. 73–74.

3. Коробейнікова Л. Г., Тропін Ю. М., Чорній І. В., Коротя В. В., Совгіря Т. М. Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. *Єдиноборства*. 2023. № 2 (28). С. 61–78.

4. Курдибаха О. М. Психологічна підготовка спортсменів у спортивній діяльності. *Габітус*. 2020. Вип. 18. Т. 2. С. 72–76.

5. Полянничко О. М., Лахтадир О. В., Корольов Б. А., Ляшенко О. Р. Психологічна готовність єдиноборців до змагань. *Єдиноборства*. 2024. № 1 (31). С. 70–79.

**Труш М. С., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Крамаренко В. І., старший викладач**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Дослідження спрямоване на вивчення впливу занять волейболом на розвиток лідерських якостей у здобувачів вищої освіти. Виявлено, що систематичні заняття зазначеним видом рухової активності сприяють розвитку здатності керувати іншими людьми, приймати рішення, вирішувати конфлікти та мотивувати команду для досягнення спільної мети.

**Ключові слова:** волейбол, гра, здобувачі вищої освіти, команда, лідер, лідерські якості.

**Вступ.** Лідерські якості є важливими для успішного життя та кар'єри кожної людини.

У сучасному світі важливою складовою успіху є розвиток лідерських якостей у молодого покоління. Особливу увагу слід звернути на вплив фізичної активності, зокрема занять волейболом, на формування цих якостей у здобувачів вищої освіти.

**Мета дослідження:** вивчити вплив занять волейболом на формування лідерських якостей у здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Лідер (від англ. leader – ведучий) – авторитетний член організації чи соціальної групи, особистий вплив якого дає можливість йому відігравати суттєву роль у соціально-політичних ситуаціях і процесах, також у регулюванні взаємовідносин у колективі, групі, суспільстві. Але головним є те, що лідер – не той, хто досягає результату будь-якою ціною, а той, хто допомагає іншим організувати ефективну взаємодію в процесі вирішення виробничих завдань.

Отже, лідер – людина, яка чітко формує свою мету і знаходить прибічників, які будуть допомагати йому в самореалізації та досягненні, вже спільної, мети.

Враховуючи те, що лідер у студентському колективі виконує роль керівника, тобто об'єднує, спрямовує дії всієї групи на навчальну діяльність відповідно до вказівок професорсько-викладацького складу та адміністрації закладу освіти, яка очікує, приймає і підтримує його дії, нами було визначено,



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

що це є складним соціально-психологічним процесом диференціації в студентському середовищі.

Існує дві форми лідерства – формальне, яке пов'язане з офіційними відносинами всередині закладу освіти та неформальне лідерство, яке ґрунтується на авторитеті особистості.

Запропоновано власне трактування поняття «лідерство», сутність якого полягає у визнанні права здобувача вищої освіти на рівноправну участь у спільній навчальній та громадській діяльності не лише у якості співучасника, але й як співорганізатора. Така діяльність, перш за все, спрямована на задоволення інтересів окремого співтовариства. При цьому лідерство не може бути зведено лише до керівної діяльності.

Формування особистості має здійснюватися ще на початку її кар'єри – ще під час навчання у закладі вищої освіти. При цьому особлива увага повинна приділятися розвитку його лідерських якостей [3].

На думку З. В. Сироватко, В. М. Єфременко [4], з-поміж численних видів спорту, що культивуються у закладах вищої освіти, гра у волейбол є однією з найбільш популярних спортивних ігор серед студентської молоді.

В. І. Крамаренко, О. В. Слободянюк, І. А. Єварницький [1] відмічають, що волейбол є ефективним засобом оптимізації рухової активності у різних верств населення, зокрема у здобувачів вищої освіти.

Сучасна гра в волейбол характеризується значним посиленням спеціалізації ігрових дій. Умовний розподіл гравців за ігровими функціями є невід'ємною складовою змагальної діяльності.

Розподіл гравців за певними ігровими функціями дає можливість максимально розкрити індивідуальні особливості гравців [5].

У спортивній команді важлива роль відводиться лідеру. Його формування, як один із шляхів, починається під час занять спортом.

Становлення лідера це завжди результат взаємодії між ним і групою людей, що яскраво проявляється у студентських спортивних командах [2].

Систематичні заняття волейболом можуть значно поліпшити лідерські якості здобувачів вищої освіти, що обумовлюється такими факторами.

1. Здатність керувати іншими людьми.

Гра у волейбол передбачає спільну роботу в команді, де кожен гравець має виконувати свою роль. Це допомагає розвивати навички співпраці, комунікації та керування групою.

2. Прийняття рішень.

У волейболі гравцям часто потрібно швидко реагувати на ситуацію на майданчику, приймати рішення щодо того, як краще діяти в даному моменті. Зазначене сприяє розвитку навичок аналізу, оцінки ситуації та швидкого прийняття рішень.

3. Вирішення конфліктів.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Гра у волейбол може стикати гравців з різними точками зору або конфліктними ситуаціями. Вирішення конфліктів в команді сприяє розвитку навичок медіації, пошуку компромісу та способів вирішення проблем.

4. Мотивація команди для досягнення спільної мети.

Волейбол може надихати гравців на спільну мету – перемогу. Це розвиває навички мотивації, підтримки друзів по команді та працездатності для досягнення спільної мети. цілей.

**Висновки.** Систематичні заняття волейболом сприяють формуванню лідерських якостей: здатності керувати іншими людьми, приймати рішення, вирішувати конфлікти та мотивувати команду для досягнення спільної мети.

У студентському середовищі лідерство виконує важливу роль у спрямуванні дій групи на навчальну діяльність та спільне досягнення мети.

Формування лідерських якостей у здобувачів вищої освіти, зокрема через спортивну діяльність, може сприяти їхньому кар'єрному зростанню.

**Перспективи подальших досліджень:** дослідження впливу командних спортивних ігор на розвитку лідерських якостей.

**Список використаної літератури**

1. Крамаренко В. І., Слободянюк О. В., Єварницький І. А. Характеристика й історичний аспект виникнення і становлення волейболу в Україні як засобу рухової активності здобувачів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 12 (172) 23. С. 113–121.

2. Огнистий А. В., Огниста К. М. Формування «soft skills» у майбутніх вчителів в процесі фізичного виховання (теоретико-методичний аспект). *Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 3 К (131) 21. С. 302–306.

3. Савицька І. М. До питання формування лідерських якостей майбутніх учителів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки.* Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2016. Вип. 140. С. 180–183.

4. Сироватко З. В., Єфременко В. М. Вплив спортивних ігор на підвищення рухової активності у студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 3 К (131) 21. С. 370–373.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

5. Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Андрєєва Р. І., Жосан І. А. Особливості техніко-тактичних дій волейболісток різного ігрового амплуа ВК «MUROV». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 4 (124) 20. С. 86–93.

**Чернищук В. С., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Баканова О. Ф., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ** **ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Дослідження присвячено вивченню впливу занять спортивними іграми на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти. Систематичні заняття зазначеними видами фізичної активності є ефективним засобом поліпшення соціалізації студентської молоді шляхом сприяння розвитку комунікативних навичок та лідерських якостей, покращенню фізичного та психологічного стану, формуванню командного духу та надання можливостей для розваги та відпочинку.

**Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, здоров'я, соціальна адаптація, спортивні ігри, фізична активність, фізичне виховання.

**Вступ.** Зміцнення здоров'я у здобувачів нині є невід'ємною складовою фізичного виховання у закладах вищої освіти України.

У здобувачів вищої освіти потреба у фізичному самовдосконаленні формується тим успішніше, чим вищим є освітній рівень, ступінь розвитку інших потреб, тобто чим більш сформована їх особистість, а також змінення їхнього ставлення до здорового способу життя, основним фактором якого виступає фізична активність, дефіцит якої спричиняє зниження рівня фізичної та інтелектуальної працездатності, ініціативності, концентрації уваги, швидкості перебігу розумових процесів; підвищення нервово-емоційного збудження [2].

На думку Ю. О. Остапенко, В. В. Остапенко [5], одним із важливих факторів підвищення інтересу у здобувачів вищої освіти до занять фізичною активністю є можливість вибору її видів, де перевага віддається спортивним іграм.

Т. В. Вознюк [1] та О. В. Дорохова і В. А. Березовський [3] вважають, що за допомогою спортивних ігор вирішуються основні завдання фізичного виховання – освітні, оздоровчі та виховні.

Низка фахівців [1, 4, 5] відмічає, що заняття спортивними іграми сприяють зміцненню здоров'я; удосконаленню морально-вольових якостей; є ефективним засобом комплексного розвитку фізичних якостей під час вирішення основних рухових завдань; позитивно впливають на формування фізичних і психофізіологічних професійно важливих якостей у майбутніх фахівців.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Самим важливим аспектом впливу спортивних ігор є здійснювана через неї соціальну інтеграцію, спортивні ігри виступають як соціальна форма організації спільної діяльності з досягнення загальної мети.

Кожний колектив гравців представляє соціальну мікросистему зі своїм розподілом ролей і характером взаємовідношень між учасниками [1].

У сучасному суспільстві процес соціальної адаптації здобувачів вищої освіти визнається одним із ключових аспектів їх успішного навчання. Зміни в соціокультурному середовищі, швидкий темп технологічного прогресу та зростання конкуренції на ринку праці ставлять перед студентською молоддю нові виклики, які вимагають активної адаптації до змін.

Одним із можливих шляхів полегшення цього процесу є заняття спортивними іграми, які можуть сприяти розвитку соціальних навичок, підвищенню самооцінки, покращенню комунікативних здібностей та сприяти формуванню позитивних стосунків з оточуючими. Проте, питання про вплив занять спортивними іграми на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти залишається недостатньо вивченим і потребує подальшого дослідження.

Таким чином, актуальність проведення даного дослідження полягає у необхідності розкриття потенціалу спортивних ігор як ефективного засобу покращення соціальної адаптації студентської молоді у закладах вищої освіти.

**Мета дослідження:** вивчити вплив занять спортивними іграми на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Систематичні заняття спортивними іграми позитивно впливають на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти, що обумовлюється такими факторами:

1. Комунікація та взаємодія. Систематичні заняття спортивними іграми сприяють розвитку комунікативних навичок, співпраці та взаємодії з іншими здобувачами вищої освіти. Це допомагає здобувачам встановлювати нові контакти, розвивати дружбу та партнерські стосунки, що сприяє їхній соціальній адаптації.

2. Лідерство та впевненість у собі. Під час занять спортивними іграми здобувачі вищої освіти мають можливість розвивати лідерські якості, приймати рішення в стресових ситуаціях та керувати командою. Це сприяє підвищенню впевненості у собі та самооцінки, що важливо для успішної соціальної адаптації.

3. Фізичний та психологічний стан. Регулярна фізична активність під час занять спортивними іграми сприяє поліпшенню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності; зниженню рівня стресу та покращенню настрою. Це може позитивно впливати на психологічний стан здобувачів вищої освіти та допомагати їм легше адаптуватися до нових умов навчання.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

4. Командний дух та співпраця. Заняття командними спортивними іграми є ефективним засобом навчання здобувачів вищої освіти співпраці, взаємодопомозі та взаєморозумінню. Це розвиває навички роботи в колективі, розуміння важливості спільної мети та прагнення до досягнення успіху разом з іншими.

5. Розвага та відпочинок: Спортивні ігри можуть стати для здобувачів вищої освіти джерелом розваги, відпочинку та зняття втоми після навчальних занять. Це допомагає зняти стрес, розслабитися та зберегти емоційну стабільність, що є важливим для успішної соціальної адаптації.

**Висновки.** Систематичні заняття спортивними іграми є ефективним засобом поліпшення соціальної адаптації здобувачів вищої освіти шляхом сприяння розвитку комунікативних навичок та лідерських якостей, покращенню фізичного та психологічного стану, формуванню командного духу та надання можливостей для розваги та відпочинку.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчити вплив занять спортивними іграми на психологічний стан здобувачів вищої освіти.

**Список використаної літератури**

1. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : навч. посіб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2017. 248 с.
2. Грибан Г. П. Формування здорового способу життя у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2014. Вип. 118. Т. III. С. 97–101.
3. Дорохова О. В., Березовський В. А. Спортивні ігри – ефективна форма фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 3 К (110) 2019. С. 181–184.
4. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Спортивні ігри: курс лекцій : навч. посіб. Вінниця : Ландо ЛТД, 2012. 240 с.
5. Остапенко Ю. О., Остапенко В. В. Спортивні ігри у професійному становленні студентів економічного профілю. *Спортивні ігри*. 2020. № №3 (17). С. 33–42.



**Шейко Л. В., старший викладач**

*Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна*

## **ЗМІНИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЖІНОК ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ**

**Анотація.** У тезах наведено дані тестування антропометричних показників та стану серцево-судинної системи жінок середнього та старшого віку та динаміка їх змін під впливом систематичних занять оздоровчим плаванням.

**Ключові слова:** антропометричні дані, артеріальний тиск, частота серцевих скорочень, жінки, плавання.

**Вступ.** Нині актуальним є пошук нових форм рухової активності населення середнього та старшого віку, оскільки малорухливий спосіб життя спричиняє розвиток таких хронічних захворювань, як захворювання серцево-судинної та дихальної систем, надмірна маса тіла [1, 6].

Як зазначають фахівці [3, 6], заняття фізичною культурою та спортом є превентивним засобом підтримки й зміцнення здоров'я та профілактики різних неінфекційних захворювань і шкідливих звичок. Особливою популярністю серед різноманітних форм оздоровчої рухової активності користується плавання.

Під час систематичних занять оздоровчим плаванням удосконалюється серцево-судинна та дихальна системи, активізуються обмінні процеси, збільшуються фізіологічні можливості організму, поліпшується постава, людина набуває бадьорості та гарного настрою, підвищується її дієздатність [2, 5]. Крім того, постійне оновлення, логічна структура програм, різноманітність та високий емоційний фон занять оздоровчим плаванням дають можливість цьому виду оздоровчого тренування протягом багатьох десятиліть утримувати високий рейтинг [1, 2, 6].

Таким чином, враховуючи велику популярність плавання серед різних верств населення, літературні дані про вплив оздоровчого плавання на організм, дані досліджень про зміни різних показників під впливом занять таким видом оздоровчої рухової активності як плавання, можна констатувати, що заняття плаванням – одна з найбільш доступних і ефективних форм оздоровчого впливу на організм, що позитивно впливає на фізіологічні функції організму [4–6].

Однак у роботах сучасних фахівців наводиться недостатньо наукових даних про зміну рівня здоров'я та антропометричних показників під час занять оздоровчим плаванням жінок середнього та старшого віку.

**Мета дослідження:** визначити зміни фізичного розвитку у жінок 20–50 років під впливом занять оздоровчим плаванням.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити рівень фізичного розвитку у жінок 20–50 років, які займаються у групах оздоровчого плавання.
2. Виявити зміни у фізичному розвитку досліджуваного контингенту під впливом занять оздоровчим плаванням.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося у фізкультурно-оздоровчих групах басейну «Піонер» м. Харкова (КЗ МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Клочкової). У ньому брали участь 30 жінок віком від 20–50 років, які за віковим показником були поділені на 2 групи (1-а група – 20–34 роки; 2-я – 35–50 років). Заняття в обох групах проводилися тричі на тиждень. Тривалість одного заняття – 60 хвилин.

У ході дослідження, для вирішення поставлених завдань, застосовувалися такі *методи дослідження*: аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження, тестування стану фізичного розвитку досліджуваних на початку експерименту та після закінчення 9 місяців (були проведені виміри антропометричних показників: довжина тіла, маса тіла, обхват грудей, талії та стегон; об'єм біцепса руки і стегна; стану серцево-судинної системи за показниками артеріального тиску та частоти серцевих скорочень); методи статистичної обробки результатів досліджень.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналізуючи первинні дані показників рівня фізичного розвитку у жінок обох груп можна стверджувати, що в антропометричних показниках, як і в стані серцево-судинної системи першої вікової групи має достовірні відмінності у найменшу сторону порівняно з 2-ою віковою групою жінок, за винятком параметрів довжини тіла та об'єму стегон ( $p > 0,05$ ). Взаємозв'язок між антропометричними показниками та станом серцево-судинної системи в обох групах оцінюється як високий (1 група –  $r = 0,82$ ; 2 група –  $r = 0,77$ ). Між показниками артеріального тиску і ЧСС кореляційний зв'язок має різноспрямовану картину, де  $r$  коливається в межах від  $-0,29$  до  $0,05$ . Ця тенденція характерна для обох вікових груп. Дані отримані через 9 місяців говорять про те, що в результаті експерименту в обох вікових групах відбулися зміни в показниках. Так, у 1-ій та 2-ій вікових групах достовірно ( $p < 0,05$ ) зменшилися такі показники, як обхват талії та об'єм стегна. Відбулося зменшення більшості антропометричних показників та показників, що характеризують стан серцево-судинної системи, проте вони не мають достовірного характеру ( $p > 0,05$ ). При порівнянні двох груп після проведення експерименту можна стверджувати, що вони достовірно відрізнялися фактично за всіма показниками. Винятком становили показники довжини тіла та об'єма стегна.

**Висновки.** Результати експерименту дозволяють стверджувати, що антропометричні дані та стан серцево-судинної системи жінок обох груп на початок експерименту відповідали нормам розвитку для даного вікового контингенту. Після проведення експерименту в обох вікових групах відбулися зміни в антропометричних показниках та показниках серцево-судинної

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

системи. Достовірно ( $p < 0,05$ ) зменшилися показники обхвату талії (в обох групах) і об'єму стегна у другій віковій групі. В інших показниках намітилася тенденція до поліпшення, але вона не мала достовірного характеру ( $p > 0,05$ ). Кореляційний аналіз до та після експерименту визначив різноспрямовану залежність між окремими параметрами обох вікових груп. Так, взаємозв'язок залежності між антропометричними показниками та станом серцево-судинної системи високий ( $r = 0,77 - + 0,82$ ), а залежність між показниками артеріального тиску та частоти серцевих скорочень слабка ( $r = - 0,29 - + 0,05$ ).

**Перспективи подальших досліджень** передбачають проведення досліджень у напрямку вивчення фізіологічних механізмів адаптаційних процесів до фізичних навантажень під час занять оздоровчим плаванням жінок різних вікових груп.

**Список використаної літератури**

1. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. Київ : Кондор, 2006. 502 с.
2. Кривенко А. П. Атлетична гімнастика і плавання у тижневому циклі занять як засіб підвищення фізичної підготовленості студенток. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія : педагогічні науки*. Чернігів : ЧДПУ, 2006. № 35. С. 237–240.
3. Томенко О. А., Лазоренко С. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2010. № 2. С. 17–20.
4. Шейко Л. В. Дослідження рівня фізичної підготовленості жінок, які займаються плаванням. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту* : зб. наук. пр. Харків, ХДАФК, 2022. Вип. 6. С. 126 – 132.
5. Шейко Л. В., Баламутова Н. М. Ефективність використання засобів спортивно-оздоровчого плавання у підвищенні фізичної підготовленості дівчин 17–21 років. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 1 (173) 24. С. 168–72.
6. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2008. С. 6–16.

**Широка С. І., виконуюча обов'язки декана**  
**гуманітарно-правового факультету, к.філос.н., доцент**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **ФІЛОСОФСЬКЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВАЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ** **АКТИВНОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ**

**Анотація.** Надано філософське обґрунтування важливості фізичної активності в освітньому процесі. Виявлено її позитивний вплив на навчальні досягнення у здобувачів вищої освіти.

**Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, здоров'я, освіта, соціалізація, фізична активність, філософія,

**Вступ.** Філософія – це наука, світогляд, метод, методологія, логіка та теорія цінностей, що виконують гносеологічну, світоглядну, аксеологічну і багато інших функцій.

Освіта є суспільним процесом розвитку і саморозвитку особистості, що пов'язаний з оволодінням соціально значущим досвідом, втіленим у знаннях, вміннях, навичках творчої діяльності, чуттєво-ціннісних формах духовно-практичного освоєння світу. Освіта – це, насамперед, процес суб'єкт-суб'єктної взаємодії педагога і здобувача вищої освіти, спрямованої на передачу знань, формування вмінь та навичок, виховання культури мислення й почуття, здатності до самонавчання і самостійної життєтворчої діяльності [4].

Динаміка змін світової цивілізації обумовлює трансформацію всіх сфер соціального життя та його інститутів. Ця ситуація безпосереднім чином актуалізує переосмислення мети, завдань і характер освіти, яка завжди виступає головним каналом історичної трансляції культурних цінностей і детермінантом соціального прогресу. Однак прогрес – не лише сходження по «прямій лінії», він має різні вектори спрямування. Чому так відбувається, потрібно багато вчитися і знати. Звідси – актуальність освіти, яка сьогодні, як ніколи, виходить на перший план життя глобалізованого суспільства, ставлячи методологічні, світоглядні, теоретичні питання, які раніше не існували. Їх вирішення унеобхіднює дослідити сутність і зміст освіти з позицій філософії. У цьому контексті актуалізується значення філософії освіти як особливої сфери філософії, спеціалізованої на проблемах освіти вписаних у мінливу сучасність.[5].

Сучасна людина живе в умовах, що негативно впливають на стан її фізичного та психічного здоров'я.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Здоров'я як феномен інтегрує чотири його складники: фізичну, психічну, соціальну та духовну. Вони тісно взаємопов'язані і лише разом визначають стан здоров'я людини [1].

За даними М. І. Лук'янченко [2], здоров'я кваліфікують як філософську категорію.

На думку О. В. Городецького [1], поширення практики здорового способу життя серед населення є, безперечно, ключем для рішення багатьох проблем сучасного життя та запорукою процвітання у майбутньому.

Як визначають В. П. Чаплигін, В. І. Терещенко [5], здоровий спосіб життя – це спосіб життя певної людини, що спрямований на зміцнення здоров'я та профілактику виникнення хвороб.

Фізична активність завжди відігравала ключову роль у збереженні здоров'я та психічного благополуччя людини. Проте, у сучасному світі, де технології все більше витісняють фізичну працю та активний спосіб життя, питання важливості фізичної активності в освітньому процесі стає надзвичайно актуальним.

У сучасному освітньому процесі фізична активність відіграє ключову роль у формуванні повноцінної особистості. Зростання інтересу до фізичного здоров'я та спорту в останні роки стає не лише тенденцією, але й необхідністю. Важливо розуміти, що фізична активність не є просто рухом, але й засобом самовираження, саморозвитку та формування дисципліни.

Освітній процес не може бути обмеженим лише когнітивними аспектами. Фізична активність має величезний потенціал у покращенні когнітивних функцій та загального навчального успіху учнів. Крім того, фізична активність сприяє формуванню дисциплінованості, витривалості та командного духу, які є важливими якостями для успішної соціалізації та подальшої професійної діяльності фахівця.

Підсумовуючи, фізична активність відіграє ключову роль у формуванні повноцінної особистості, сприяючи не лише поліпшенню фізичного, але й психічного здоров'я, соціалізації та навчальному успіху. Актуальність дослідження полягає у необхідності розуміння та підтримки інтеграції фізичної активності в освітній процес для досягнення гармонійного розвитку здобувачів вищої освіти у сучасному світі, де технології витісняють активний спосіб життя.

**Мета дослідження:** надати філософського обґрунтування важливості фізичної активності в освітньому процесі.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фізична активність є не лише засобом поліпшення фізичного здоров'я, але й механізмом формування моральних цінностей, дисципліни та самодисципліни. Через спорт здобувачі вищої освіти навчаються встановлювати цілі, працювати над самим собою, розвивати вольові якості та виховувати в собі впевненість. Таким чином,



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

фізична активність стає не лише частиною освітнього процесу, але й ключовим елементом формування гармонійної особистості.

Фізична активність в освітньому процесі відіграє важливу роль, оскільки сприяє гармонійному розвитку особистості у всіх її аспектах – фізичному, психічному та емоційному.

Філософське обґрунтування важливості фізичної активності можна розглядати через призму різних філософських концепцій.

По-перше, з погляду античної філософії, зокрема ідеї античних греків, фізична активність була невід'ємною частиною гармонійного життя. Платон та Арістотель підкреслювали важливість фізичного здоров'я для досягнення гармонії душі та тіла. Це ставало основою для подальшого розвитку ідеї фізичного виховання у вихованні молодого покоління.

По-друге, з погляду екзистенціалістської філософії, фізична активність може бути розглянута як спосіб існування та самореалізації. Фізичні вправи та спорт можуть допомогти людині виявити себе, подолати власні обмеження та досягти внутрішньої свободи через подолання фізичних перешкод.

По-третє, з погляду сучасних філософських концепцій, таких як феноменологія або філософія тіла, фізична активність може сприяти поглибленню свідомості та взаємодії з оточуючим світом. Через сприйняття власного тіла у русі людина може краще розуміти себе та своє місце у світі.

Отже, фізична активність у освітньому процесі має не лише фізичне значення, а й важливе філософське обґрунтування, яке допомагає людині досягти гармонії та саморозвитку у всіх сферах свого існування.

**Висновки.** Фізична активність має важливе місце в освітньому процесі, оскільки сприяє не лише поліпшенню фізичного стану, але й розвитку когнітивних функцій, покращенню настрою та загального самопочуття.

Інтеграція фізичної активності в освітній процес може позитивно вплинути на навчальні досягнення учнів.

**Перспективи подальших досліджень:** аналіз впливу фізичної активності на соціальну взаємодію у здобувачів вищої освіти.

**Список використаної літератури**

1. Городецький О. В. Вступ до філософії : методичні рекомендації для студентів, магістрів та аспірантів. 2-е вид., перероб. і доп. Дніпро : Видавництво ПФ «Стандарт-Сервіс», 2018. 83 с.
2. Лук'янченко М. І. Здоров'я людини через призму моделі салютогенезу: теорія та практика. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 11. С. 58–60.
3. Філософія освіти : навч. посіб. / за заг. ред. В. Андрущенка, І. Передборської. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 329 с.
4. Філософія освіти : навч. посіб. 2-ге вид. / за наук. ред. академіка В. П. Андрущенка [та ін.]. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 348 с.



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

5. Чаплигін В. П., Терещенко В. І. Методолого-теоретичні засади формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання. Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99) 2018. С. 171–173.

## СЕКЦІЯ 2

### УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ; ОЛІМПІЙСЬКИЙ, ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

**Filipkowska D.,** asystent w ośrodku pływania i ratownictwa wodnego  
**Kiownik naukowy: Skalski D. W.,** doktor habilitowany nauk pedagogicznych,  
**doktor nauk o kulturze fizycznej, profesor wydziału**  
*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego,*  
*Gdańsk, Polska*  
*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego,*  
*m. Lwów, Ukraina*

### WPLYW ĆWICZEŃ RELAKSACYJNYCH NA OGRANICZENIE STRESU PRZED ZAWODAMI W PŁYWANIU

**Streszczenie.** Stres jest nierozłącznym elementem naszego życia, wynikającej z zależności między osobą a otoczeniem. Stres mogą wywołać czynniki wewnętrzne, np.: konflikty, izolacja, hałas. Reakcje na stres wnoskuje się w płaszczyźnie psychologicznej, fizjologicznej i behawioralnej. Zmiany fizjologiczne występują przede wszystkim w układzie nerwowym i hormonalnym. Reakcje stresowe obserwowane są w sferze emocjonalnej oraz poznawczej. W płaszczyźnie behawioralnej dotyczą aktywności bądź pasywności zachowania danej osoby. Stres może mieć również pozytywne następstwa dla funkcjonowania człowieka. W pełni występuje wtedy szybkość podejmowania decyzji bądź adaptacja do nowej sytuacji warunków.

**Słowa kluczowe:** motywacja, odporność psychiczna, pływanie, radzenie sobie ze stresem, stany przedstartowe.

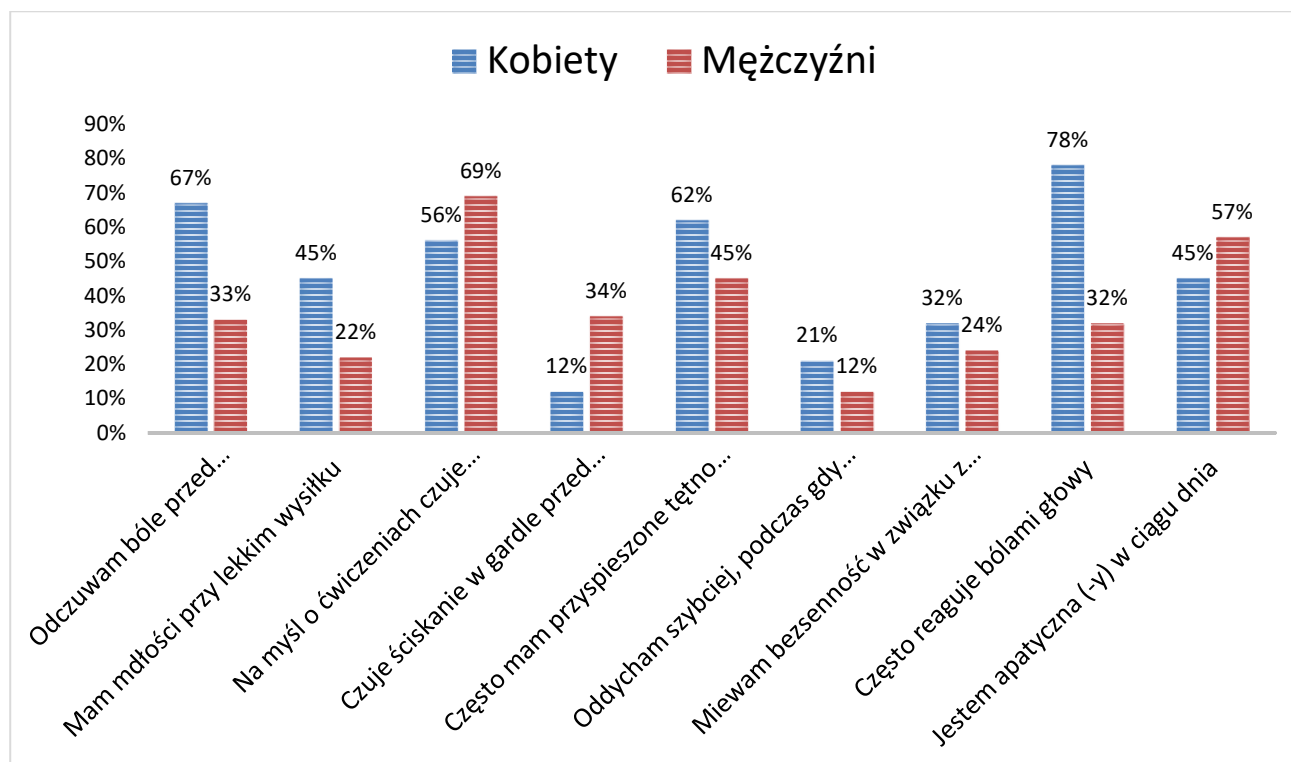
**Wprowadzenie.** Zjawisko sportu jest stałym zainteresowaniem psychologów. W rywalizacji sportowej i treningu występują stresujące sytuacje, które oddziałują na zawodnika i zmieniają jego funkcjonowanie. Natomiast bez nich sportowiec bez nich nie mógłby przygotować się do ponad możliwych obciążeń, które są powszechne w sporcie wyczynowym [1, 6]. Trening sportowy stanowi sam stres dla zawodnika. Dochodzi do tego ból, zmęczenie, lęk przed kontuzją czy choroba. Źródło stresu w sporcie może wynikać również z wysokiego sztabu zawodników, chęci oczekiwania własnych wyników [2]. Stopniowe zwiększania obciążenia psychofizycznego zawodnika podczas treningu, którego konsekwencją była odporność psychiczna i umiejętność w radzeniu sobie ze stresem w sytuacji startowej [4, 5]. W rywalizacjach sportowych została wypracowana wytrzymałość organizm, szybkość oraz czas reakcji, ponadto negatywny stres skutkowałam napięciem mięśni i problemem z koncentracją jak również czas reakcji został wydłużony [3].

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

**Cel badania:** poznanie roli mózgu człowieka jako źródło siły fizycznej poprzez zdiagnozowanie potencjalnego zagrożenia stresem na poziomie aktywności fizycznej oraz pobudzenie świadomości własnej ludzi i wskazanie na ten rodzaj zachowania związanego ze stresem, który jest typowy lub który przejawia się najczęściej.

**Metody badań:** analiza teoretyczna i synteza literatury naukowej i metodologicznej, ankietacja, metody statystyki matematycznej.

**Podsumowanie głównego materiału badawczego.** Materiał badawczy stanowił zapis 80 odpowiedzi ankietowanych, którzy byli w wieku od 18–25 lat. Grupa składała się z 40 kobiet i 40 mężczyzn.



**Wyk. 1. Odczuwanie stresu przed aktywnością fizyczną wśród kobiet i mężczyzn**

Powyższy wykres (wyk. 1) przedstawia odczuwanie stresu przed aktywnością fizyczną wśród kobiet i mężczyzn w wieku 18–25 lat. Największy procent stresu przed aktywnością fizyczną towarzyszy kobietom, które przed często reagują bólami głowy. Niemniej jednak, aż 69% mężczyzn na samą myśl o ćwiczeniach czuje dyskomfort. Nieco niżej znajduje się u kobiet często przyspieszone tętno, które wynosi 62% jak również odczuwany ból przed aktywnością aż 67%. Najniżej zauważono u kobiet, że poprzez stres mają mdłości przed aktywnością (45%), na samą myśl o ćwiczeniach (56%), czują ściskanie w gardle(12%), oddychają szybciej (21%), miewają bezsensowność (32%) i są apatyczne przed aktywnością fizyczną (45%). W grupie badawczej u mężczyzn aż 57% udzieliło odpowiedzi, że są apatyczni przed aktywnością fizyczną. Ponadto najmniej procent udzielono odpowiedziom

dotyczącym oddychania szybciej, podczas gdy zbliża się wysiłek(12%). Nieco wyżej zostały przedstawione mdłości przy lekkim wysiłku (22%), ściskanie w gardle (34%), częste przyspieszone tętno (45%) i ból głowy (32%).

**Wnioski.** Ćwiczenia sportowe mogą znacznie poprawić funkcjonowanie mózgu poprzez zwiększenie poziomu koncentracji. Sport zwiększa moc mózgu, co pozytywnie wpływa na codzienne funkcjonowanie, również w życiu prywatnym. Podczas aktywności fizycznej do mózgu uwalniane są ważne neuroprzekaźniki, w tym dopamina, noradrenalina, serotonina i acetylocholina. Substancje te mają duże znaczenie dla utrzymania dobrego nastroju – zmniejszają uczucie niepokoju, a także mogą zapobiegać depresji. Wystarczy już 10–30 minut codziennej aktywności fizycznej, aby poprawić sobie nastrój. Co ważne, wcale nie trzeba chodzić na siłownię czy aerobik – wystarczy po prostu niezbyt długi spacer albo nawet chodzenie po schodach zamiast korzystania z windy. Komfort codziennego życia wpływa na jego jakość i długość. Zgodnie z tym, że kluczowy jest zdrowy tryb życia, brak nałogów i dobre relacje z ludźmi. Ponadto do zdarzeń traumatycznych (braku bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia) zalicza się też "powszechnie" czynniki stresogenne: rozwód, separacja, utrata pracy, utrata domu, problemy społeczno-ekonomiczne czy domowe. Pamiętać jednak należy o tym, że nie stanowi to gwarancji dla zdrowia człowieka i konieczne są regularne badania oraz wizyty u lekarza. Bez tego największe starania dotyczące diety czy innych zdrowych nawyków mogą mijać się z celem, ponieważ wiele chorób może rozwijać się bezobjawowo przez długi czas.

**Perspektywy dalszych badań.** Autorzy niniejszego opracowania w najbliższym czasie (w 2023 i 2024 roku) przeprowadzą kolejne badania w zakresie trzech pozostałych poziomów (2 – poziomu fizycznego, 3 - poziomu emocjonalnego i 3 – poziomu psychicznego) oraz dodatkowo przedstawią wyniki badań w zbiorczym opracowaniu zawierającym cztery poziomy z wyliczoną wartością średnią.

#### **Lista referencji**

1. Ajilchi B., Amini H. R., Ardakani Z. P., Zadeh M. M., Kisely S. Applying mindfulness training to enhance the mental toughness and emotional intelligence of amateur basketball players. *Australasia psychiatr.* 2019. № 27 (3). P. 291–296.
2. Beattie S., Alqallaf A., Hardy L. The effects of punishment and reward sensitivities on mental toughness and performance in swimming. *International journal of sport psychology.* 2017. № 48 (3). P. 11–20.
3. Cowden R. Competitive performance correlates of mental toughness in tennis: A preliminary analysis. *Percept motor skill.* 2016. № 123 (1). P. 341–360.
4. Guskowska M., Wójcik K. Effect of mental toughness on sporting performance: review of studies. *Baltic journal of health and physical activity july.* 2021. P. 46–57.
5. Jemmy S, Easvaradoss, Mental toughness and positivity as predictors of performance strategies used among competing athletes. *International journal of sport science & fitness.* 2018. № 8 (2). P. 98–119.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

6. Slimani M., Miarka B., Briki W., Cheour F. Comparison of mental toughness and power test performances.
7. In high-level kickboxers by competitive success. *Asian journal of sports medicine*. 2016. № 7 (2). P. 7–11.

**Kowalski D., student trzeciego stopnia studiów wyższych**  
**Kierownik naukowy: Skalski D. W., doktor habilitowany nauk**  
**pedagogicznych, doktor nauk o kulturze fizycznej, profesor wydziału**  
*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego,*  
*Gdańsk, Polska*  
*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego,*  
*m. Lwów, Ukraina*

## **ANALIZA PORÓWNAWCZA SPRWNOŚCI FIZYCZNEJ** **MŁODZIEŻY TRENUJĄCEJ I NIESTRENUJĄCEJ PŁYWANIE**

**Streszczenie.** Dzieci w wieku 10 i 11 lat kwalifikują się do grupy młodszego okresu szkolnego. Nagła zmiana formy zajęć z wychowania fizycznego, jaką zaczyna wprowadzać nauczyciel wychowania fizycznego, z którym dzieci wcześniej nie miały styczności, nie jest bez znaczenia. Poprawia się sprawność fizyczna i zdolności motoryczne dzieci. Wśród intensywnych procesów występujących w organizmie młodego człowieka szczególne znaczenie dla rozwoju motoryczności ma proces osteogenezy. Dzieci w tym okresie posiadają bogatą bazę prostych ćwiczeń ruchowych, zrozumienie treści ruchów, co umożliwia przejście z ćwiczeń o charakterze zabawowym oraz zadaniowych form nauki na ścisłe formy.

**Słowa kluczowe:** dzieci, motoryczność, pływanie, sprawność, trening.

**Wprowadzenie.** Siedzący tryb życia, spędzanie wielu godzin przed monitorem komputera wpływa negatywnie nie tylko na aspekty fizyczne, ale i psychospołeczne [4]. Problem jest nie tylko w braku aktywności fizycznej, ale również w braku wiedzy odnośnie zdrowego trybu życia czego skutkiem jest zwiększająca się ilość osób otyłych [2, 5].

**Cel badań:** celem badań było porównanie wybranych zdolności motorycznych dzieci w wieku 10–11 lat uczęszczających do klasy sportowej o profilu pływackim z dziećmi nietrenującymi w tym samym wieku.

**Material i metody badań.** Badania przeprowadzono na uczniach IV klasy Szkoły Podstawowej w Sierakowicach nietrenujących pływania oraz uczniach IV klasy w Szkole Podstawowej nr 75 w Gdańsku uczęszczających do klasy sportowej o profilu pływackim. Dzieci trenujące pływanie uczęszczają na zajęcia na pływalni 16 godzin tygodniowo, dodatkowo mając 4 godziny wychowania fizycznego w tygodniu, natomiast dzieci nietrenujące mają 4 godziny wychowania fizycznego [3]. Klasa sportowa na zajęcia z pływania uczęszcza od początku edukacji. W badaniu wzięło udział 36 uczniów. W każdej klasie wybrano 18 osób, w tym 12 chłopców i 6 dziewczynek. Przed podjęciem badań, uzyskano zgodę rodziców oraz dyrekcji szkoły na ich realizację. Testy wytrzymałości, szybkości, gibkości oraz siły zostały przeprowadzone na hali sportowej w Szkole Podstawowej w Sierakowicach oraz na hali sportowej w Szkole Podstawowej nr 75 w Gdańsku.



*Metody badań:* teoretyczna analiza i synteza literatury naukowej i metodologicznej, testy pedagogiczne, metody statystyki matematycznej.

**Podsumowanie głównego materiału badawczego.** W Polsce długą tradycję mają badania sprawności fizycznej dzieci, które rozpoczęły się w latach osiemdziesiątych XIX w. Andrzej Paradowski w swoich badaniach „Dwuletnie obserwacje rozwoju morfologicznego i wydolności fizycznej 10–15 letnich pływaków” zauważa, że u badanej grupy odznacza się wysoka wartość poboru tlenu przeliczając na jeden skurcz serca oraz maksymalnego poboru tlenu. Chłopcy na tle dziewcząt wykazują większe predyspozycje do fizycznej wydolności tlenowej. Autorzy w pracy zatytułowanej [1, 4].

**Wnioski:**

1. Analizując wyniki testu szybkości zaobserwowano, że uczniowie trenujący pływanie osiągnęli lepszy wynik niż uczniowie nietrenujący. Chłopcy uczęszczający do szkoły w Gdańsku zdobyli średnio o 0,9 pkt, natomiast dziewczynki z tej samej placówki uzyskały więcej o 0,7 pkt od swoich rówieśniczek z Sierakowic.

2. Badana grupa najlepsze rezultaty osiągnęła w próbie wytrzymałości. Uczniowie klasy sportowej zdobyli znacznie większy wynik oceniony na wysoki niż grupa nietrenująca, która osiągnęła wynik dobry.

**Perspektywy dalszych badań.** Młodzież nietrenująca pływania powinna na lekcjach wychowania fizycznego, kształtować zdolności motoryczne, należałoby opracować program wychowania fizycznego rozwijający zdolności motoryczne oprócz umiejętności ruchowych.

**lista referencji**

1. Ostrowski A., Juskiewicz M., Strzała M., Stanula A., Ziara W. Ocena działalności wodnego ochotniczego pogotwia ratowniczego w latach 2003–2012 na tle zachodzących zmian społecznych. *Stan, perspektywy i rozwój ratownictwa, kultury fizycznej i sportu w XXI wieku*. 2013. S.116–128.

2. Ostrowski A., Strzała M., Stanula A., Juskiewicz M., Skaliy A. Szkolenie ratowników wodnych na tle zmieniających się uwarunkowań prawnych. *Stan, perspektywy i rozwój ratownictwa, kultury fizycznej i sportu w XXI wieku*. 2015. S. 101–128.

3. Kaca M., Kuciec-Czyszczoń K., Dybińska E. Wybrane determinanty morfologiczne sprawności specjalnej w sporcie ratowniczym. *Stan, perspektywy i rozwój ratownictwa, kultury fizycznej i sportu w XXI wieku*. 2011. S. 71–92.

4. Skalski D., Przybylski S., Przybylski J. System szkolenia ratowników wodnych. *Ratownictwo i medycyna*. 2015. S. 19–40.

5. Stallman R. K., Major J., Hemmer S., Haavaag G. Movement economy in breaststroke swimming: a survival perspective. *XIth International symposium for biomechanics & medicine in swimming*. 2010. № 11. P. 379–381.

**Kreft P., asystent w ośrodku pływania i ratownictwa wodnego**  
**Kierownik naukowy: Skalski D. W., doktor habilitowany nauk**  
**pedagogicznych, doktor nauk o kulturze fizycznej, profesor wydziału**  
*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego,*  
*Gdańsk, Polska*  
*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego,*  
*m. Lwów, Ukraina*

## **PSYCHICZNY ASPEKT JAKO ASUMPT OSIĄGNIĘĆ SPORTOWYCH W PŁYWANIU**

**Streszczenie.** We współczesnym sporcie wzrasta znaczenie przygotowania psychicznego współdeterminujących rezultaty sportowe. Aby uzyskiwać wyniki sportowe na najwyższym poziomie, zawodnik musi radzić sobie z dużym obciążeniem psychicznym. Kluczowe znaczenie zdaje się tu mieć odporność psychiczna.

**Słowa kluczowe:** motywacja, odporność psychiczna, pływanie, radzenie sobie ze stresem, stany przedstartowe.

**Wprowadzenie.** We współczesnym sporcie zawodnicy coraz częściej zwracają uwagę na przygotowanie psychiczne potrzebne do rywalizacji sportowej. Pływacy prezentują wyrównany poziom przygotowania technicznego, taktycznego oraz motorycznego i osiągają podobne wyniki, a o wygranej decydują setne części sekundy czy centymetry, dlatego rezerw poszukują w czynnikach psychologicznych, które mogą wpływać na osiągnięcia sportowe [3, 4]. Jak wskazują najnowsze badania: Effect of mental toughness on sporting performance: review of studies z 2021 roku. Wyniki potwierdzają pozytywny związek między wytrzymałością psychiczną a wynikami sportowymi. Osoby odporne psychicznie charakteryzują się optymistycznym nastawieniem i zaangażowaniem podczas zawodów. Istotny jest tu aspekt psychiczny [5]. W dotychczasowej literaturze polskiej problematyka odporności psychicznej nie była zbyt często podejmowana [1, 6]. Niniejszy przegląd pozwala na usystematyzowanie wiedzy i wyników najnowszych badań dotyczących odporności psychicznej w sporcie [2].

**Cel badania:** określenie zależności pomiędzy psychicznym aspektem, a osiągnięciami sportowymi w pływaniu.

**Materiał i metody badania.** Grupę badaną stanowiło 98 zawodników, w tym 34 (34,7%) kobiety i 64 (65,3%) mężczyzn w wieku 18–36 lat będących członkami kadr narodowych seniorów uprawiających pływanie. Pomiar właściwości psychicznych został przeprowadzony jednokrotnie. Był on prowadzony podczas zgrupowań kadr narodowych. Zawodnicy wypełniali kwestionariusz mental toughness questionnaire (MTQ 48) w wersji on-line. Badania trwały od grudnia 2019 do kwietnia 2020 roku.

**Metody badawcze:** analiza teoretyczna i synteza literatury naukowej i metodologicznej, wykorzystano metode analiz statycznych.

**Podsumowanie głównego materiału badawczego.** Wyniki odporności psychicznej mierzonej kwestionariuszem MTQ 48 wykazały istotne różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami. Mężczyźni charakteryzowali się większą ogólną odpornością psychiczną, ogólną pewnością siebie, wiarą we własne umiejętności. Na poziomie tendencji wystąpiła różnica między płciami pod względem ogólnego poczucia wpływu i zarządzania emocjami. Nieco wyższe wyniki uzyskali mężczyźni (tab. 1).

*Tabela 1.*

### Odporność psychiczna sportowców a płeć

Zmienna	Kobiety M	Mężczyźni M
Ogólna odporność psychiczna	5,29	6,28
Ogólne poczucie wpływu	5,57	6,33
Zarządzanie emocjami	5,23	6,04
Poczucie wpływu na własne życie	5,75	6,07
Zaangażowanie	5,28	5,92
Wyzwanie	4,65	4,89
Ogólna pewność siebie	4,90	6,18
Wiara we własne umiejętności	5,14	6,33
Pewność siebie w relacjach interpersonalnych	4,38	5,40

*Źródło: Opracowanie własne.*

Nasilenie stanów przedstartowych zostało zmierzone za pomocą inwentarza *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R)*. Nie stwierdzono różnic w poziomie lęku poznawczego, somatycznego i ich ocenie oraz pewności siebie pomiędzy kobietami a mężczyznami (tab. 2).

*Tabela 2.*

### Stany przedstartowe, a płeć

Zmienna	Kobiety M	Mężczyźni M
Lęk poznawczy intensywność	17,90	19,40
Lęk poznawczy ocena	0,63	-0,88
Lęk somatyczny intensywność	20,63	18,66
Lęk somatyczny ocena	1,76	1,37
Pewność siebie intensywność	29,50	30,88
Pewność siebie ocena	10,51	10,62

*Źródło: opracowanie własne.*

**Wnioski.** Analizy wyników wykazały, iż mężczyźni charakteryzują się większą ogólną odpornością psychiczną, są pewniejsi siebie w swoich działaniach, Podsumowując, badania potwierdzają rolę odporności psychicznej jako istotnego aspektu w osiągnięciach sportowych: pływacy zakwalifikowani na igrzyska

olimpijskie charakteryzowali się większą odpornością psychiczną w wymiarze ogólnego poczucia wpływu i zarządzania emocjami oraz bardziej pozytywną oceną lęku somatycznego i poznawczego.

**Perspektywy dalszych badań.** Mogłyby ustalić czy wraz z wiekiem i stażem zawodowym następują korzystne z punktu widzenia adaptacji do stresu zmiany w zwiększeniu się odporności psychicznej

#### **List of references used**

1. Ajilchi B., Amini H. R., Ardakani Z. P., Zadeh M. M., Kisely S. Applying mindfulness training to enhance the mental toughness and emotional intelligence of amateur basketball players. *Australasia psychiatr.* 2019. № 27 (3). P. 291–296.
2. Beattie S., Alqallaf A., Hardy L. The effects of punishment and reward sensitivities on mental toughness and performance in swimming. *International journal of sport psychology.* 2017. № 48 (3). P. 11–20.
3. Cowden R. Competitive performance correlates of mental toughness in tennis: a preliminary analysis. *Percept motor skill.* 2016. № 123 (1). P. 341–360.
4. Guskowska M., Wójcik K., Effect of mental toughness on sporting performance: review of studies. *Baltic journal of health and physical activity july.* 2021. P. 46–57.
5. Jemmy S., Easvaradoss. Mental toughness and positivity as predictors of performance strategies used among competing athletes. *International journal of sport science and fitness.* 2018. № 8 (2). P. 98–119.
6. Slimani M., Miarka B., Briki W., Cheour F. Comparison of mental toughness and power test performances in high-level kickboxers by competitive success. *Asian journal of sports medicine.* 2016. № 7 (2). P. 7–11.

**Баканова О. Ф., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ** **ПІДГОТОВЛЕНOSTI У ТЕНІСИСТІВ 7–8 РОКІВ**

**Анотація.** Досліджено показники спеціальної фізичної підготовленості у тенісистів 7–8 років. Виявлено, що у дітей на етапі початкової підготовки з поміж зазначених показників найбільш суттєві відмінності спостерігаються в результатах частоти рухів.

**Ключові слова:** координаційні здібності, спеціальна фізична підготовленість, тенісисти, фізичні якості, швидкісні здібності.

**Вступ.** Спеціальна фізична підготовка спрямована на виховання фізичних якостей необхідних для досягнення успіхів в обраному виді спорту та є ключовим елементом у спортивній підготовці [3].

О. О. Шевченко [9] акцентує увагу на тому, що спеціальна фізична підготовка спрямована на підвищення рівня розвитку фізичних якостей.

На думку фахівців [1, 2, 45, 6, 8], високий рівень спеціальної фізичної підготовленості є однією з умов досягнення успіхів у великому тенісі.

Від рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості спортсмена залежить якість гри як на задній лінії, так і біля сітки, ефективність опанування технічними діями та прийомами [7, 9].

За даними О. В. Лазарчук [5], починаючи з етапу початкової підготовки, необхідно застосовувати спеціально-підготовчі вправи. Відсутність спеціальної фізичної підготовки на ранніх етапах може спричинити порушення темпу становлення технічної майстерності спортсменів. У цьому контексті, дослідження показників спеціальної фізичної підготовленості тенісистів 7–8 років є актуальним.

**Мета дослідження:** визначити показники спеціальної фізичної підготовленості у тенісистів 7–8 років.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Національного аерокосмічного університету імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». В ньому прийняли участь 10 тенісистів 7–8 років.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З метою оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості у тенісистів 7–8 років були застосовані



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

тести на визначення рівня розвитку координаційних та швидкісних здібностей. Отримані результати наведено у таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Показники спеціальної фізичної підготовленості тенісистів 7–8 років (n=10)**

Показник	$x \pm \delta$	V %
Човниковий біг 3 точки (с)	1,92±0,15	7,8
Три перекиди вперед (с)	135±10,2	7,6
Біг 30 м з ходу (с)	4,4±0,35	8,0
Біг на місці з максимальною частотою ніг за 5 с (кількість разів)	25,1±2,2	8,8

Результати дослідження показали відсутність суттєвих розбіжностей в рівні спеціальної фізичної підготовленості серед досліджуваних спортсменів  $V=7,6-8,8\%$ . Отримані дані повністю відповідали модельним параметрам для даної вікової групи.

**Висновки.** Результати дослідження показали задовільний рівень спеціальної фізичної підготовленості у тенісистів на етапі початкової підготовки. Аналіз досліджуваних показників виявив, що у дітей 7–8 років найбільш суттєві відмінності спостерігаються в рівні розвитку швидкісних здібностей.

**Перспективи подальших досліджень:** розробка індивідуалізованих програм тренувань, спрямованих на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості у юних тенісистів.

**Список використаної літератури**

1. Бабій В., Маліков М. Зміна адаптивних можливостей організму дітей середнього шкільного віку під впливом систематичних занять великим тенісом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 1. С. 33–35.
2. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.
3. Єрмоєнко В. М., Єварницький І. А., Криворучко С. М., Самохін О. О. Особливості спеціальної фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук.пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 12 (158) 22. С. 50–54.
4. Ібраїмова М. В. Теніс : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл майстерності та навчальних закладів спортивного профілю / за ред. О. П. Моргушенко. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України, 2012. 159 с.



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

5. Лазарчук О. Визначення рівня спеціальних фізичних здібностей майбутніх тенісистів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 3. С. 248–251.
6. Лапковський Е., Яців Я., Сарабай В. Сучасні вимоги до фізичної підготовки тенісистів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2013. Вип. 18. С. 245–251.
7. Мулик В., Лобода В. Визначення взаємозв'язку морфологічних показників, окремих рухових якостей і виконання елементів техніки юних тенісистів 6–8 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 3 (19). С. 354–357.
8. Ханюкова О. В. Аналіз впливу методики планування навчально-тренувального процесу на рівень фізичної підготовленості тенісистів першого року навчання. *Фізична культура, спорт та здоров'я : XV Міжнар. наук.-практ. конф.* Харків : ХДАФК, 2015. С. 106–108.
9. Шевченко О. О. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості юних тенісисток на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 6 (44). С. 126–128.

**Басалюк М. В., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих., старший викладач**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ** **ПІДГОТОВКИ У САМБО**

**Анотація.** Розглянуто особливості фізичної та психологічної підготовки у спортивному самбо. Виявлено, що зазначені види спортивної підготовки є необхідними для досягнення успіху в даному виді єдиноборств.

**Ключові слова:** єдиноборства, самбо, спортсмен, психологічна підготовка, фізична підготовка.

**Вступ.** Постійний ріст спортивних рекордів, конкуренція на міжнародній спортивній арені, розширення спортивного календаря за рахунок комерційних змагань привели до інтенсифікації тренувального процесу й змагальної діяльності, значному збільшенню навантажень на організм спортсмена.

Успіхів у змагально-тренувальній діяльності досягають ті спортсмени-самбісти, які вміють оптимально поєднувати високий рівень фізичної підготовленості та спеціальних знань з боротьби самбо.

Спеціальні знання є одним із компонентів у тренувально-змагальній діяльності. Вони є рівнем інформації, за допомогою якого формується свідоме ставлення до процесу тренування, що сприяє фізичному розвитку та навчанню техніко-тактичних дій у самбо [5].

Специфіка спорту передбачає важливість конкуренції та перемоги в змаганнях та психологічну підготовку спортсмена поряд з фізичною, технічною і тактичною є вирішальним у досягненні цієї мети. Посилення конкуренції в спортивних заходах збільшує психічне напруження спортсмена, яке виявляє необхідність підготовки психіки спортсмена до змагань [3].

Успішне виконання технічних елементів самбо потребує вдосконалення фізичних якостей. Так, наприклад, зачеплення залежить від сили й координації рухів, швидкості й спритності спортсмена. Застосування окремих технічних елементів вимагає цілеспрямованого розвитку певних фізичних якостей, над якими треба працювати на тренуваннях.

Фізичні якості настільки тісно пов'язані між собою, що розвинути одну з них до високого рівня неможливо без оптимального розвитку інших. У реальній практиці борців мають місце комплексні форми прояву фізичних якостей.

Фізична підготовка впливає на техніку виконання прийомів, що, у свою чергу, сприяє вдосконаленню фізичних якостей [4].

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

У світі спорту та бойових мистецтв фізична та психологічна підготовка відіграють вирішальну роль у досягненні успіху. Самбо, як вид бойового мистецтва, вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовленості, технічних навичок та психологічної стійкості.

Незважаючи на значний інтерес до самбо як спортивного виду, існує потреба у глибокому розумінні впливу фізичної та психологічної підготовки на результативність спортсменів у цьому виді. Важливо визначити ключові аспекти, які впливають на ефективність тренувань та змагань у самбо, а також виявити оптимальні стратегії для досягнення успіху.

**Мета дослідження:** розглянути особливості фізичної та психологічної підготовки у спортивному самбо.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Боротьба самбо традиційно належать до видів спорту, у яких вирішальну роль під час змагальної сутички відіграє спеціальна фізична підготовленість єдиноборців [2].

У навчально-тренувальному процесі особлива увага повинна приділятися силовій підготовці борців. Тренеру часто буває необхідно уточнити рівень і характер силових підготовленості борців. Потрібно визначити ті м'язові групи, які несуть основне функціональне навантаження при виконанні основних рухових дій, і ті, з яких можна найбільш правильно судити про силову підготовленість борця. Вивчення цих м'язових груп дає можливість правильно вибрати найбільш ефективні засоби та методи для виховання м'язової сили.

Як і в більшості інших видів спорту, зростання спортивних результатів у боротьбі самбо залежить від рівня розвитку фізичних якостей, технічної, тактичної та психологічної підготовки, а також від освіченості та інтелекту.

Вирішити приватні завдання можна за допомогою великої різноманітності методів підготовки, які реалізуються ще великою різноманітністю тренувальних засобів. Тренувальні навантаження характеризуються наступними п'ятьма компонентами: інтенсивність вправи, тривалість вправи, тривалість інтервалів відпочинку, кількість повторень, характер відпочинку (заповнення пауз іншими видами діяльності). Залежно від поєднання цих компонентів буде різною не лише величина, але і характер відповідних реакцій організму. Змінивши хоча б один параметр фізичного навантаження, отримаємо засіб іншої спрямованості. Зі зменшенням тривалості роботи інтенсивність вправи зростає, і навпаки – збільшення кількості повторень також веде до зниження інтенсивності [1].

Фізична підготовка в спортивному самбо відіграє важливу роль у формуванні успішного спортсмена.

Особливості фізичної підготовки у спортивному самбо:

1. Силова підготовка. Силова підготовка важлива для розвитку м'язової сили, необхідної для виконання технічних елементів і захисту від супротивника. Тренування на виховання сили може включати фізичні вправи з

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

важкими вагами, роботу з власною вагою тіла, а також функціональні тренування.

2. Витривалість. У самбо потрібна як аеробна, так і анаеробна витривалість. Тренування, спрямовані на виховання витривалості допомагають спортсменам витримувати тривалі поєдинки та швидко відновлюватися під час перерв.

3. Швидкість. Важливо мати високий рівень розвитку швидкості реакцій для ефективного виконання технічних елементів та виходу зі складних ситуацій. Тренування для виховання швидкості може включати вправи, спрямовані на розвиток реакції та тренування на поліпшення координації рухів.

4. Гнучкість. Високий рівень гнучкості допомагає уникнути травм та полегшує виконання різноманітних технічних елементів. Фізичні вправи на виховання гнучкості є важливою частиною підготовки.

5. Координація рухів. Вміння гармонійно керувати рухами та контролювати своє тіло є ключовим для успішного виконання технічних елементів у самбо.

Загалом, комплексна фізична підготовка у спортивному самбо є ключем до успішного виступу на турнірах та змаганнях.

Психологічна підготовка в спортивному самбо є дуже важливою складовою успіху спортсмена.

Особливості психологічної підготовки у спортивному самбо:

1. Концентрація уваги. У самбо важливо мати високий рівень концентрації уваги під час бою. Спортсмени повинні бути зосередженими на кожному русі супротивника та швидко реагувати на зміни в ситуації.

2. Емоційний контроль. Контроль над емоціями є ключовим у самбо. Спортсмени повинні вміти керувати стресом, тривогою та агресією, щоб приймати обдумані рішення та діяти ефективно на рингу.

3. Самодисципліна. У спортивному самбо важливо мати високий рівень самодисципліни. Спортсмени повинні тримати себе в тонусі, дотримуватися графіку тренувань та раціонального харчування.

4. Психологічна міцність. У самбо часто виникають ситуації, коли необхідно бути міцним у духу та не здаватися. Спортсмени повинні мати високий рівень психологічної міцності, щоб подолати труднощі та невдачі.

5. Планування та стратегія. Психологічна підготовка включає розроблення плану дій та стратегії на кожен бій. Спортсмени повинні аналізувати супротивника, передбачати його дії та реагувати відповідно.

Психологічний аспект підготовки у самбо може значно вплинути на результати спортсмена, тому йому слід приділяти достатньо уваги під час тренувань.

**Висновки.** Як фізична, так і психологічна підготовка є ключовими складовими успішного виступу у спортивному самбо.

Фізична підготовка дає можливість спортсменам виконувати технічні елементи та захищатися від супротивників.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Психологічна підготовка допомагає спортсменам зосереджуватися на бою, керувати емоціями та приймати обдумані рішення в умовах змагань.

Інтеграція фізичної та психологічної підготовки є необхідною для досягнення успіху у спортивному самбо.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчити вплив раціону харчування на ефективність тренувань у самбо.

**Список використаної літератури**

1. Болотов О. О. Підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в умовах застосування боротьби самбо на заняттях фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт»* : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 3 (46) 14. С. 18–22.
2. Височіна Н. Л., Дяченко А. А., Антонюк А. Е., Власко С. В., Байдала В. Р. Формування професійних компетентностей у самбістів високої кваліфікації з використанням засобів суміжного тренінгу. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 26. С. 37–41.
3. Лаврентьев О. М., Сергієнко Ю. П., Антоненко С. А. Організація тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у спортивному самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 3К (162) 2023. С. 211–216.
4. Лунгу Д. І. Спортивна підготовка студентів та курсантів у поєднанні із самбо. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії* : зб. наук. пр. за мат. XI Міжнар. наук.-метод. конф., 4–5 квіт. 2021 р. Харків : Національна академія Національної гвардії України, кафедра фізичної підготовки та спорту, 2021. Вип. 11. С. 47–49.
5. Мартинов Ю. О. Вплив спеціальних знань з боротьби самбо на тренувально-змагальну діяльність студентів-спортсменів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт»* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 11 (93) 17. С. 67–69.

**Безносюк О. О., к.пед.н., професор, професор кафедри**  
*Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка,*  
*м. Кременець, Україна*

## **ПСИХОЛОГІЯ ВОЛЕЙБОЛУ**

**Анотація.** У тезах розглядаються психологічні аспекти волейболу, який є лідером за популярністю серед спортивних ігор. Волейбол як спортивна гра характеризується великою емоційною насиченістю, тому психологічні особливості діяльності волейболіста визначаються характером ігрових процесів, об'єктивними особливостями змагальної боротьби. І ще один аспект, який є важливим у волейболі – це подача, яка має значний вплив на психологічний стан команди.

**Ключові слова:** волейбол, команда, психологія, спортсмени, техніка.

**Вступ.** Волейбол, безперечно, є лідером за популярністю серед спортивних ігор. Чому? Головним чином, оскільки волейбол простий у навчанні, широко доступний і динамічний під час проведення. Саме тому розглянута гра входить у навчальні програми [1].

Волейбол як спортивна гра характеризується великою емоційною насиченістю. Психологічні особливості діяльності волейболіста визначаються характером ігрових процесів, об'єктивними особливостями змагальної боротьби.

**Мета дослідження:** визначити рівень психологічної підготовленості у спортсменів з волейболу, а саме акцент на важливому у волейболі елементі – подачі, яка має значний вплив на психологічний стан команди [2, 3].

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Бухарського державного університету зі збірними: команди майстрів – чоловіки, та любителів – жінки.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Волейбол – колективна гра та успішність дій досягається колективними зусиллями всіх членів команди. Завдання та дії кожного спортсмена диктуються виконуваними функціями їх у команді, але підпорядковані загальним завданням колективу. Такі поняття, як взаємозв'язок, взаємозалежність, взаєморозуміння, взаємострахування, які визначають ступінь зіграності окремих гравців, ланок і всієї команди загалом, а й характеризують моральні якості спортсменів: взаємодопомога, товариська підтримка, почуття колективізму [4].

Для дослідження було обрано елемент, який, безумовно, важливий у волейболі – це подача, яка має дуже сильний вплив на психологічний стан



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

команди. Адже це єдиний елемент у волейболі, який ніхто не заважає виконувати: сам підкинув, сам розбігся, сам вдарив – гравці суперника не плутаються під ногами. Тому ризикувати на подачі можна лише тим, хто реально може ускладнити життя суперника, що приймає. Якщо ж небезпеки від сильної подачі мало, а при цьому половина м'ячів летить в аут, то краще весь час подавати свою стабільну подачу (слабшу, але надійну), щоб дати шанс помилитися гравцям суперника і дозволити своїм блокуючим проявити себе.

Від якого психологічного чинника залежить якість подачі у волейболі? Якість подачі – це її сила та точність. Внутрішня складова тут насамперед концентрація, яка впливає на точність. Також існує відомий психологічний принцип: чим вищі зусилля, тим менша точність. Відповідно, психологічна та технічна складові подачі – це максимальна точність та максимальні зусилля. Цього дуже складно досягти. Це два складні компоненти: сила і точність одночасно [1, 5].

У вирішальні моменти партій подача стає дуже важливою. У спортсмена може виникнути хвилювання. На комусь воно позначається – той подає гірше. Інший, навпаки, робить це краще. Для нього психологічний вантаж не відіграє великої ролі, і він навіть краще грає наприкінці. Якщо гравець не подавав раніше кілька разів (помилявся), а тут став подавати – звичайно, йому стає психологічно комфортніше. Кінцівка дуже відповідальна. Отже, хтось намагається подати сильніше, оскільки розуміє важливість. Хтось боїться сильно подавати. Звичайно, цей момент позначається на виконанні подачі, але гірше чи краще – говорити складно. Якщо волейболіст вдало потрапив, або кілька разів у нього з'являється впевненість? Тут по-різному. Він же не вперше у житті подає. Впевненість у нього або є, або ні. Від одного епізоду навряд чи з'явиться. Інша справа, якщо гравець не подавав раніше кілька разів (помилявся), а тут став подавати – звичайно, йому стає психологічно комфортніше. У принципі, гравці не вперше виходять на майданчик – вони вже мають досвід. Відповідно, звідси є впевненість або невпевненість у собі.

У Бухарському державному університеті провели психологічне тестування подачі волейбольних збірних університету.

Було створено 3 ситуації: нормальна (рахунок 5–5), напружена (рахунок 25–24) та екстремальна (24–25). При тестуванні оцінювалася подача: відмінно (ейс або неприйом), добре (прийом, але погане доведення), задовільно (прийом з гарним доведенням), незадовільно (аут, сітка). Тестування було проведено протягом 10 тренувань, загальна кількість подач 10 спортсменів – 300 подач, 8 спортсменок – 240 подач. Психологічний тест подачі представлений у таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Психологічний тест подачі**

<b>Команда</b>	<b>Ситуація</b>	<b>5 в %</b>	<b>4 в %</b>	<b>3 в %</b>	<b>2 в %</b>
Чоловіча	нормальна (рахунок 5–5)	22	31	15	32
	напружена (рахунок 25–24)	16	28	18	38
	екстремальна (рахунок 24–25)	12	34	24	32

**II Всеукраїнська науково-практична конференція  
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ  
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

*Продовження табл. 1*

Жіноча	нормальна (рахунок 5–5)	42	26	8	22
	напружена (рахунок 25–24)	26	20	38	16
	екстремальна (рахунок 24–25)	20	30	36	14

Експеримент показав, що менш професійна команда (жіноча збірна) має психологічний тест подачі вище ніж у Чемпіона Універсиади Узбекистану, учасника прем'єр ліги (чоловічої збірної). Що й підтвердили тренери, у чоловіків ігрові аспекти набагато вищі за подачу. Тестування дало можливість визначити елементи роботи на тренуваннях та психологічну підготовку.

**Висновки.** Важливо відчувати настрій своєї команди. Якщо все на підйомі, то велика ціна будь-якої помилки, особливо у вирішальний момент. Краще виконати щось не дуже небезпечне, але не втратити очко, ніж бездарно та сильно вдарити в аут. Якщо ж багато гравців навпаки втратили концентрацію, необхідно їх підбадьорити. І тоді доводиться сподіватися навмання. Іноді ризиковані та несподівані дії можуть допомогти команді, якщо, звичайно, вони виявляться успішними. Нападаючий силовою подачею або розігруючий, що ефектно виконав нападаючий удар з доведення, може врятувати гру, витягнувши команду з планомірного і нудного програшу партії. А може й призвести до поразки партії. Як пощастить. Важливо розуміти, коли можна сподіватися на удачу, а коли треба сконцентруватися на дисциплінованих діях. Від цього часто залежить доля гри.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у доборі засобів та елементів для підвищення ефективності подачі в волейболі.

#### Список використаної літератури

1. Безносьок О. О. Психологічні аспекти в ігрових видах спорту. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту* : зб. мат. IV Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. 01 груд. 2023 р. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023. С. 64–66.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ : Олімпійська література. 2007. 298 с.
3. Клименко В. В. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : МАУП, 2007. 432 с.
4. Хамідов О. Х., Безносьок О. О. Формування колективу та вплив спорту на його розвиток. *Молодіжна військова наука у Київському національному університеті імені Тараса Шевченка* : зб. тез доп Всеукр. наук.-практ. конф.ї молодих вчених, ад'юнктів, слухачів, курсантів і студентів. м. Київ, 27 квіт. 2023 р. Київ : ВІКНУ, 2023. С. 117–118.
5. Brewer В. W. Psychology of sportinjury rehabilitation. *Handbook of Sport Psychology*. Chichester, United Kingdom : Wiley, 2001. P.787–809.

**Білаш К. О., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

**Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих., старший викладач**

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*

*«Харківський авіаційний інститут»,*

*м. Харків, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ДЗЮДО ТА САМБО**

**Анотація.** В тезах розглянуто особливості дзюдо та самбо. Виявлено, що хоча обидва види бойового мистецтва мають спортивний характер та спільні риси, вони володіють своїми власними унікальними особливостями.

**Ключові слова:** бойове мистецтво, дзюдо, єдиноборства, самбо, спорт.

**Вступ.** Сьогодні боротьба, як універсальний різновид занять, є загальним надбанням. Боротьбою із найрізноманітнішими цілями займаються не лише чоловіки, але й жінки.

Залежно від того, які з дій стосовно суперника допускаються, розрізняють такі різновиди спортивної боротьби: класична, вільна, самбо, дзюдо й сумо.

У спортивній боротьбі, її головних офіційних різновидах, а також у більшості народно-національних, допускається застосування лише таких дій, як захоплення, поштовхи, ривки, кидки, підніжки тощо з метою звалити суперника, кинути його на спину, змусити торкнутися килима коліном, рукою або якоюсь іншою частиною тіла. Проте, поштовхи, підсікання, багато захоплень і інші дії навіть у спортивній боротьбі відрізнити від ударів дуже складно ні за способом їхнього виконання, ні за результатом впливу. Особливо це стосується так званих бойових розділів, які є майже в кожному різновиді боротьби, у яких дуже багато захоплень де кидки виконуються з ударом.

Відрізняються спортивні різновиди боротьби тільки ступенем дозволення застосування тих або інших дій і борецьким ритуалом [8].

Дзюдо – це японське бойове мистецтво, філософія і спортивне єдиноборство без зброї, створене на основі дзю-дзюцу японським майстром бойових мистецтв Дзігоро Кано, який сформулював основні правила і принципи тренувань і проведення змагань. Прибравши з дзю-дзюцу всі небезпечні для життя кидки та удари, він створив більш безпечний та захопливий вид спорту.

Мета сутички в дзюдо – кинути суперника на татамі на спину; притиснути його до татамі спиною вниз; або змусити його визнати свою поразку внаслідок задушення або больового прийому [6, 7].

За даними фахівців [1, 9], дзюдо є японським бойовим мистецтвом та видом спорту, що культивується в більшості країн світу. Вони зазначають, що дзюдо є одним із популярних видів спорту в Україні. На їх думку, заняття даним видом єдиноборств сприяє зміцненню здоров'я; поліпшенню фізичного

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

розвитку, стану когнітивних функцій; підвищенню рівня фізичної підготовленості; позитивно впливає на духовний розвиток.

Серед багатьох видів бойових мистецтв, що практикуються народами світу, боротьба самбо (спортивний та бойовий розділи, пляжне самбо) займає особливе місце [5].

До складу самбо відібрані елементи: з американської боротьби («Folk Wrestling»); американського карате, в якому Едмунд Паркер поєднав прийоми дзюдо, окінавського кенпо, гавайського карате, китайського ушу і елементи вуличної бійки; національної монгольської боротьби «барильда»; боксу; бразильського джиуджитсу; в'єтнамського бойового мистецтва «вовінам в'єт во дао»; традиційної вільної боротьби; стародавньої ісландської народної боротьби «Гліма»; боротьби джиуджитсу, в якій основними прийомами вважались удари по больовим точкам або важелі і вузли суглобів; Філіпінського мистецтва самозахисту «Калі салат», що передбачає методи захисту від нападу ножем, палицею, довгим кинджалом та іншими видами холодної зброї; «капоера», в якій прийоми самозахисту замасковані в танцювальних рухах; стародавнього японського мистецтва фехтування на мечач – «кенпо», його елементи самозахисту з ударами руками, ногами та будь-якими предметами, що підвернулись під руку; класичної боротьби – одного з найдавніших видів бойових мистецтв; лорійські і ширакські варіанти вірменської боротьби «кох»; узбецької національної боротьби «кураш»; національної боротьби індійських і пакистанських народів «кушти»; одного з трьох найбільш відомих стилів китайського «ушу» – «пакуа»; французького бойового мистецтва «сават» та багатьох інших бойових мистецтв народів світу [10].

Як відмічають І. П. Закорко, О. В. Журавель, А. М. Калінський [3], І. М. Ковальов, С. С. Ільченко, С. Р. Замрозевич-Шадріна, А. А. Дяченко, Т. В. Людовик, А. Е. Антонюк [4], боротьба самбо – це професійно-прикладний вид спорту, який є ефективним засобом самозахисту, а також сприяє фізичному та гармонійному розвитку особистості.

Боротьба самбо культивується на всіх континентах [2] та є одним із найпопулярніших масових видів спортивних єдиноборств, яким захоплюються представники різних верств населення в Україні [3].

Дзюдо та самбо – два видатні бойові мистецтва, що мають давню історію та глибокі корені в культурі різних народів. Ці види спорту не лише сприяють фізичному розвитку, а й формують дисципліну, розвивають витривалість та стратегічне мислення у тих, хто ними займається.

Незважаючи на популярність та визнання дзюдо та самбо як важливих видів бойових мистецтв, існує потреба у більш детальному дослідженні їх особливостей. Порівняльний аналіз цих двох видів спорту може пролити світло на їхні техніки, стратегії та філософію, що дозволить краще зрозуміти їх вплив на спортсменів та суспільство в цілому.

**Мета дослідження:** розглянути особливості дзюдо та самбо.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.**

Дзюдо і самбо є різними бойовими мистецтвами, які мають свої особливості та відмінності.

Особливості дзюдо:

1. Техніка. Дзюдо базується на кидках та падіннях. Основна ідея полягає в тому, щоб використовувати техніки кидка та падіння для перемоги над супротивником.

Головною метою є використання сили супротивника проти нього самого.

2. Спортивний аспект. Дзюдо широко практикується як спортивна дисципліна з власними правилами та змаганнями. Він є олімпійським видом спорту, де борці змагаються на татамі (спеціальний килим).

3. Удари та блокування. У дзюдо не передбачено ударів або блокувань. Головний акцент робиться на техніці кидків та контролю за супротивником.

4. Принципи. Дзюдо базується на принципах м'якості, техніки та ефективності.

Особливості самбо:

1. Техніка. Самбо поєднує в собі технічні елементи боротьби, кидків, падінь, сутичок у стійці та на підлозі.

2. Види самбо. Існують два види самбо – спортивне та бойове.

3. Спортивний аспект. Спортивне самбо є олімпійським видом спорту, де борці змагаються на килимовому покритті.

4. Удари та блокування. У самбо можуть використовуватися удари руками та ногами, а також захоплення та кидки.

5. Принципи. Самбо акцентується на техніках боротьби, контролю над противником та розвитку фізичних якостей.

Відмінності дзюдо та самбо:

1. Техніка. У дзюдо акцент робиться на кидках та падіннях, зокрема на техніках, що дають можливість кинути супротивника на підлогу. У самбо також використовуються кидки і дозволяється використовувати прийоми з боротьби на підлозі та удари.

Дзюдо базується на техніках кидка та падіння, зокрема на використанні сили супротивника проти нього самого, тоді як самбо поєднує в собі технічні елементи боротьби, кидків, падінь та ударів.

2. Правила. Правила дзюдо та самбо відрізняються. Наприклад, у дзюдо заборонено використовувати прийоми, які можуть завдати серйозної травми супротивнику, тоді як у самбо такі прийоми дозволені.

3. Екіпіровка. У дзюдо спортсмени носять кімоно та пояси для позначення рівня досвіду; у самбо – спеціальний костюм та захисне екіпірування.

Дзюдо та самбо мають відмінності у правилах, техніках та екіпіровці, що впливає на характер змагань та підготовку спортсменів.



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Важливо розуміти особливості кожного виду бойового мистецтва для вибору найбільш підходящого для конкретних цілей та завдань.

**Висновки.** І дзюдо, і самбо є бойовим мистецтвом та видом спортивних єдиноборств, які сприяють фізичному розвитку та є ефективним засобом самозахисту.

Хоча обидва види бойового мистецтва мають спортивний характер та спільні риси, вони володіють своїми власними унікальними особливостями.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчити особливості спортивної підготовки у дзюдо та самбо.

**Список використаної літератури**

1. Дзюдо : конспект лекцій з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» (для практичних занять студентів усіх курсів усіх спеціальностей Академії) / укл. : С. М. Кривіч. Харків : ХНАМГ, 2009. 55 с.

2. Забора А. В., Замрозевич-Шадріна С. Р., Колесніков В. В., Хацаюк О. В., Павлов Р. В. Особливості техніко-тактичного арсеналу спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в боротьбі самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 4 (149) 2022. С. 53–50.

3. Закорко І. П., Журавель О. В., Калінський А. М. Організація навчально-тренувального процесу висококваліфікованих самбістів в умовах навчання у вищому навчальному закладі МВС України. *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах* : мат. регіон. наук.-практ. конф. Дніпропетровськ : Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, 2011. С. 60–64.

4. Ковальов І. М., Ільченко С. С., Замрозевич-Шадріна С. Р., Дяченко А. А., Людовик Т. В., Антонюк А. Е. Аналіз техніко-тактичної підготовленості спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в боротьбі самбо за підсумками «чс-2021». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146) 2022. С. 63–69.

5. Лунгу Д. І. Спортивна підготовка студентів та курсантів у поєднанні із самбо. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії* : зб. наук. пр. за мат. XI Міжнар. наук.-метод. конф., 4–5 квіт. 2021 р. Харків : Національна академія Національної гвардії України, кафедра фізичної підготовки та спорту, 2021. Вип. 11. С. 47–49.

6. Махінько М. П., Ставрїнов М. Г., Лукїна О. В., Кусовська О. С. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Методичні рекомендації для



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту.- Дніпро, 2019. 57 с.

7. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: Методичний посібник. Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. 380 с.

8. Методичні вказівки та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (організація та проведення навчально-тренувального процесу з дзюдо) (для всіх освітніх програм Університету) / уклад. Д. О. Стеценко. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. 49 с.

9. Петриковський А. І., Баран Ю. С. Тіло. розум. життя. *Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності* : зб. наук. пр. XV Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, курсантів та студентів. Львів : ЛДУ БЖД, 2020. С. 408–409.

10. Хасанов М. Х., Матвієнко М. І., Масенко Л. В. Боротьба самбо та засоби спортивної підготовки єдиноборств в особливостях спеціальної фізичної підготовки студентів в процесі освоєння навчальної дисципліни «Основи самозахисту». *Scientific collection «InterConf», (43)* : with the proceedings of the 2nd International scientific and practical conference «Global and regional aspects of sustainable development», february 26–28, 2021) Copenhagen, Denmark : Berlitz Forlag, 2021. С. 708–711.

**Гриб Д. В., здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник:**

**Сергієнко В. М., д.фіз.вих., професор, професор кафедри**  
*Сумський державний університет,*  
*м. Суми. Україна*

## **ПОДОЛАННЯ «ШВИДКІСНОГО БАР'ЕРУ» У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Типовими особливостями «швидкісного бар'єру» є стабільні показники просторових, часових і частотних характеристик рухів спортсменів-спринтерів, які не можуть покращити свої результати, незважаючи на вдосконалення швидкісних якостей. Запропоновані вправи подолання «швидкісного бар'єру» сприятимуть підвищенню рівня спортивної майстерності у бігу на короткі дистанції.

**Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, біг на короткі дистанції, легкоатлети, рухові якості, тренувальні засоби, швидкісний бар'єр, швидкісно-силові вправи.

**Вступ.** Організація навчально-тренувального процесу легкоатлетів-бігунів в умовах закладів вищої освіти періодично потребує принципово нових технологічних рішень, заснованих на знанні механізмів удосконалення рухових якостей та умов їх реалізації, побудови тренувальних програм (унесення своєчасної корекції), збереження та підвищення показників швидкісно-силової підготовки протягом усього періоду навчання [2, 3]. У бігу на короткі дистанції досить часто спостерігається призупинення результатів, незважаючи на великий обсяг тренувальних навантажень з максимальною швидкістю. Відповідне багаторазове виконання однієї рухової дії спричиняє утворення рухового динамічного стереотипу, під час якого стабілізуються швидкість і частота рухів, тобто створюється «швидкісний бар'єр», який знижує прогрес змагальних результатів [4]. Натомість, застосування методичних підходів, спрямованих на подолання проявів «швидкісного бар'єру» в практиці висвітлено фрагментарно, що є актуальним напрямом подальших розвідок.

**Мета дослідження:** визначити шляхи подолання «швидкісного бар'єру» у процесі підготовки легкоатлетів здобувачів вищої освіти, які займаються бігом на короткі дистанції.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Сумського державного університету та Державної установи «Східний державний центр олімпійської підготовки з легкої атлетики» (м. Суми). В ньому приймали участь кваліфіковані легкоатлети здобувачі вищої освіти, які спеціалізувалися у бігу на короткі дистанції. Вік досліджуваних варіювався від

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

18 до 21 років, а обсяг вибірки становив 35 здобувачів, із них 18 чоловіків і 17 жінок.

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, досвід передової практики, педагогічне спостереження, бесіди, опитування.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Нині у тренуванні легкоатлетів-спринтерів використовується комплексний метод, у якому відсоток спеціальної підготовки різко збільшується, а загальнофізичної – зменшується, причому він носить цілеспрямований характер. Все це дає можливість створити кращу базу для розвитку найбільш важливих для спринтерів рухових якостей. Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки змінюється у процесі багаторічного тренування і багато в чому залежить від швидкісної програми [1, 5]. Програма повинна розраховуватися таким чином, щоб поступово використовувати засоби загальної підготовки з наступним переходом до спеціального тренування. Для спринтерів такими спеціальними засобами будуть швидкісні пробіжки на коротких (20–80 м) та довгих (150–300 м) відрізках, але щоб досягти ефекту, кількість повторень має бути значною за обсягом. Біг з максимальною швидкістю є основним методом підготовки в спринтерському бігу і його необхідно застосовувати в усіх фазах тренувального процесу.

Для подолання «швидкісного бар'єру» можна рекомендувати використовувати у тренувальних умовах кваліфікованими легкоатлетами-спринтерами такі засоби і методи:

– Повторне застосування швидкісно-силових вправ. Необхідно широко використовувати стрибкові вправи без обтяження і з обтяженнями (медболи, мішки з піском, гирі, штанги, гантелі). Вправи з обтяженням виконуються так, щоб за формою і характером вони відповідали рухам, властивим біговим навичкам.

– Підвищення швидкісних якостей з повторним виконанням бігових вправ у максимально швидкому темпі в звичайних або змінених умовах. Кількість повторень буде залежати від кількості прискорень, що можна виконати з максимальною швидкістю, але вільно, без скутості рухів. Для цього спринтери мають застосувати групові ігрові та змагальні вправи, такі як спільні старту, прискорення, біг на відрізках.

– Полегшення зовнішніх умов, що дає можливість спортсмену навчитися виконувати найбільш швидкі рухи шляхом зменшення довжини дистанції: біг зі скороченими кроками, використання доріжки з нахилом 2–3°, старту за допомогою тягових пристроїв, а клімат в умовах середньогір'я сприяє підвищенню результатів у спринті та подоланню «швидкісного бар'єру».

– Різноманіття контрастних засобів, тобто застосовувати комбінацію уступаючих та долаючих рухів у бігу з подальшим пробіганням відрізка з максимальною швидкістю, що є хорошим засобом створення нервово-м'язової моделі, за допомогою таких вправ, як біг у гору, біг по піску або у воді, біг з

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

обтяженим поясом, біг з вантажем або парашутом. Спринтери повинні використовувати контрастне тренування двічі на тиждень протягом 6–8 тижнів.

– Використання допоміжних засобів. З цією метою використовуються такі вправи, як біг униз по нахиленій доріжці – найбільш простий спосіб розвитку максимальної швидкості бігу за допомогою створення нової ритмічної структури, біг за лідером, біг за допомогою попутного вітру, біг з максимальною швидкістю на тредбані.

– Подолання «швидкісного бар'єру» шляхом згладжування асиметрії нижніх кінцівок, із вирівнюванням довжини кроку поштовховою і маховою ногами згідно моторики рухів за збільшення частоти кроків.

Вважається, що варіативна система підготовки з використанням специфічних вправ дасть можливість сформулювати певний діапазон рухових навичок і тим самим створить додаткові резерви для подальшого зростання майстерності спортсменів.

**Висновки.** В бігу на короткі дистанції однією з основних проблем, що стоїть перед тренерами і спортсменами, є подолання «швидкісного бар'єру», який неможливо ліквідувати лише за допомогою збільшення обсягу тренувальних навантажень, адже «швидкісний бар'єр» – це зупинка результатів у розвитку швидкісних якостей через одноманітність засобів і методів та умов їх виконання. Рекомендовані вправи можна використовувати як комплексно, так і роздільно відповідно до рівня кваліфікації спортсменів, статі, їх рухових і біологічних якостей, у свою чергу, не можна забувати і про індивідуальні особливості спортсменів, які у підсумку безпосередньо впливають на успішність тренування, адаптацію до тренувальних навантажень, а також на спортивний результат.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо в експериментальних дослідженнях моделі техніки бігу на короткі дистанції кваліфікованими спортсменами у змагальних умовах.

### **Список використаної літератури**

1. Бобровник І. В., Совенко С. П., Колот А. В. Легка атлетика : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності і спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ : Логос, 2019. 192 с.

2. Єрьоменко В. М. Засоби та методи спеціальної фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення*. Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2023. С. 153–157.

3. Кульчицька І., Дідик Т., Поляк В., Колосова О., Квасниця О. Удосконалення фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів у річному макроциклі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця : ТОВ «Твори», 2020. Вип. 9 (28). С. 234–231.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підруч. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

5. Цибульська В. В., Попович М. Ю., Чебанов М. Р. Співвідношення різних за спрямованістю швидкісно-силових навантажень у річному тренувальному циклі бігунів-спринтерів. *Легка атлетика в Україні: сьогодні і майбутнє* : мат. II наук.-практ. конф. / ред. В. В. Чижик, В. Я. Ковальчук. Луцьк : Луцький національний технічний університет, 2022. С. 95–97.

**Дейнеко А. Х., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри**  
**Красова І. В., старший викладач**  
**Марченков М. К., доцент кафедри**

*Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна*

## **ТЕСТУВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Анотація.** У даній роботі на основі аналізу та узагальнення літературних джерел показано, що основними методами педагогічного контролю є педагогічні спостереження і контрольні випробування (тести). Визначено, що в результаті тестування спортсменів, тренер отримує необхідні дані, аналіз яких дає можливість корегувати та управляти тренувальним процесом.

**Ключові слова:** спортсмени, тестування, педагогічний контроль, управління, тренувальний процес.

**Вступ.** Етимологія слова «тест» походить від англійського слова test (підтверджувати, перевіряти). Аналізуючи основні цілі специфічного для спорту тестування іноземні фахівці [8] підкреслюють, що вони спрямовані на виявлення талановитих молодих спортсменів, а також визначення сильних і слабких сторін їхньої спортивної підготовки. Крім того, у науковій літературі [7] існує консенсус щодо важливості оцінки фізичних і фізіологічних якостей для оптимізації спортивних результатів, особливо для тих видів спорту, які характеризуються складними техніко-тактичними, фізичними та фізіологічними вимогами.

Завдяки систематично отриманій інформації про специфічні завдання конкретного виду спорту можна розробити адекватні, ефективні, специфічні для нього тести та впровадити їх у тренувальний процес.

**Мета та завдання дослідження.** *Мета дослідження:* актуалізувати важливість тестування як інструменту педагогічного контролю спортивної підготовленості.

*Завданням дослідження* є встановлення значущості тестування як інструменту педагогічного контролю ефективності процесу підготовки і змагальної діяльності спортсменів для подальшої їхньої оптимізації.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У процесі підготовки спортсменів (від новачків до членів збірної країни) велику роль відведено контролю (контроль [control – англ.] – управління; controle [controle – фр.] – перевірка, нагляд). Під контролем у спорті слід розуміти «сукупність способів отримання інформації про напрям і причини морфологічних та функціональних змін, що відбуваються в організмі конкретного спортсмена». Основне завдання



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

контролю полягає не в тому, щоб фіксувати ті або інші недоліки в різних видах підготовки спортсменів, а в умінні, на основі отриманої інформації, своєчасно вносити корективи, які сприяють ефективній підготовці [3].

Необхідно відмітити, що контроль здійснює стимулюючу дію, сприяє формуванню сумлінного ставлення до праці, розвиває самокритичність, самостійність, гнучку реакцію на труднощі і недоліки, спонукає до пошуку нових досконаліх прийомів і методів роботи, до поглиблення і розширення знань [5].

Фахівці [2, 6] стверджують, що одним із головних елементів управління підготовкою спортсменів є комплексний педагогічний контроль, під яким розуміють сукупність організаційних заходів для оцінювання різнобічних сторін підготовленості спортсменів, реакцій організму на тренувальні й змагальні навантаження, ефективності тренувального процесу, а також облік адаптаційних перевлаштувань функцій організму спортсменів.

Проведений аналіз спеціальної літератури [1, 4, 5, 6] свідчить, що основними методами педагогічного контролю є педагогічне спостереження і контрольні випробування (тести), що характеризують різні сторони підготовленості спортсменів.

Вимірювання, проведені для визначення стану або здібностей спортсмена, є тестами. Але не всі вимірювання можна використовувати як випробування, лише ті, що відповідають метрологічним вимогам: стандартизація (тестові процедури та умови тестування мають бути однаковими для всіх випадків використання тестів); наявність рейтингових систем; надійність; інформативність. Числове значення, отримане в результаті вимірювання, є результатом випробування (або результатом тестування). Тести, в основі яких лежать рухові завдання, називають руховими. Результати таких вправ можуть бути виміряні в одиницях, що відповідають кількості повторень, пройденої відстані, часу виконання вправи або у фізіологічних та біохімічних показниках. Кожен тест має своє призначення. Часто використовується батарея тестів, спрямована на одну кінцеву мету (наприклад, оцінку стану спортсмена в змагальному періоді тренування) [1]. Аналіз отриманих даних дозволяє виконати головну мету контролю, а саме здійснити корекцію управління тренувальним процесом для досягнення високих спортивних результатів.

Зазначимо, що ефективна система педагогічного контролю допомагає тренеру об'єктивно оцінити результати обраного напрямку підготовки спортсменів, постійно стежити за станом та динамікою їхньої тренуваності, вчасно корегувати навчально-тренувальний процес. Його також застосовують для оцінки ефективності засобів та методів тренування, визначення динаміки спортивної форми та прогнозування спортивних досягнень. Отже, для успішного керування процесом підготовки тренер повинен мати об'єктивну інформацію про здоров'я та психічний стан кожного спортсмена, про вплив фізичних навантажень і про зміни у функціональних системах їхнього організму.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

**Висновки.** Тестування спортсменів є необхідним інструментом педагогічного контролю, результати якого дають можливість ефективно корегувати побудову і управління навчально-тренувальним процесом з метою підвищення його результативності.

**Перспективи подальших досліджень:** розробити програму тестування спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у гімнастичних видах спорту.

**Список використаної літератури**

1. Безверхня Г. В. Спортивна метрологія : метод. реком. Умань, 2011. 54 с.
2. Дейнеко А., Біленька І. Особливості використання контролю у тренувальному процесі спортсменів. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи* : зб. тез наук. доп. XXI Міжнар. наук.-практ. конф., 16–17 груд. 2021 р. Харків, 2021. С. 45 – 47.
3. Добринський В. С., Бичук О. І., Мудрик Ж. С., Мордик М. Ю. Зміст та організація комплексного контролю за фізичним станом спортсменів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. Вип. 28. С. 205–209.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
5. Ціпов'яз А. Т., Бондаренко Г. М. Комплексний контроль спортивної підготовленості списометальників на етапах спеціалізації та спортивного вдосконалення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 7. С. 93–96.
6. Яловик В., Добринський В., Яловик А., Комплексний педагогічний контроль у процесі спортивної підготовки юних скороходів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. 2009. №. 2. С. 113–117.
7. Bridge C. A., Ferreirada Silva Santos J., Chaabene H., Pieter W., Franchini E. Physical and physiological profiles of taekwondo athletes. *Sports med.* 2014. № 44. P. 713–733.
8. Tabben M., Coquart J., Chaabene H., Franchini E., Chamari K., Tourny C. Validity and reliability of new karate-specific aerobic test for karatekas. *International journal of sports physiology and performance*. 2014. № 9. P. 953–958.

**Єрмоєнко В. М., старший викладач**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У БОКСІ**

**Анотація.** У тезах розглянуто особливості фізичної підготовки боксерів. Установлено, що тренування у боксі повинні бути спрямовані на комплексне підвищення рівня розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективного виступу в поєдинках, оскільки це впливає на їх технічну, тактичну та психологічну підготовку.

**Ключові слова:** бокс, боксери, поєдинок, тренування, фізична підготовка.

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку боксу досягти високих спортивних результатів можливо лише за допомогою якісної організації процесу підготовки [5].

П. Бережна [1] вважає, що бокс – це вид спорту, який вимагає від спортсменів не лише технічної майстерності, але й високого рівня фізичної підготовленості. На її думку, будь-яка рухова дія, виконана з різним проявом фізичних якостей, може бути спрямована на вирішення безліч технічних завдань.

За даними Р. Тодощенко, Є. Стахова [4], підвищення спортивної майстерності боксерів залежить від організації техніко-фізичної підготовки.

Фізична підготовка боксерів є ключовим елементом їх успіху у поєдинку, оскільки вона впливає на рівень їхньої фізичної підготовленості. Тому важливо дослідити особливості фізичної підготовки боксерів для розуміння та оптимізації їх тренувального процесу.

Розуміння та аналіз факторів, що впливають на фізичну підготовку боксерів може допомогти тренерам та спортсменам поліпшити їх тренувальні програми, підвищити результативність та знизити ризик травм.

**Мета дослідження:** розглянути особливості фізичної підготовки боксерів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Участь в змаганнях вимагає від спортсмена різнобічної підготовки: фізичної, технічної, тактичної, психологічної.

Важливу передумову спортивної діяльності складає сукупність фізичних якостей спортсмена: витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Фізична підготовка спортсмена є основним фактором, який забезпечує якість технічної, тактичної, психологічної підготовки, рівень розвитку всіх інших компонентів майстерності [2].

Фізична підготовка боксерів включає в себе різноманітні аспекти, які спрямовані на поліпшення фізичних якостей, необхідних для успішної участі у поєдинках.

Основні аспекти фізичної підготовки боксерів:

1. Результативність змагальної діяльності у боксі значною мірою залежить від прояву координаційних здібностей спортсмена, які є одним із важливих показників тактико-технічної підготовленості боксерів

Координаційні здібності не можуть в повній мірі проявлятися при низькому рівні розвитку м'язової сили, швидкості, витривалості, гнучкості [3].

Боксер повинен мати високий рівень розвитку координаційних здібностей та швидку реакцію на дії супротивника. Удосконалення координаційних здібностей може включати в себе роботу з грушами та лапами, а також вправи на поліпшення реакції.

2. Сила. Сила є важливою для нанесення сильних ударів та захисту від ударів супротивника. Тренування на виховання сили включає силові вправи та тренування з використанням гантелей та інших обтяжень.

3. Швидкість. Швидкість реакції та швидкість ефективного удару або захисту є ключовими для боксера. Тренування, спрямовані вихованню швидкості включають швидкісні вправи, удари на швидкість та роботу з лапами.

4. Витривалість. Боксери потребують високого рівня розвитку витривалості, оскільки бої можуть тривати кілька раундів. Тренування для виховання витривалості включає біг, стрибки через скакалку та інші аеробні фізичні вправи.

5. Гнучкість. Гнучкість дає можливість боксерові ефективніше рухатися по рингу та уникати ударів. Фізичні вправи на розтягування сприяють поліпшенню гнучкості.

Для досягнення високих спортивних результатів у боксі важливою є систематичність тренувань, правильне харчування та ведення здорового способу життя для досягнення успіху у цьому виді спорту.

**Висновки.** Фізична підготовка є ключовим елементом успішної кар'єри боксера, оскільки впливає на рівень фізичної підготовленості, яка є важливою для досягнення високих спортивних результатів у поєдинках.

Основні аспекти фізичної підготовки боксерів включають розвиток координаційних здібностей, сили, швидкості, витривалості та гнучкості, які є важливими для успішної участі у змаганнях.

Тренування боксерів повинні бути спрямовані на комплексне підвищення рівня розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективного виступу в поєдинках, так як це впливає на їх технічну, тактичну та психологічну підготовку.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

**Перспективи подальших досліджень:** вивчення впливу психологічної підготовки на успішність боксерів у поєдинках.

**Список використаної літератури**

1. Бережна П. Технічна підготовка боксерів. *Дидактико методичні аспекти фізичної культури* : зб. наук. пр. за мат. I туру IV Всеукр. студ. наук.-практ. конф., 17 груд. 2019 року. Херсон : ХДУ, 2019. С. 12–14.
2. Нікітенко С. А. Фізична підготовка боксерів-початківців : лекція. Львів : Львівський державний університет фізичної культури, 2015. 31 с.
3. Орехов О., Бермудес Д. Роль координаційних здібностей в процесі спортивної підготовки боксерів. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту* : мат. I Всеукр. наук.-практ. конф. / відповід. ред. Д. В. Бермудес, наук. ред. Д. В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2021. С. 124–128.
4. Тодощенко Р., Стахов Є. Структура системи підготовки боксерів на етапі початкової підготовки. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. XIII Всеукр. студ. наук.-практ. конф. Вінниця : ТОВ «Твори», 2021. С. 85–88.
5. Шаверський В., Литвинчук Ю., Ясінський Ю. Удосконалення технічної підготовленості боксерів на етапі початкової підготовки. *Спортивна наука – 2023* : зб. наук. пр.. VII Всеукр. наук.-практ. конф. / гол. ред. Т. Б. Кутек. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 28–34.

**Жерновнікова Я. В., к.пед.н., доцент, доцент кафедри**  
**Пятисоцька С. С., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри**  
*Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна*

## **ДАШБОРД ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ АНАЛІЗУ ДАНИХ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Анотація.** Розглянуто ключові характеристики дашборда, переваги його використання в практичній діяльності. Представлений приклад побудови та використання дашборда для аналізу даних.

**Ключові слова.** аналіз даних, візуалізація даних, дашборд, візуалізація результатів дослідження, інформаційна панель, підготовка спортсменів, реальний час.

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку підготовки спортсменів з'являється все більше показників, які потрібно аналізувати та враховувати в процесі підготовки спортсменів. Зокрема, контролюються функціональний стан спортсмена в процесі спортивної діяльності, можливості й особливості адаптації організму до різного роду навантажень, характер рухової активності, техніко-тактичні показники рухової діяльності, показники психофізіологічних тестів і тому подібне. Для тренера важливо постійно отримувати та аналізувати інформацію про стан здоров'я та фізичну підготовленість спортсменів. Наприклад: швидко виявити взаємозв'язок між інтенсивністю тренувальних занять та середніми показниками частоти серцевих скорочень. Вирішити ці завдання можна за допомогою використання різних видів дашбордів, які використовуються для аналізу та візуалізації набору даних, згрупованих за змістом у компактному вигляді на екрані комп'ютерних пристроїв [2, 3, 5].

**Мета дослідження:** проаналізувати та систематизувати дані з питань використання дашбордів для аналізу даних в спортивній діяльності.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової та навчально-методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дашборд у перекладі з англійської – інформаційна панель або інформаційний стенд, на якому відображаються важливі показники, будь-який такий стенд повинен відображати ситуацію в реальному часі. У контексті роботи з даними дашборд це інтерактивна інформаційна панель, яка заміняє кілька таблиць або слайдів. Інтерактивність полягає в тому, що така панель має органи управління, що дозволяють швидко змінювати дані, що виводяться на ній. Такий спосіб подання даних допомагає легше сприймати та аналізувати інформацію, що значно спрощує процес прийняття рішень.

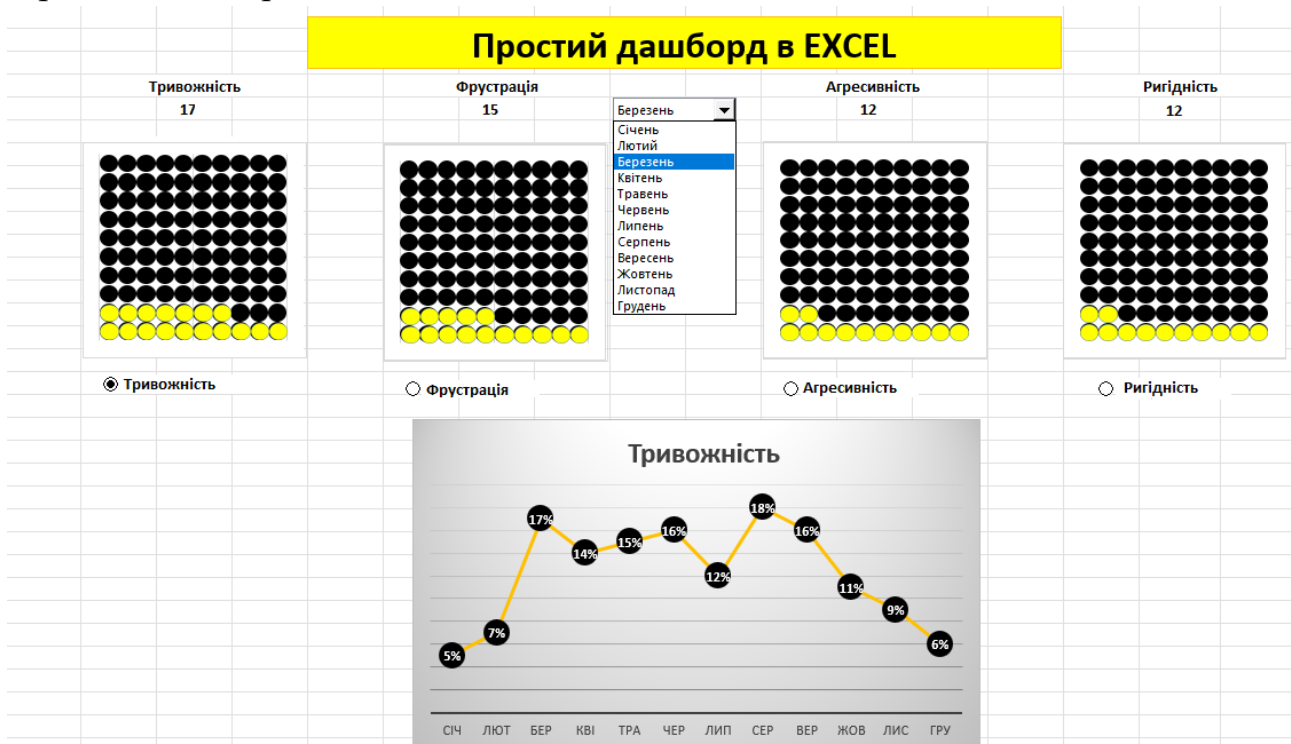
Переваги використання дашбордів:



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

- проста та наочна візуалізація результатів аналізу даних;
- оперативне зведення даних з метою їх оцінки в динаміці;
- ієрархічна візуалізація даних для проведення порівняльного аналізу;
- заощадження часу порівняно із запуском кількох звітів;
- отримання повної видимості усіх систем миттєво;
- швидке виявлення кореляцій даних [1, 4].

На рисунку 1 представлений простий дашборд в Excel для інтерактивної візуалізації даних результатів тестування спортсменів за методикою оцінки психічних станів Г. Айзенка за показниками: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.



**Рис. 1. Дашборд «Результати тестування спортсмена за методикою оцінки психічних станів Г. Айзенка»**

Зверху представлено поле зі списком, за допомогою якого можна подивитися результати тестування окремо за кожний місяць на динамічних вафельних графіках. Під вафельними графіками на дашборді розташовані чотири перемикачі для нижнього графіка щоб подивитися динаміку змін впродовж року за кожним показником окремо.

За допомогою цієї панелі звіту продемонстровано, як візуалізувати невеликий набір даних за допомогою інтерактивних елементів.

**Висновки.** Результати проведеного наукового дослідження дозволяють зазначити, що дашборд – ефективний інструмент аналізу даних. Дослідження в процесі підготовки спортсменів вимагають комплексного аналізу та

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

інтерпретації великої кількості даних в режимі реального часу. Це завдання можна ефективно вирішити при застосуванні даного інструменту.

**Перспективи подальших досліджень** полягають в розробці дашборда пов'язаного з аналізом даних спортивних змагань.

**Список використаної літератури.**

1. Ашанін В. С., Жерновнікова Я. В., Пятисоцька С. С. Комп'ютерна обробка даних експериментальних досліджень : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2024. 116 с.
2. Козак В. І., Готович В. А. Дослідження варіантів проектування інтерфейсу користувача в інформаційних інтерактивних аналітичних панелях. *Актуальні задачі сучасних технологій* : мат. XII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених та студентів. 2023. С. 385–386.
3. Марець О. Р., Вільчинська О. М. Представлення статистичної інформації за допомогою графічного методу. *Міжнародний науковий журнал*. 2015. №. 9. С. 118–125.
4. Соколенко Л. Ф. Дашборд–елемент цифрової звітності. *Modern problems in science*. 2022. С. 86–88.
5. Ткаченко О., Гуменюк М. Деякі аспекти візуалізації статистичних та наукових даних. *Цифрова платформа: інформаційні технології в соціокультурній сфері*. 2020. Т. 3. №. 2. С. 134–147.

**Зелик О. Ю., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих., старший викладач**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **ТРАВМИ В КРОСФІТІ: ПРИЧИНИ, ПРОФІЛАКТИКА ТА ВІДНОВЛЕННЯ**

**Анотація.** Дослідження спрямоване на вивчення причин травм, які виникають у спортсменів під час занять кросфітом, методів профілактики таких травм та виявлення стратегії для ефективного відновлення після пошкоджень.

**Ключові слова:** відновлення, кросфіт, причини, профілактика, спортсмени, травми.

**Вступ.** Кросфіт – це система загальної фізичної підготовки, що заснована на базових рухах з різних видів спорту, які використовуються в аеробному і анаеробному режимах навантаження. Ця сучасна система загальної фізичної підготовки, заснована на чергуванні вправ і елементів з гірського спорту, важкої атлетики, спортивної гімнастики, легкої атлетики, плавання, пауерліфтингу, пліометрики, стронгмену [2, 3, 6].

Основне правило кросфіта – відсутність спеціалізації і максимум різноманітності вправ та методик їх виконання. У кросфіті кожен день організм отримує нове навантаження, при якому в різній послідовності задіяні різні групи м'язів. При цьому необхідно чергувати як типи навантажень, так і послідовність їх отримання [5].

За даними О. С. Єлісеєвої [2], кросфіт – це колове тренування, сутність якого полягає у виконанні певного комплексу вправ за мінімальний час та має кардинальну відмінність від інших колових тренувань.

О. А. Соколов [6], О. П. Петренко, І. В. Хуторна [4] зазначають, що кросфіт є програмою фізичних вправ, спрямованої на розвиток фізичних якостей, особливо сили та витривалості, і функціональних можливостей.

Як відмічають Д. В. Пятницька [5], О. П. Безкопильний, І. А. Харь [1], кросфіт є високоінтенсивним фізичним навантаженням, спрямованим на розвиток серцево-судинної системи. Фахівці вказують, що вправи кросфіта можуть виконуватися в змішаному режимі – безперервним методом із максимальною потужністю. На їх думку, в таких типах тренувань основне завдання полягає у виконанні зазначеної програми за певний або мінімальний час, при цьому, потрібно звести на мінімум відпочинок між підходами або не відпочиваючи до кінця навантаження.

Кросфіт, як сучасний вид фізичної активності, набуває все більшої популярності серед спортсменів різного рівня підготовленості. Цей інтенсивний

вид тренувань вимагає від спортсменів високого рівня розвитку витривалості, сили та координаційних здібностей. Проте разом з підвищенням популярності кросфіту зростає і кількість травм, які виникають у спортсменів під час занять.

Проблема пошкоджень у кросфіт-спортсменів стає все більш актуальною, оскільки вони можуть суттєво обмежити можливості тренувань та вплинути на загальний стан здоров'я. Тому важливо вивчити причини виникнення травм у спортсменів, які займаються кросфітом, та виявити ефективні методи їх профілактики та відновлення.

**Мета дослідження:** проаналізувати причини травм, які виникають у спортсменів під час занять кросфітом, вивчити методи профілактики таких травм та виявити стратегії для ефективного відновлення після пошкоджень.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Травми, які виникають у спортсменів під час занять кросфітом, можуть бути спричинені різними факторами.

Найпоширенішими з причин травм у кросфіт-спортсменів є:

1. Неправильна техніка виконання вправ. Недостатня увага до техніки виконання вправ може спричинити травми. Наприклад, некоректна техніка підйому ваги може призвести до пошкодження спини або суглобів.

2. Перенавантаження. Часте інтенсивне навантаження без достатнього відпочинку може спричинити перенапруження м'язів, суглобів та сухожилля, що може спричинити травми.

3. Неякісне проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття. Недостатнє розминання перед тренуванням може збільшити ризик травм, оскільки м'язи не будуть підготовлені до фізичного навантаження.

4. Несумісність програми тренувань з фізичним станом. Недостатньо адаптована програма тренувань або надмірне збільшення інтенсивності може спричинити пошкодження.

5. Носіння неправильного спорядження. Носіння неправильного взуття або використання неякісного спорядження під час тренувань може призвести до травм.

6. Низький рівень розвитку координованості рухів. Недостатній рівень координованості рухів під час виконання складних фізичних вправ може спричинити травми.

7. Перевтомлення. Недостатній відпочинок між тренуваннями або низька якість сну можуть призвести до перевтомлення та збільшити ризик травм.

Профілактика травм у спортсменів, які займаються кросфітом, включає методи, які спрямовані на зменшення ризику травматичних ушкоджень, а саме:

1. Правильне навчання техніці. Важливо оволодіти правильною технікою виконання фізичних вправ, щоб уникнути неправильного навантаження на м'язи та суглоби.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

2. Поступове збільшення навантаження. Поступове збільшення інтенсивності та обсягу тренувань дозволяє м'язам та суглобам адаптуватися до навантажень, зменшуючи ризик перевантаження.

3. Раціональна програма тренувань. Важливо скласти програми тренувань з раціональним розподілом навантажень на всі групи м'язів для запобігання перевантаженню конкретних груп м'язів.

4. Використання правильного обладнання. Необхідно підбирати взуття та одяг, які підходять для занять кросфітом, щоб забезпечити оптимальну підтримку та амортизацію.

5. Високоякісна підготовка до тренувань. Для підготувати м'язи та суглоби до фізичних навантажень необхідно перед початком тренування провести розминку.

6. Відновлення та регенерація. Після тренувань важливо надати достатньо часу на відновлення, включаючи високоякісний сон, правильне харчування та масаж.

7. Уникнення болю та дискомфорту. Не можна виконувати фізичні вправи через біль або дискомфорт.

8. Консультація з фахівцем. При виникненні постійного болю або дискомфорту під час тренувань варто звернутися до лікаря або фахівця з фізичної реабілітації для консультації.

Відновлення після травми у кросфіт-спортсменів вимагає комплексного підходу, що повинен включати такі стратегії для його ефективності:

1. Медична діагностика. Перш за все, важливо отримати професійну медичну допомогу та точну діагностику травми для визначення обсягу ушкоджень та розробки індивідуального плану відновлення.

2. Фізична реабілітація. Реабілітаційні вправи, фізіотерапія та масаж можуть допомогти відновити функціональність та силу ушкоджених тканин. Поступове збільшення навантаження допоможе покращити м'язовий тонус та гнучкість.

3. Правильне харчування. Збалансована дієта з достатньою кількістю білків, вуглеводів, жирів та мікроелементів є ключовою для швидкого відновлення. Додатковий прийом білка може сприяти зміцненню м'язової тканини.

4. Відпочинок і сон. Важливо дати достатньо часу на відновлення. Якщо спортсмену не вистачає сну, це може уповільнити процес регенерації.

5. Психологічна підтримка. Травми можуть мати негативний вплив на психічний стан спортсмена. Психолог або консультант може допомогти управляти стресом, пов'язаним з травмою, і позитивно налаштувати на процес відновлення.

6. Поступове повернення до тренувань. Важливо не поспішати з поверненням до інтенсивних тренувань. Поступове збільшення навантаження дасть можливість уникнути повторної травми.

7. Спостереження і корекція. Постійне спостереження медичного персоналу та тренера допоможе вчасно виявляти будь-які проблеми або ускладнення під час процесу відновлення та виправити їх.

**Висновки.** Травми у спортсменів, які займаються кросфітом, можуть бути спричинені різними факторами. Для профілактики травм важливо оволодіти правильною технікою виконання вправ, поступово збільшувати навантаження, складати раціональні програми тренувань та використовувати відповідне спорядження.

Комплексний підхід до відновлення після травми допоможе спортсменам швидше повернутися до тренувань і запобігти повторним ушкодженням.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у виявленні найкращих практик щодо відновлення після травм у спортсменів, які займаються кросфітом для швидкого і безпечного повернення до тренувань.

#### **Список використаної літератури**

1. Безкопильний О. П., Харь І. А. Підвищення рівня кардіореспіраторної підготовленості в дівчат, що займаються атлетичною гімнастикою. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я* : мат. міжнар. наук. інтернет-конф., 25–26 трав. 2023 р. Черкаси : Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2023. С. 13–16.

2. Єлісеєва О. С. Підвищення фізичної підготовки жінок-курсантів на основі впровадження системи «Кросфіт». *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наук. пр. Харків : ХНУВС, 2020. С. 301–302.

3. Нестеренко О. С., Петренко Н. В. Сучасні види фітнесу у процесі фізичного виховання студентів. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту* : тези доп. ІХ Міжнар. наук.-метод. конф., 10–11 листоп. 2022 р. Суми : Сумський державний університет, 2022. С. 108–109.

4. Петренко О. П., Хуторна І. В. Вплив силового фітнесу на розвиток фізичних якостей волейболістів. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту* : тези доп. ІХ Міжнар. наук.-метод. конф., 10–11 листоп. 2022 р. Суми : Сумський державний університет, 2022. С. 78–79.

5. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки : дисертація. Харків : Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, 2017. 214 с.

6. Соколов О. А. Вплив інтервальних навантажень на розвиток основних фізичних якостей здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання МВС України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наук. пр. Харків : ХНУВС, 2020. С. 199–202.



**Коломієць Т. В., к.фіз.вих., доцент кафедри**  
**Богданович Л. В., к.б.н., доцент кафедри**  
**Яковенко Т. Ю., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти**  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*  
*м. Київ, Україна*

## **ОКРЕМІ АСПЕКТИ ДЕСИНХРОНОЗУ У ПРАКТИЦІ** **ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ**

**Анотація.** Базуючись на доступних теоретико-методичних фізіологічних принципах і результатах практичних досліджень нами здійснено спробу обґрунтувати проблематику десинхронозу і необхідність його профілактики серед спортсменів, які спеціалізуються у спортивних іграх. Отримані результати дали змогу визначити і представити у тезах базові основи обґрунтування превентивних засобів десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.

**Ключові слова:** десинхроноз, ігрові види спорту, порушення сну, спортсмени, часовий пояс.

**Вступ.** Перетин часових поясів спричиняє зміни звичного ритму «день – ніч» [1]. При цьому показники внутрішнього біологічного годинника у людини в перші дні перебування на новому місці не збігаються з місцевим астрономічним часом [3]. Внаслідок цього відбувається зсув добових ритмів активності і спокою, бадьорості і сну, які десинхронізовані з добовими ритмами фізіологічних процесів організму (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, температура тіла, швидкість проведення збудження по нервових волокнах, фізична працездатність, концентрація гемоглобіну, імунні фактори і т. д.) [4]. Неузгодженість – «десинхроз» триває доти, доки організм не пристосується до місцевого часу і обидва цикли не врівноважаться [2, 5].

**Мета дослідження:** визначити початкові положення обґрунтування превентивних засобів десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, кафедра спортивної медицини, відповідно до плану підготовки кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти ступеня магістра, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. У дослідженні прийняло участь 22 спортсмени, які спеціалізуються у волейболі, мають вади слуху і входять до складу Національної збірної команди України з волейболу (10 чоловіків та 12 жінок).

**Методи дослідження.** Для вирішення поставленої мети дослідження нами були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної наукової та методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, метод систематизації, соціологічні методи (бесіда, анкетування), методи математичної статистики.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Практичні аспекти дослідження визначеної нами мети були здійснені у шість етапів на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Перший етап досліджень включив розробку анкети і проведення опитування з приводу вивчення основних скарг та ступеня їх прояву під час формування і розвитку десинхронозу.

Другий етап практичних досліджень включив проведення бесіди зі спортсменами щодо частоти та кількості їх переїздів задля участі у тренувальному і змагальному процесі, питань проведення спеціальної підготовки і застосування засобів профілактики десинхронозу до, під час і після їх переміщення.

Встановлено, що всі 100% обстежуваного контингенту, щонайменше один раз на місяць здійснюють географічне переміщення в межах від одного до семи часових поясів. Також визначено, що всі 100% спортсменів протягом трьох діб після переміщення відмічають зниження фізичної і розумової працездатності, іноді відчувають загальне погіршення стану організму і прояв ознак хворобливого стану. Визначним є той факт, що 94% спортсменів ніколи не чули про саме поняття «десинхронозу», можливі наслідки ризику його виникнення та засоби профілактики даного стану.

Третій етап досліджень був спрямований на підвищення рівня освіченості спортсменів, що прийняли участь на попередніх етапах дослідження у питанні десинхронозу: нами було розроблено інформаційний буклет, в якому розкрито поняття десинхронозу, специфіка його виникнення, симптоми прояву і засоби профілактики з конкретними інструкціями щодо їх застосування.

Четвертий етап дослідження дав можливість визначити основні скарги, що характеризують функціональний стан спортсменів під час розвитку десинхронозу. Ними виявилися: м'язова слабкість (91%), порушення сну (86%), підвищена стомлюваність (86%), млявість та сонливість (100%), які яскраво виражені протягом перших трьох днів, а потім практично зникають до п'ятого дня розвитку десинхронозу.

П'ятий етап практичних досліджень показав ступінь значущості різних методів профілактики, що сприяють поліпшенню самопочуття, та їх задіяння у спортсменів під час переміщення у нові географічні умови. Нами виявлено, що найбільше сприяють поліпшенню самопочуття безпосередньо під час тривалого перельоту: вибір зручного місця в салоні літака (86%), сон під час перельоту (77%), подушка для шиї, валик для попереку, беруші, маска для очей та компресійні гольфи (до 27%), виконання легких фізичних вправ (36%). Щодо сну або неспанья у польоті думки спортсменів розійшлися, проте більшість, як уже зазначено, високо оцінюють сон у польоті, не спати воліють лише 30,8%. .....Шостий етап дав можливість визначити значущість методів корекції після переміщення до нових географічних умов, до прикладу гігієна сну, а саме використання біологічно активних добавок, що регулюють сон (86%).

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

У підсумку, слід відзначити, що спортсмени позитивно ставляться до використання запропонованих методів, однак мають низький рівень поінформованості про їхнє існування, що вимагає створення доступного інформаційного засобу, який може поширюватися серед атлетів. Крім того, лікар команди спільно з тренерським складом має забезпечити спортсмена індивідуальним набором засобів профілактики та корекції десинхронозу.

**Висновки.** Отримані результати дослідження показали, що теоретико-практичні основи обґрунтування превентивних засобів десинхронозу серед спортсменів, що спеціалізуються у спортивних іграх визначаються відмітною особливістю більш швидкого пристосування функціонального стану нервової і м'язової систем, демонстрації провідних фізичних якостей, оскільки це обумовлено наявним досвідом адаптації, придбаним при неодноразових переїздах на змагання в контрастні поясно-кліматичні місцевості.

**Перспективи подальших досліджень.** На підставі проведених нами досліджень були визначені базові основи обґрунтування превентивних засобів десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. Викладені положення у подальших дослідженнях передбачається розширити до теоретичних засад авторської технології обґрунтування превентивних засобів десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.

**Список використаної літератури**

1. Тимченко Г., Жукова Л. Використання хронобіологічних паспортів як засобів оптимізації режиму дня студентів класичного університету при плануванні режиму занять фізичною культурою. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*. 2015. № 4. С. 99–103.
2. Футорний С., Шахліна Л., Маслова О., Коломієць Т., Гопей А., Яковенко Ю. Обґрунтування превентивних засобів десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка*. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. № 8 (168). С. 157–162.
3. Broatch J., Bishop D., Zadow E., Halson S. Effects of sports compression socks on performance, physiological, and hematological alterations after long-haul air travel in elite female volleyballers. *Journal strength condiction research*. 2019. № 33 (2). P. 492–501.
4. Paragliola R., Corsello A., Troiani E., Locantore P., Papi G., Donnini G., Pontecorvi A. Cortisol circadian rhythm and jet-lag syndrome: evaluation of salivary cortisol rhythm in a group of eastward travelers. *Endocrine*. 2021. № 73. P. 24–430.
5. Tymchenko G., Pienov V. Diagnostic tools for the root causes of desynchronization in students who are professionally involved in sports. *The journal of V. N. Karazin Kharkiv national university. Series «Biology»*. 2019. № 32. P. 123–131.

**Корягін В. М., д.пед.н., д.фіз.вих., професор, завідувач кафедри,**  
**Заслужений тренер України з баскетболу**

**Гребінка Г. Я., старший викладач**

*Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів, Україна*

## **ОСНОВНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ** **ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ БАСКЕТБОЛУ)**

**Анотація.** Досліджено рівень фізичної та технічної підготовленості юних баскетболістів 10–14 років, визначені основні аспекти вдосконалення та реалізації системи фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів.

**Ключові слова:** гра, технічна підготовленість, тренування, фізична підготовленість, юні баскетболісти.

**Вступ.** Фізична та технічна підготовленість у сучасному баскетболі, у зв'язку з розширенням діапазону ігрових дій спортсменів, збільшенням навантаження під час гри, вимагає від баскетболістів відповідного тренування [3, 4, 6].

Підвищення ефективності тренувального процесу вимагає від тренерів знання не лише вимог, які висуває до гравців сама гра, але й того, які засоби та методи тренування є найбільш ефективними, а також як найбільш раціонально побудувати тренувальний процес [2, 6].

На думку F. Demcenco [5], О. Івченко [1], V. Koryahin [6], здатність спортсменів ефективно діяти під час гри забезпечується високим рівнем розвитку фізичної та технічної підготовленості баскетболістів.

**Мета дослідження:** дослідити рівень фізичної та технічної підготовленості у юних баскетболістів 10–14 років та визначити основні аспекти реалізації системи фізичної та технічної підготовки юних спортсменів.

**Матеріали і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі ДЮСШ України. В ньому взяли участь юні баскетболісти 10–14 років у кількості 532 чоловік.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В наших дослідженнях були отримані наступні результати: зріст юних баскетболістів становив: 10 років –  $154 \pm 2,01$  см, 11 років –  $158 \pm 2,09$  см, 12 років –  $161 \pm 2,23$  см, 13 років –  $172,7 \pm 2,93$  см, 14 років –  $177,4 \pm 2,15$  см. У бігу на 20 м зафіксовані наступні результати: 10 років –  $4,1 \pm 0,06$  с, 11 років –  $4,05 \pm 0,064$  с, 12 років –  $3,99 \pm 0,07$  с, 13 років –  $3,85 \pm 0,08$  с, 14 років –  $3,42 \pm 0,061$  с. На недостатньо високому рівні зафіксовані результати висоти стрибку, стрибку у довжину з місця, бігу по майданчику  $3 \times 40$  с, а також такі показники технічної підготовленості, як

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

пересування у захисній стійці, комплексній вправі 2×26 м, штрафні кидки, кидки у кошик з точок, передачі м'яча.

**Висновки.** Недостатній рівень розвитку технічної підготовленості та фізичних якостей не дозволить у перспективі ефективного становлення спортивної майстерності баскетболістів, збільшить тривалість формування спеціальних навичок, знизить їх ефективність під час гри.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у необхідності вивчення інших проблем удосконалення системи підготовки юних баскетболістів. Перспективним, на наш погляд, є напрямок роботи з визначення факторної структури фізичної та технічної підготовленості юних баскетболістів.

**Список використаної літератури**

1. Івченко О. Взаємозв'язок фізичного розвитку баскетболістів 13–14 років з показниками змагальної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця : ТОВ «Планер», 2017. № 3 (22). С. 304–309.
2. Мітова О. О., Івченко О. М. Контроль параметрів уваги у баскетболістів 13–14 років на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. Вип. 5. С. 74–77.
3. Мітова О. О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх в процесі багаторічного вдосконалення: дисертація. Дніпро : ПДАФКіС, 2021. 594 с.
4. Сушко Р. О. Теоретико-методичні основи розвитку спортивних ігор в умовах глобалізації: дисертація. Київ : НУФВСУ, 2018. 445 с.
5. Demcenco F. Development of applicative coordination abilities of 12–13 years old pupils through basketball elements. *Journal of physical education and sport*. 2017. № 17 (2). P. 527–532.
6. Koryahin V. Assessment of Training Loads of Highly Qualified Basketball Players. *Physical education theory and methodology*. 2022. № 22 (3s). P. 137–141.



**Макаренко О. А., викладач**

**Кропивницька Т. А., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри**  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*  
*м. Київ, Україна*

## **РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ВИСТУПІВ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ У СТИБКАХ НА БАТУТІ НА ВСЕСВІТНІХ ІГРАХ**

**Анотація.** Вивчення результативності виступів українських спортсменів у дисциплінах стрибків на батуті на Всесвітніх іграх та порівняння з іншими країнами свідчить про високі здобутки України. Разом з цим, намітилася тенденція до погіршення.

**Ключові слова:** Всесвітні ігри, перспективи розвитку, результативність, стрибки на батуті, Україна.

**Вступ.** Стрибки на батуті – складно-координаційний олімпійський вид спорту. Виділяють 4 дисципліни: індивідуальні та синхронні стрибки на батуті, стрибки на акробатичній доріжці, подвійний мінітрамп [3]. Вид спорту представлений в програмі Всесвітніх ігор з 1981 р., з 2000 р. включений до програми Олімпійських ігор [1].

Дослідження динаміки результатів українських спортсменів на Всесвітніх іграх у дисциплінах стрибків на батуті дозволить створити уявлення про рівень його розвитку в нашій державі за часи її незалежності, порівняти з країнами-лідерами, і на основі отриманих даних, визначити перспективи у подальшому.

**Мета дослідження:** оцінка результативності виступів вітчизняних спортсменів у стрибках на батуті на Всесвітніх іграх та подальших перспектив у цьому виді спорту.

**Матеріал і метод дослідження.** Дослідження проводилось на основі даних сайту International World Games Association [4, 5]. Для об'єктивного порівняння середнього показника успішності країн-лідерів у стрибках на батуті враховувалися результати змагань з 1993 р. (перший виступ України на Всесвітніх іграх) і дотепер.

**Методи дослідження:** аналіз інформації мережі Інтернет, синтез та узагальнення, порівняння, математична обробка даних.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз програми Всесвітніх ігор засвідчив, що всі чотири дисципліни стрибків на батуті стали частиною перших змагань (1981 р.). Подвійний мінітрамп не входив до програми Всесвітніх ігор у період з 1985 до 1997 рр. і повернувся до неї після виключення індивідуальних стрибків на батуті. Останні перейшли до Ігор Олімпіад (з 2000 року). Таким чином з 2001 р. на Всесвітніх іграх спортсмени виборюють медалі у трьох дисциплінах (табл. 1).



**Медальний здобуток українських спортсменів у стрибках на батуті на Всесвітніх іграх**

Рік проведення змагань	Індивідуальні стрибки на батуті	Синхронні стрибки на батуті	Стрибки на акробатичній доріжці	Подвійний мінітрамп	Загальна кількість медалей
1993	1 (срібло)	0	0	*	1
1997	1 (срібло)	1 (золото)	1 (золото)	*	3
2001	#	1 (золото)	0	-	1
2005	#	0	1 (золото)	-	1
2009	#	1 (золото)	1 (бронза)	-	2
2013	#	1 (бронза)	1 (золото)	-	2
2017	#	2 (золото, срібло)	0	-	2
2022	#	*	0	-	0
Всього	2	6	4	0	12

*Примітки:* # – дисципліна перейшла до програми Ігор Олімпіад;

\* – дисципліна не входила до програми Всесвітніх ігор;

- – в змаганнях не брали участь спортсмени з України.

Більшість дисциплін стрибків на батуті є неолімпійськими, проте наразі вид спорту в Україні віднесений до третьої категорії пріоритетних олімпійських видів спорту, що свідчить про низькі показники розвитку [2]. Перша і остання медалі в індивідуальних стрибках на батуті на Олімпійських іграх завойовані у 2000 та 2004 рр. Результати на Всесвітніх іграх значно кращі.

У кожній дисципліні стрибків на батуті на Всесвітніх іграх представлено по 10 учасників з різних країн. Тобто за одні ігри у країні є можливість завоювати 2 медалі в кожному виді (чоловіки, жінки). З 1993 р. на кожних змаганнях, за виключенням останніх, зі стрибків на батуті розігрується 6 комплектів нагород, 2 з яких – в подвійному мінітрампі. За всю історію участі українські спортсмени не відбиралися, а отже не брали участь в цій дисципліні. Найбільш позитивна динаміка простежується у синхронних стрибках, де на кожних змаганнях, крім 1993 та 2005 рр., вітчизняні спортсмени здобували медалі. Зі стрибків на акробатичній доріжці спостерігається певна стабільність виступів спортсменів до 2013 р., на всіх наступних іграх відбувається суттєве погіршення результатів (займають з 6 по 10 місця).

За всі Всесвітні ігри, в яких брали участь українські спортсмени, ними завойовано 12 медалей, з яких 7 золотих (58%), 3 срібних (25%) і 2 бронзових (17%). На Всесвітні ігри 2025 р. українці кваліфікувалися у синхронних стрибках (чоловіки) та стрибках на акробатичній доріжці (чоловіки, жінки).

Розраховувався середній показник успішності (далі – СПУ) виступів спортсменів за формулою:  $СПУ = \frac{\sum_{i=1}^n \frac{\text{показник } 2}{\text{показник } 1} * 100\%}{n}$ , де

показник 1 – максимальна кількість нагород, на яку може претендувати країна; показник 2 – медальний здобуток країни у стрибках на батуті; n – кількість Всесвітніх ігор у період з 1993 р. до 2022 р. (табл. 2).

**Співвідношення кількості завойованих медалей українцями у  
дисциплінах стрибків на батуті до кількості потенційних нагород  
у цьому виді спорту на Всесвітніх іграх**

Рік проведення змагань	Кількість потенційних нагород (показник 1)	Медальний здобуток українських спортсменів (показник 2)	Співвідношення показника 2 до 1, % (показник 3)
1993	6	1	16,6
1997	6	3	50
2001	6	1	16,6
2005	6	1	16,6
2009	6	2	33,3
2013	6	2	33,3
2017	6	2	33,3
2022	4	0	0
Всього	46	12	26

СПУ розраховувався для всіх країн. Для більш об'єктивного порівняння враховувалися здобутки, починаючи зі змагань 1993 р. Отримані такі результати: США (28%), Україна (26%), В. Британія (24%), Німеччина (21,7%), Франція (19,5%). Результативність інших країн – до 18%. Таке порівняння дає можливість зробити висновок, що Україна у стрибках на батуті належить до країн-лідерів.

Проте результати останніх змагань засвідчують негативну тенденцію, яка потребує вивчення: найкращий командний результат збірної України на Всесвітніх іграх за всю історію участі (3 місце) і жодної медалі у стрибках на батуті.

**Висновки.** Розрахунок середнього показника успішності українських батутистів на Всесвітніх іграх засвідчив, з одного боку, високі здобутки на рівні з такими країнами, як США, В. Британія, Німеччина; з іншого – суттєве погіршення результатів після 2017 р., що потребує детального аналізу.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні факторів та визначенні проблем, що впливають на розвиток стрибків на батуті та його дисциплін, а також вивчення досвіду США, В. Британії та Німеччини.

**Список використаної літератури**

1. Кропивницька Т. А., Макаренко О. А. Перспективи участі українських спортсменів у Всесвітніх іграх. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : мат. III Міжнар. науково-практ. конф., 28 квіт. 2023 р. Харків, 2023. С. 109–115.

2. Про пріоритетність літніх олімпійських видів спорту на 2022–2024 роки : Наказ Міністерства молоді та спорту України від 21.12.2021 р. № 4904. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v4904924-21#Text> (дата звернення: 06.02.2024).

3. Стрибки на батуті – Офіційний сайт Української федерація гімнастики. URL: <https://ugf.org.ua/gymnastics-discipline/trampoline-rules/> (дата

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

звернення: 05.02.2024).

4. Result history of The World Games. *International World Games Association official site – Learn all about the sports and history of the International World Games Association and the The World Games.* URL: <https://www.theworldgames.org/results#edition=0&sport=59&discipline=204&category=324&country=> (дата звернення: 07.02.2024).

5. Result history of The World Games. *International World Games Association official site – Learn all about the sports and history of the International World Games Association and the The World Games.* URL: <https://www.theworldgames.org/results#edition=0&sport=59&discipline=204&category=324&country=> (дата звернення: 07.02.2024).

**Маслова О. В., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри**  
**Тисленко С. В., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти**  
**Ростоцька В. О., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти**  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*  
*м. Київ, Україна*

### **ОКРЕМІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ** **БАСКЕТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ В УМОВАХ ДІЇ ШУМОВОГО** **ЗАБРУДНЕННЯ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА**

**Анотація.** Представлені у роботі дослідження спрямовані на встановлення специфіки професійної діяльності баскетбольних арбітрів в умовах дії шумового забруднення вболівальників під час змагань. Визначено, що шум має широкий спектр впливу, починаючи від перешкоджання когнітивній обробці інформації і закінчуючи негативним впливом на психічне та фізичне здоров'я людини. Тому розуміння факторів, які пом'якшують взаємозв'язок між шумом і реакцією людини, має вирішальне значення для вирішення проблем, починаючи від загальних теорій стресу і закінчуючи прагматичною розробкою стратегій зменшення професійного шуму, зокрема у практиці фізичної культури і спорту.

**Ключові слова:** арбітр, баскетбол, вболівальники, суддівство, шум, шумове забруднення.

**Вступ.** Сьогодні не викликає сумнівів, що ті або інші дії вболівальників, особливо шумовий фон, впливають на безпосередніх учасників самого процесу змагань. У психології такий вплив зацікавлених спостерігачів на учасників змагання отримав назву ефекту присутності (соціальною мовою – «фацілітація») [1, 3].

Оскільки самопочуття вболівальників залежить від успіхів спортсменів, за яких вони вболівають, свою допомогу «своїм» спортсменам вболівальники бачать у тому, щоб надихнути їх і деморалізувати «чужих». Здійснюється це за допомогою гучних криків, пісень, «кричалок», гри на музичних інструментах, шумових сигналів і т. д. [5].

З цих причин знання щодо дії шумового забруднення на нейтральних учасників змагального процесу, а саме арбітрів визначило **мету нашого дослідження** – встановити особливості професійної діяльності баскетбольних арбітрів в умовах дії шумового забруднення вболівальників під час змагань.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, кафедра спортивної медицини, відповідно до плану підготовки кваліфікаційних робіт здобувачів ступеня магістра, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. У дослідженні прийняло участь 58 арбітрів Федерації баскетболу України:

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

22 учасника – арбітри національної категорії, 36 респондентів – судді першої категорії.

*Методи дослідження:* аналіз спеціальної наукової та методичної літератури, моніторинг інформаційних джерел мережі Інтернет, соціологічні методи, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Існує значна кількість наукових та методичних робіт щодо впливу шуму на сприйняття і засвоєння інформації людиною, формуючи у відповідь стресові реакції організму різних типів і на різному рівні (клітинному, тканинному і органному).

Людям доводиться докладати більше зусиль для виконання завдання в присутності шуму, а у практиці фізичної культури і спорту потенційно встановленими, але науково недоведеними є сформульовані твердження відносно того, що шум від занять, конкретно самих учасників навчально-тренувального процесу, відрізняється уривчастістю і високими тонами та викликає психічну втому вчителя [4].

Проведене нами анкетне опитування було спрямовано на вивчення фізичного стану під час обслуговування змагань в умовах відкритого і закритого середовища; виявлення суб'єктивних ознак погіршення стану організму; зниження рівня фізичної і розумової працездатності.

Перші результати опитування, які були нами оброблені у загальній виборці респондентів продемонстрували невеликі відсотки відміченої дії шуму на стан і професійну діяльність опитаних арбітрів. Слід відмітити, що найбільший відсоток було зареєстровано у суддів першої кваліфікації із зазначенням пункту погіршення фізичного стану під час обслуговування ігор. Цікавим є той факт, що за уточнення відповіді арбітри зазначили появу слабкості під час роботи, швидке відчуття втомлюваності, розсіяння уваги і зниження швидкості реакції на зміну ігрової ситуації.

Під час подальшої роботи з отриманими даними анкетування було прийнято рішення видокремити дві групи респондентів: арбітри, які працюють безпосередньо або в більшості на іграх у закритому середовищі в умовах спортивної зали, та арбітрів, які задіяні на іграх відкритих майданчиків. Дане рішення ґрунтувалося на теоретичних засадах визначення змісту поняття шумового забруднення і посилення його впливу на організм людини в умовах дії фактору відлуння – акустики [2, 3].

Отримані дані показали зовсім іншу динаміку результатів анкетування. Виявилось, що гіпотетичний фактор акустики дійсно має прояв на стан організму та професійну діяльність арбітрів у баскетболі в залежності від умов роботи. Значно збільшився відсоток респондентів саме у групі арбітрів, які працюють в умовах закритих спортивних залів, щодо визначення дії шумового подразника. Так, було встановлено, що 58% арбітрів високої кваліфікації та 44% суддів першої категорії відмітили погіршення фізичного стану, зазначивши додатково серед ознак порушення координації рухів, зокрема м'якої моторики; 68% опитаних арбітрів національної категорії і 48% суддів

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

першої категорії відмітили появу суб'єктивних ознак порушення функціонального стану організму, серед яких відмічені були наступні: поява головного болю, поява головокружіння, слабкість м'язів, порушення ритму дихання, надмірне потовиділення, нудота, погіршення зору та зниження слуху.

Значна кількість респондентів також підтвердили зниження фізичної і розумової працездатності, активності робочих процесів, збільшення кількості помилок у прийнятті суддівських рішень і т. д.

**Висновки.** Спираючись на результати проведеного нами дослідження, формулювання практичних рекомендацій на даному етапі було приведено до групування положення застосування адекватних засобів зниження дії шуму на фізичний стан арбітрів та інтенсифікації процесу відновлення організму після такого навантаження.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на побудову технології управління професійною діяльністю баскетбольних арбітрів за умов впливу на них шумового навантаження.

**Список використаної літератури**

1. Бахарєва Г. Ю. Забруднення атмосферного повітря як фактор впливу на безпеку життєдіяльності. *Безпека людини у сучасних умовах* : зб. наук. статей та мат. IX-ї міжнар. наук.-метод. конф. та 121-ї міжнар. конф., 7–8 груд. 2017 року. Харків : НТУ «ХП», 2017. С. 178.

2. Грибан Г. П., Сметанникова Т. В. Сучасний спорт і екологія навколишнього середовища. *Біологічні дослідження*. 2017. С. 413–415.

3. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Шевцов С. М., Левон М. М. Довкілля та фізична працездатність спортсмена. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 12 (158) 22. С. 59–65.

4. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Шевцов С. М., Левон М. М. Забруднення повітря як фактор, що формує здоров'я та впливає на працездатність спортсменів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 4 (149) 22. С. 64–69.

5. Szalma James Hancock, Peter. Noise effects on human performance: a meta-analytic synthesis. *Psychological bulletin*. 2011. № 137. С. 682–707.



**Мусієнко І. Ю., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Баканова О. Ф., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ТИПІВ ВЕЛОСИПЕДІВ У ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД УМОВ МАРШРУТУ**

**Анотація.** Розкрито ефективність різних типів велосипедів у залежності від умов маршруту. Встановлено, що для досягнення максимальної ефективності важливо обирати тип велосипеда в залежності від типу доріг, на яких планується заїзд.

**Ключові слова:** велосипеди, велосипедний спорт, гірський велосипед, змагання, типи велосипедів, хардтейл велосипед, шосейний велосипед.

**Вступ.** Велосипедний спорт – це рушання з використанням транспортного засобу (велосипеду), який рухається завдяки м'язовій силі людини. Велосипедний спорт, а точніше декілька з його видів, є олімпійськими видами спорту [1].

Системо-утворюючим фактором спорту є змагання, що визначають систему організації, методики і підготовки спортсменів. Спортивні змагання дозволяють оцінити дієвість організаційних і матеріально-технічних основ підготовки та відбору спортсменів, ефективність системи підготовки фахівців, результативність науково-методичного забезпечення.

Сьогодні велосипедний спорт існує в дисциплінах олімпійського та професійного спорту. Їзда на велосипеді по рівній або пересіченій місцевості з подоланням підйомів і схилів різної крутизни і рельєфу залучає до роботи великі групи м'язів і позитивно впливає на розвиток і зміцнення основних функціональних систем, в першу чергу на серцево-судинну і нервову системи. Різноманітні умови занять на велосипеді сприяють всебічному фізичному розвитку та підвищення рівня фізичної підготовленості [5].

Велосипедний спорт стрімко розвивається починаючи з 60 років ХХ сторіччя. Для будь якого розвитку необхідна матеріальна база. У випадку велосипедного спорту це по-перше, спортивне обладнання (нові види велосипедів), а по-друге, спортивні споруди або середовище для тренувань та змагань. Під середовищем мається на увазі природне або штучне середовище – дороги або шосе, гірські схили, лісні тропи [3].

Нині у світі налічується понад 1,6 мільярдів велосипедів [2].

Модернізація спортивного обладнання дає можливість значно підвищувати рівень спортивних досягнень у велосипедному спорті [4].

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

У сучасному світі велосипед став не лише засобом транспорту, а й популярним видом спорту. З розвитком інфраструктури для велосипедистів зростає популярність цього виду транспорту, що ставить перед фахівцями завдання дослідження ефективності різних типів велосипедів у залежності від умов маршруту.

Однією з ключових проблем, які потребують дослідження, є визначення того, які типи велосипедів найбільш ефективні на різних типах доріг та умовах маршруту. Деякі велосипеди можуть бути оптимальними для міських вулиць з гладкою дорожньою поверхнею, тоді як інші можуть показати кращі результати на пересічених місцевостях або гірських маршрутах.

**Мета дослідження:** розкрити ефективність різних типів велосипедів у залежності від умов маршруту.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Розглянемо ефективність різних типів велосипедів у залежності від умов маршруту:

**1. Шосейний велосипед.**

Ефективність на асфальті. Шосейні велосипеди призначені для швидкості та дальності на гладкому асфальті. Вони легкі, мають тонкі шини та жорстку раму, що дозволяє їм розвивати великі швидкості.

Неефективність на бездоріжжі. Оскільки шосейні велосипеди не призначені для нерівного ґрунту, вони можуть бути менш ефективними на бездоріжжі або по пересіченій місцевості.

**2. Гірський велосипед.**

Ефективність на бездоріжжі. Гірські велосипеди мають амортизацію, широкі шини з глибоким протектором та міцну раму, що робить їх ідеальними для катання по бездоріжжю та пересіченій місцевості.

Неефективність на гладкому асфальті. Через свою конструкцію гірські велосипеди можуть бути менш швидкими на гладкому асфальті порівняно з шосейними велосипедами.

**3. Хардтейл велосипед.**

Ефективність на легкому бездоріжжі. Хардтейли (велосипеди з амортизацією лише спереду) можуть бути ефективними на легкому бездоріжжі, де потребується додатковий комфорт та контроль.

Неефективність на складних трасах. На дуже пересіченому бездоріжжі хардтейли можуть бути менш ефективними порівняно з повноприводними гірськими велосипедами.

**Висновки.** Для досягнення максимальної ефективності важливо обирати тип велосипеда в залежності від умов маршруту, на якому планується заїзд.

Врахування особливостей кожного типу велосипеда допоможе поліпшити результативність заїздів.

**Перспективи подальших досліджень:** дослідження впливу рівня фізичної підготовленості велосипедиста на ефективність використання різних типів велосипедів.

#### **Список використаної літератури**

1. Дворова О. А. Вплив велосипедного спорту на студентів. *Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки* : тези доп. XX Міжнар. наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти і молодих учених : у 2-х т., м. Київ, 1–3 квіт. 2020 р. / ред. кол. : В. М. Ісаєнко та ін. Київ : Національний авіаційний університет, 2020. Т. 2. С. 306–308.
2. Кічук А. І. Велосипед та його користь для здоров'я. *Проблеми формування здорового способу життя у молоді* : зб. мат. X Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених та студентів з міжнародною участю. Одеса : Одеська національна академія харчових технологій, 2017. С. 24–25.
3. Оката І. О. Поява нових спортивних споруд у зв'язку з розвитком велоспорту. *Сучасні проблеми архітектури та містобудування*. 2011. Вип. 28. С. 395–399.
4. Ткаченко В. Визначення оптимальної посадки велосипедистів для гонки з роздільним стартом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця : Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2012. Вип. 14. С. 122–127.
5. Фіщенко Л. М., Краснянський К. В. Організаційні основи проведення змагань у велоспорті. *Фізична культура, спорт та здоров'я* : XVI Міжнар. наук.-практ. конф. 2016. С. 228–231.

Осадча О. І., к.б.н., доцент, доцент кафедри  
Шевцов С. М., старший викладач  
Волошина В. С., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна*

## РЕЗИСТЕНТНІСТЬ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ З УРАХУВАННЯМ НЕГАТИВНИХ ФАКТОРІВ АНТРОПОГЕННОГО СЕРЕДОВИЩА

**Анотація.** Робота присвячена обґрунтуванню управлінських рішень щодо процесів впливу негативних екологічних факторів антропогенного походження на стан клітин природної резистентності у спортсменів. Встановлено, що тренування в екологічно позитивному або нейтральному природному середовищі зумовлює підвищення функціональної активності моноцитів периферичної крові і є проявом специфічної адаптації до фізичного навантаження. Саме тому набуває необхідності дослідження і формулювання практичних рекомендацій щодо підтримки оптимального функціонального стану моноцитів для підтримання антимикробного захисту та активації реакцій адаптаційного імунітету серед спортсменів, що тренуються в умовах відкритого середовища мегаполісу.

**Ключові слова:** гранулоцити, забруднення, імунітет, лейкоцити, моноцити, навколишнє середовище, нейтрофіли, резистентність, спортсмени.

**Вступ.** Вплив забруднювачів навколишнього середовища може спричинити глибокий вплив на імунну систему. Багато різних класів ксенобіотиків можуть значно пригнічувати або посилювати імунні реакції залежно від кількості (тобто дози) та контексту (тобто часу, шляху) впливу [1, 2].

Токсиканти взаємодіють з імунною системою внаслідок навмисного або ненавмисного впливу, викликаючи або активацію імунітету, або його пригнічення. Залежно від контексту, захворювання може бути як сигнальним, так і шкідливим, оскільки небажана активація або придушення імунітету може спричинити негативні наслідки для здоров'я [3, 4].

Втручання в ці системи імунного реагування може захистити організм від руйнівної імунотоксичності, яка може бути спричинена забруднювачами довкілля [5].

Таким чином, цілком імовірно, що взаємодія між вакцинами та забруднювачами може мати серйозні наслідки для здоров'я людини. З одного боку, взаємодія між щепленням та забрудненням довкілля може захистити від наслідків останнього, але також може спричинити подальшу імунну дисрегуляцію.

**Мета дослідження:** обґрунтувати рекомендації з управління процесами впливу негативних екологічних факторів антропогенного походження на стан клітин природної резистентності у спортсменів.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилися на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, кафедра спортивної медицини, відповідно до плану підготовки кваліфікаційних робіт здобувачів ступеня магістра, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. У дослідженнях прийняло участь 15 спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у велосипедному спорті.

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз спеціалізованої наукової та методичної літератури, моніторинг мережі Інтернет, соціологічні методи, метод викопіювання, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Забруднювачі повітря можуть впливати на різні типи імунних клітин, такі як макрофаги, нейтрофіли, дендритні клітини, які організовують адаптивні імунні стани, та лімфоцити, які реалізують цей стан. У зв'язку з описаними механізмами виникає необхідність вивчення здатності забруднювачів повітря стимулювати запальні імунні процеси у кількох класах імунних клітин [5].

Нами був проведений ретроспективний аналіз показників вмісту лейкоцитів, моноцитів та нейтрофільних гранулоцитів периферичної крові до та після тренування у велосипедистів, які здійснювали тренувальну діяльність в умовах, наближених до активних автомагістралей. В результаті проведених досліджень встановлено, що у обстежених спортсменів показники загального вмісту лейкоцитів периферичної крові не перевищували референтні значення.

Дослідження функціонального стану моноцитів та нейтрофільних гранулоцитів підкреслило, що оскільки справжній фагоцитоз в організмі здійснюють моноцити, то їх функціональний стан має принципове значення для підтримання преінфекційного захисту та активації реакцій адаптаційного імунітету.

Зниження активності моноцитів свідчить про декомпенсацію їх функції та зменшення їх активності в реакціях, пов'язаних з презентацією антигенів клітинам адаптованого імунітету та сприяє розвитку толерантності до інфекції.

Ретроспективний аналіз показників вмісту лейкоцитів, моноцитів та нейтрофільних гранулоцитів периферичної крові до та після тренування у 17 велосипедистів, які здійснювали тренувальну дію в умовах природних локацій показав, що у обстежених спортсменів показники загального вмісту лейкоцитів периферичної крові також не перевищували референтні значення.

Дослідження функціонального стану моноцитів та нейтрофільних гранулоцитів показали, що фізичні навантаження в природних умовах сприяють підвищенню вмісту лейкоцитів в периферичній крові спортсмена та може розглядатися як адаптаційна реакція.

Таким чином слід відмітити, що зниження рівня забрудненості навколишнього середовища негативними факторами антропогенного

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

походження зумовлює збереження функціональної активності моноцитів периферичної крові в стадії помірної активації. Відсутність токсичного впливу на нейтрофільні гранулоцити периферичної крові з боку антропогенних негативних факторів зменшує ризик розвитку інфекційних захворювань у спортсменів.

Нами був проведений порівняльний аналіз змін функціональної активності факторів природної антимікробної резистентності спортсменів в залежності від екологічної якості зон тренувальних локацій. Встановлено, що показники загального вмісту лейкоцитів периферичної крові у обстежених обох груп практично не відрізнялися від референтних значень, в той час, при визначенні загального вмісту лейкоцитів після тренування визначена тенденція до зниження цих значень у обстежених першої групи відносно до обстежуваних другої групи в 1,49 рази.

У підсумку отримані дані дозволили сформулювати практичні рекомендації щодо здійснення менеджменту резистентності організму спортсменів з урахуванням негативних факторів антропогенного середовища.

**Висновки.** В результаті проведених досліджень нами встановлено, що фізичні навантаження в екологічно позитивних умовах сприяють підвищенню загального вмісту лейкоцитів периферичної крові, зумовлюють оптимізацію відносної кількості нейтрофільних гранулоцитів та моноцитів.

Відсутність токсичного впливу на нейтрофільні гранулоцити периферичної крові з боку антропогенних негативних факторів сприяє їх фізіологічній активності в реакціях кисневозалежної фази фагоцитозу та зменшує ризик розвитку інфекційних захворювань у спортсменів.

Разом з тим, проведення тренувань в зонах з негативним впливом екологічних факторів антропогенного походження, а саме забруднювачів повітря, поблизу жвавих автомобільних шляхів зумовлює значне пригнічення клітинного дихання клітин ефektorів природної резистентності. Це спричиняє їх токсичне пошкодження та зниження функціональної активності.

**Перспективи подальших досліджень.** Встановлені у ході досліджень тенденції зумовлюють зниження продуктивності спортивної діяльності, сприяють формуванню втоми та перевтоми спортсмена та погіршують стан спортивної підготовки як в тренувальному періоді, так і під час змагань, зменшуючи результативність спортивної активності. Визначені нами положення обґрунтовують напрям наших подальших досліджень.

#### **Список використаної літератури**

1. Маслова О., Шахліна Л., Богданович Л., Коломієць Т., Гопей М. Реактивність організму школярів в умовах дистанційної форми навчання як ендоекологічний показник рівня їхнього здоров'я. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 2. С. 59–64.

2. Осадча О., Імас Є., Футорний С., Шматова О., Маслова О. Роль екологічно несприятливих факторів у розвитку патологічних процесів у



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

спортсменів-велосипедистів. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2019. № 1. С. 43–47.

3. Осадча О. Екологічна дезадаптація в спорті: профілактика та шляхи корекції. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 1. С. 21–27.

4. Kreitinger J. Environmental immunology: lessons learned from exposure to a select panel of immunotoxicants. *Journal immunology*. 2016. Vol. 196. № 8. P. 3217–3225.

5. Suzuki T., Yashiro Y., Kikuchi I., Ishigami Y., Saito H., Matsuzawa I., Okada S., Mito M., Iwasaki S., Ma D., Zhao X., Asano K., Lin H., Kirino Y., Sakaguchi Y. Complete chemical structures of human mitochondrial tRNAs. *Nature communications*. 2020. № 111. P. 4269.

**Панасенко Д. В., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Баканова О. Ф., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **РОЛЬ ТРЕНЕРА В РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ТЕНІСОМ**

**Анотація.** У роботі представлено методи та підходи тренера, спрямовані на поліпшення технічної, фізичної та психологічної підготовки у здобувачів вищої освіти, які займаються тенісом, що може сприяти підвищенню результативності та досягнень спортсменів-тенісистів.

**Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, підготовка, теніс, спортсмени, тренер.

**Вступ.** В основі раціональної побудови багаторічної підготовки тенісистів повинно бути прагнення до забезпечення умов для прояву максимально можливого результату. Реалізація цього прагнення може бути забезпечена виключно планомірною і тривалою спортивною підготовкою з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

Урахування індивідуальних особливостей спортсменів у тренувальному процесі сприяє більш якісному розкриттю їх здібностей, ефективному оволодінню техніко-тактичними навичками та зростанню спортивної майстерності [3].

На думку І. І. Євтифієвої [4], ефективне управління підготовкою спортсменів, в першу чергу, залежить від знання тренером закономірностей адаптації організму спортсмена до навантажень.

А. В. Лукачина [5] вважає, що тренер з тенісу повинен мати знання з фізіології, психології, біомеханіки, соціології, володіти педагогічними прийомами та вмінням роботи як з групою, так і з окремим спортсменом; повинен систематично проводити моніторинг сучасних тенденцій та адаптувати їх до реалій своєї роботи.

З даними С. П. Білюк [1], тренер повинен бути психологом і творчо підходити до процесу тренування, проте не випускаючи з поля зору особистих якостей характеру спортсменів і здійснюючи постійний контроль за їх психічним станом.

О. В. Борисова [2] відмічає, що для досягнення максимально високого рівня гри важливо проводити огляд і аналіз кожного змагання із тренером.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Для досягнення високих спортивних результатів у тенісі необхідна комплексна підготовка, яка включає в себе технічну, фізичну та психологічну складові.

Тренерам, які працюють зі здобувачами вищої освіти, які займаються тенісом, необхідно мати ефективні методи і підходи для поліпшення їхньої спортивної підготовки.

Успішність спортсмена-тенісиста під час здобуття вищої освіти значною мірою залежить від якості тренувань та підходу тренера до індивідуального розвитку спортсмена.

Тому вивчення методів та підходів тренера, спрямованих на поліпшення спортивної підготовки у здобувачів вищої освіти, які займаються тенісом, є важливим для розвитку спортивного потенціалу спортсменів цієї вікової категорії та покращення їхньої результативності на корті.

**Мета дослідження:** вивчити методи та підходи тренера, спрямовані на поліпшення технічної, фізичної та психологічної підготовки у здобувачів вищої освіти, які займаються тенісом, що може сприяти підвищенню результативності та досягнень спортсменів-тенісистів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Тренер, який працює зі здобувачами вищої освіти, які грають у теніс, повинен здійснювати комплексний підхід до спортивної підготовки спортсменів.

Методи та підходи, які можуть сприяти поліпшенню технічної, фізичної та психологічної підготовки здобувачів вищої освіти, які займаються тенісом:

1. Технічна підготовка:

- аналіз техніки гри кожного спортсмена і розробка індивідуальної програми покращення технічних навичок;
- проведення тренувань з акцентом на вдосконалення техніки ударів, рухів та стратегії гри;
- використання відеоаналізу для виявлення помилок та способів їх виправлення.

2. Фізична підготовка:

- розробка індивідуальної програми фізичної підготовки з урахуванням потреб кожного спортсмена;
- проведення тренувань з акцентом на розвиток сили, швидкості, витривалості та координаційних здібностей;
- включення у тренувальний процес елементів функціонального тренування для покращення загальної фізичної підготовки.

3. Психологічна підготовка:

- проведення індивідуальних консультацій з психологом для розвитку психологічної стійкості та самоконтролю в умовах змагань;

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

- використання методів психологічної підготовки, таких як візуалізація, позитивне мислення та релаксація;
- створення атмосфери довіри та підтримки серед спортсменів для покращення їх ментальної готовності.

**Висновки.** Тренер, працюючий зі здобувачами вищої освіти, які займаються тенісом, повинен застосовувати комплексний підхід до спортивної підготовки спортсменів, що є ключовим для досягнення успіху в цьому виді спорту.

Методи та підходи, спрямовані на поліпшення технічної, фізичної та психологічної підготовки відіграють важливу роль у досягненні успіху у спорті.

Використання цих методів та підходів сприяє покращенню результативності та досягнень спортсменів-тенісистів, забезпечуючи їм необхідну технічну, фізичну та психологічну підготовку для успішної участі у змаганнях.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчити вплив індивідуальних підходів тренера на розвиток спортивного потенціалу здобувачів вищої освіти, які займаються тенісом з різним рівнем фізичної та технічної підготовки.

**Список використаної літератури**

1. Білюк С. П. Психологічні особливості тенісистів на ранньому етапі підготовки (молодша вікова категорія). *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2013. Вип. 25. С. 18.
2. Борисова О. Сучасні підходи до підготовки тенісистів високого класу. *Теорія і методика підготовки спортсменів*. 2013. № 3. С. 3–8.
3. Височіна Н. Л., Макуц Т. Б. Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення в тенісі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 8. С. 17–23.
4. Євтифієва І. І. Інтегральна підготовка тенісистів 10-12 років з використанням технологій візуалізації техніко-тактичних дій : дисертація. Харків : Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2020. 235.
5. Лукачина А. В. Особливості використання різних підходів у навчанні гри в теніс студентів внз неспортивного профілю. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук*. 2016. С. 78–80.

**Риженко Д. Ю., здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Мулик К. В., д.пед.н, професор, завідувач кафедри**  
*Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна*

## **ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ТЕХНІКИ ГІРСЬКОГО ТУРИЗМУ В КОМАНДНОМУ ЗАЛІКУ**

**Анотація.** У роботі розкрито особливості побудови тренувального процесу команд з техніки гірського туризму. Розглянуто питання впливу фізичного, технічного та тактичного рівня підготовленості команди на побудову тренувального процесу.

**Ключові слова:** гірський туризм, група штрафів, методика підготовки, спеціальна підготовка, технічна підготовка, тренувальний процес.

**Вступ.** Специфіка підготовки команди до виступів на змаганнях з техніки гірського туризму полягає у необхідності виконання складно-координаційних рухів в умовах знаходження на значній висоті щодо рівня поверхні. При цьому до виконання пропонуються, як елементи, що вимагають значних фізичних зусиль від окремих учасників (підйом постраждалого з супроводжуючим), так і елементів, що потребують скоординованої роботи всієї команди (транспортування умовного потерпілого по переправі). При цьому вся робота на дистанції проходить в умовах обмеженого часу і повинна виконуватися у суворій відповідності до заздалегідь заданої тактики виступу.

Оцінка виступу команди проводиться за кількістю умовних балів, які формуються виходячи із витраченого часу виступу та кількості отриманих штрафних балів. Усі штрафні бали можна умовно розділити на три групи: група штрафів за техніку виступу, група штрафів за тактику вступу та група штрафів, що враховує час перебування команди на дистанції [4].

За результатами проведеного дослідження визначено, що у загальному випадку найбільш значущими факторами, що безпосередньо впливають на результат виступу команди, є рівень технічної та тактичної підготовки спортсменів, а також швидкість виконання технічних прийомів, що безпосередньо залежить від рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

**Мета дослідження:** розкрити особливості побудови тренувального процесу команд з техніки гірського туризму.

**Матеріали і методи дослідження.** В ході дослідження проведено аналіз побудови тренувальних занять збірної Харківської області з гірського туризму у підготовчому періоді. Для перевірки ефективності тренувального процесу, з метою визначення рівня підготовленості, аналізувалися протоколи змагань, в яких взяла участь збірна Харківської області з гірського туризму. Порівнювалися результати виступу команд, які тренувалися за

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

загальноприйнятою методикою з результатами виступу команд, які використовували запропоновану методику побудови тренувального процесу.

Ефективність запропонованої методики підтверджується успішними виступами збірної команди Харківської області, сформованої на базі здобувачів вищої освіти Національного аерокосмічного університету імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут» (далі – НАУ ім. М. Є. Жуковського «ХАІ») на змаганнях Чемпіонатів України та Кубків України. Так, у період з 2007 по нині команди Харківської області, які проходили підготовку за запропонованою методикою, понад 10 разів ставали переможцями Чемпіонатів України та Кубків України як у командному, так і в особистому заліку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Протягом тривалого часу основу збірної команди Харківської області з техніки гірського туризму складали здобувачі вищої освіти НАУ ім. М. Є. Жуковського «ХАІ». При цьому як основний полігон для підготовки команди до виступів на змаганнях 3 рангу (Чемпіонати України та Кубки України з техніки гірського туризму як у командному, так і в особистому заліку) використовувався легкоатлетичний манеж НАУ ім. М. Є. Жуковського «ХАІ», який надає широкі можливості для проведення тренувань та підготовки команд до виступів на змаганнях різних рангів та класів. Саме ця обставина стала вирішальною при визначенні об'єкта дослідження і на етапі збору даних для їх подальшого опрацювання [2, 5].

В ході аналізу результатів виступу команд на змаганнях 3 рангу виявлено, що в залежності від типу дистанції та рівня підготовки команди одним із найбільш оптимальних варіантів побудови тренувального процесу у підготовчому періоді є відпрацювання завдання з наростаючою складністю відпрацювання з урахуванням специфічних умов притаманних саме гірському туризму [1, 3].

В якості першого етапу тренувального процесу застосовується теоретична підготовка в класі. Елемент, що розучується, або технічний прийом спочатку подається у вигляді схеми або малюнка, на якому показуються всі необхідні елементи, діючі сили, шкідливі фактори і вся необхідна інформація.

На другому етапі цей елемент або технічний прийом доцільно розучувати збираючи його на землі під керівництвом тренера, який знаходиться поруч.

Наступним етапом відпрацювання технічного елемента є його відпрацювання в реальних умовах на невеликій висоті під контролем тренера, що знаходиться поруч. Конструктивні особливості легкоатлетичного манежу НАУ ім. М. Є. Жуковського «ХАІ» дозволяють проводити цей етап навчання, працюючи на висоті 5 метрів над рівнем поверхні. Це дає можливість відпрацювати правильне виконання досліджуваного прийому з одночасним звиканням до роботи на висоті.



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Після успішного проходження даного етапу пропонується повторне виконання технічного елемента на великій висоті. Конструктивні особливості легкоатлетичного манежу НАУ ім. М. Є. Жуковського «ХАІ» дають можливість працювати на висотах до 14 метрів, що цілком можна порівняти з висотою при реальних виступах на змаганнях. Таким чином досягається звикання до умов роботи на висоті та одночасного використання спорядження для виконання технічного елемента в умовах максимальної наближеності до реальних умов змагань.

Заключним етапом підготовки команди перед виступом на змаганнях є проходження контрольної дистанції, для подолання якої необхідне послідовне виконання декількох різних технічних елементів.

Поєднання складності запропонованої дистанції з роботами на висотах, які відповідають реальним умовам проведення змагань, дають можливість успішно підготувати команду до виступів на змаганнях різного рангу.

**Висновки.** В основі успішної підготовки команд за участю на змаганнях різних рангів, включаючи Чемпіонати України та Кубки України лежить збалансоване залежно від періоду підготовки (підготовчий або змагальний) поєднання різних аспектів спрямованих на розвиток технічної, тактичної та фізичної (як загальної так спеціальної) підготовки.

Одним з перспективних шляхів удосконалення методики підготовки спортсменів для виступів на змаганнях з техніки гірського туризму є більш точне дозування різних факторів підготовки в процесі вибору варіанта побудови тренувального процесу, залежно від рівня підготовленості команди.

**Перспективи подальших досліджень.** В подальшій роботі передбачається використовувати отримані матеріали для розробки уточненого навчально-тренувального плану підготовки команд для участі у змаганнях з гірського туризму на різних періодах підготовки.

**Список використаної літератури**

1. Григорович А. М., Гриньова Т. І. Інтегрована підготовка команди до змагань в практиці спортивного туризму. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності*. 2017. № 2. С. 46–52.
2. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. Черкаси : Видавництво ЦНТЕІ, 2005. Ч. 1. 420 с.
3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.
4. Риженко Д., Скалій Т. Визначення шляхів підвищення ефективності підготовки спортсменів для виступу на дистанції рятувальні технічні прийоми у гірському туризмі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. / голов. ред. : В. М. Костюкевич. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. Вип. 16 (35). С. 99–106.*
5. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб. : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

**Рожков В. О., к.фіз.вих., доцент кафедри**  
*Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна*

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІНЖЕНЕРНО-ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ У ЛИЖНОМУ СПОРТІ

**Анотація.** У тезах розглянуто сучасні інженерно-технічні засоби, що використовуються у лижному спорті. Визначено спрямованість інженерно-технічних засобів у лижному спорті.

**Ключові слова:** безпека, інженерно-технічні засоби, лижний спорт, результат, тренувальний процес.

**Вступ.** Лижний спорт є одним з найбільш травмонебезпечних видів спорту [1]. Ускладнення змагальної програми в таких видах спорту як: скі-крос, сноубординг; удосконалення методики тренувального процесу спричинило як покращення змагальних результатів, так і збільшення травматизму.

Одним з пріоритетних завдань у лижному спорті є пошук можливостей збільшення змагальних результатів та покращення безпеки спортсменів [1]. Цьому можуть сприяти застосування сучасних інженерно-технічних засобів.

**Мета дослідження:** визначити особливості застосування інженерно-технічних засобів у лижному спорті.

**Методи дослідження:** проведено аналітичний збір інформаційних матеріалів, використовувався метод аналізу та узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналізуючи травми у гірськолижному спорті, фахівці Я. М. Яців [1], F. Nabibi, M. Khairandish [3] виявили, що найбільший відсоток травм припадає на струс головного мозку. З метою захисту спортсменів було розроблено ударостійкі шоломи GiroAvance (рис 1).



**Рис. 1. Захисні шоломи GiroAvance**

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Шолом має шарнірні панелі, які мають низький коефіцієнт тертя і ковзають по голові під час удару. Цей рух перенаправляє енергію, захищаючи голову спортсмена [3, 4].

У сноубордингу спортсменам доводиться доволі довго чекати на свою спробу, великий час між розминкою та основним стартом, сприяє зменшенню оптимальної температури тіла що спричиняє зменшення в'язкості м'язів і підвищення ризику отримання травми.

Компанія Under Armour розробила форму, яка здатна підтримувати тривалий час температуру тіла (рис 2).



**Рис. 2. Спортивна форма Under Armour**

На внутрішній шар одягу наноситься шар спеціальної кераміки, що дозволяє тривалий час зберігати тепло [5].

З метою покращення змагальних результатів у гірськолижному спорті виробники лиж постійно намагаються удосконалити матеріали, з яких вони виготовляються.

Компанією Fisher була розроблена система віброкорегування гірських лиж «Frequency Tuning» (рис 3).



**Рис. 3. Система віброкорегування Frequency Tuning**

Дана система виготовлена зі спеціальних матеріалів, які містяться у верхньому шарі і згладжують частотну характеристику лижі, перетворюючи негативні коливання в корисні. Застосування даного підходу допомагає зменшити небажану вібрацію в лижі, врівноважуючи її, а також сприяє більш гладкому ковзанню що, в свою чергу, і надає лижі більше динаміки [2].

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Під час занять лижним альпінізмом, гірськолижним фрірайдом є небезпека сходження лавин, від так пріоритетним є розробка та впровадження систем порятунку.

Компанія Рессо розробила одяг, оснащений системою порятунку у лавинах (рис. 4).



**Рис. 4. Костюм Рессо**

У костюм монтується датчик та вбудовуються спеціальні відбивачі. У разі надзвичайної події можна швидко визначити точне місцезнаходження спортсмена [3].

**Висновки.** Сучасні інженерно-технологічні засоби у більшості дисциплін лижного спорту спрямовані на зміну конструктивних особливостей лиж, розробку спортивного одягу, а також удосконалення індивідуального захисту спортсменів. У лижному альпінізмі, гірськолижному фрірайді пріоритетним є розробка та впровадження систем порятунку.

**Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані на визначення особливостей впровадження інженерно-технічних засобів в олімпійських видах спорту.

#### **Список використаної літератури**

1. Яців Я. М. Лижний спорт : навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ : ДВНЗ, 2013. 100 с.
2. Frevel N., Beiderbec D., Schmidt S. The impact of technology on sports – a prospective study. *Technological forecasting & social change*. 2022. Vol. 182. P. 1–24.
3. Habibi F., Khairandish M. Evolution of technology in sports: Impact on performance, management, and fan experience. *International journal of science and research archive*. 2023, Vol. 10 (01). P. 995–1000.
4. Kos A., Wei Y., Tomazic S., Umek A. The role of science and technology in sport. *Procedia computer science*. 2018. Vol. 129. P. 489–495.
5. Schmidt S. 21st century sports: how technologies will change sports in the digital age. Berlin : Springer, 2024. 262 p.

**Рябченко О. В., старший викладач**  
*Харківська державна академія фізичної культури та спорту*  
*м. Харків, Україна*

## **СУЧАСНІ РЕАЛІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК ДО ЗМАГАНЬ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ**

**Анотація.** Досліджено особливості підготовки дорослих спортсменок, які займаються художньою гімнастикою. Розроблено систему тренувань, яка сприяє удосконаленню технічної майстерності гімнасток та покращує їх мотиваційно-вольові здібності.

**Ключові слова:** багаторічна підготовка, змагання, предмети, спортсменки, художня гімнастика.

**Вступ.** Художня гімнастика – це складно-координаційний вид спорту, одна із найбільш видовищних та витончених спортивних дисциплін UGF (Українська федерація гімнастики). Спортсменки, які займаються художньою гімнастикою повинні виконувати вправи під музичний супровід з п'ятьма предметами: скакалкою, обручем, м'ячем, булавами та стрічкою [3].

Ще в 2012 році, на думку О. Заплатинської [5], стрімкий розвиток правил змагань, збільшення обсягів роботи на тренуваннях і недостатнє теоретичне обґрунтування систем підготовки гімнасток до великих навантажень спричинили негативний вплив на здоров'я спортсменок та їх змагальних результатах.

Дані М. Дуки та О. Шинкарук [2] свідчать, що підготовка спортсменок в художній гімнастиці має ранню спеціалізацію та потребує багато часу. Тому особливої уваги вимагає розробка адаптованої програми на всіх етапах багаторічної підготовки, яка враховуватиме вікові та індивідуальні здібності й психофізіологічні особливості спортсменок.

Під час навчально-тренувальних занять художньою гімнастикою здобувачок вищої освіти Харківської державної академії фізичної культури (далі – ХДАФК) було виявлено, що спортсменкам не вистачає мотиваційно-вольових здібностей та спеціальних умов для якісної підготовки до змагань. Це питання набуло певної значимості та було частково вирішено в процесі проведеного дослідження.

**Мета дослідження:** визначити особливості підготовки здобувачок вищої освіти ХДАФК до змагань з художньою гімнастики в особливих умовах.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Харківської академії фізичної культури на кафедрі гімнастики. У ньому взяли участь 28 здобувачів вищої освіти I–IV курсів. Серед них 10 майстрів спорту і 18 кандидатів в майстри спорту.



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз наукової та методичної літератури й документальних матеріалів, педагогічне спостереження, аналіз практичного досвіду організації процесу підготовки спортсменок дорослого віку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Заняття художньою гімнастикою в дорослому віці (16 років і старше), пов'язані із вихованням культури майбутніх тренерів, розвитком їх фахової та соціальної діяльності. Головна мета підготовки спортсменок на кафедрі гімнастики – підготовка всебічно розвиненої особистості, яка продовжить професійний зріст до завершення спортивної кар'єри.

Дослідження практичного досвіду занять з художньої гімнастики показало, що за допомогою розробленої системи керування тренувальним процесом у дорослих гімнасток значно покращилося виконання елементів з предметами, а на основі аналізу змагальних виступів – підвищився рівень оцінок в індивідуальних вправах (обруч, м'яч, булави, стрічка). За програмою майстрів спорту, наразі гімнастки не виконують вправу зі скакалкою, тому цей предмет вважається слабкішим ніж інші.

Своєчасне планування кожного змагального старту призводить здобувачок вищої освіти ХДАФК постійно підтримувати спортивну форму, виховувати відповідальність та дисципліну. Відповідна система підбору елементів тілом (стрибки, рівноваги, оберти), постановка нових змагальних програм і вивчення сучасних елементів з предметами формує мотиваційно-вольові здібності у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою [4].

Разом з тим, в період навчання гімнасток взимку, виникли проблематичні питання щодо кількості годин навчально-тренувального заняття, умов і температури спортивної зали, відповідного килима розмірами 13x13 м та висоти приміщення.

Отже, більшість занять протягом 3 місяців (грудень, січень, лютий) були проведені в малому хореографічному залі. В даному випадку, щоб не втратити спортивну форму спортсменок була розроблена система тренувань, яка включала наступне:

- відпрацьовування елементів тілом (стрибки, рівноваги, оберти);
- використання новітніх технологій для удосконалення технічних елементів з предметом (малі кидки, переكاتи, відбивки, млини і т. д.);
- теоретичні бесіди на тему: «Міжнародні змагання та сучасний розвиток художньої гімнастики в світі»;
- перегляд відеоматеріалів з метою вивчення сучасних тенденцій розвитку обраного виду спорту;
- мотиваційно-вольові заходи з метою підвищення бажання спортсменок до покращення фізичної форми поза межами навчального закладу.

Вдосконалення діяльного ставлення здобувачок вищої освіти ХДАФК до навчально-тренувального процесу, можливе за допомогою застосування



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

індивідуального підходу, що дозволило визначити особистісні якості спортсменок [1].

Отже, щоб дорослі спортсменки мали мотивацію та прагнули дійти до найвищої ланки в художній гімнастиці, доцільно використовувати сучасні засоби та методи тренувань, активно приймати участь у змаганнях відповідного рівню, спостерігати за психологічним настроєм в команді та постійно контролювати баланс між певними навантаженнями на заняттях.

**Висновки.** В процесі навчально-тренувальних занять здобувачок вищої освіти ХДАФК було визначено напрямки технічної підготовки та удосконалення майстерності в роботі з предметами. Щоб уникнути негативних наслідків та помилок, тренери повинні раціонально розподіляти навантаження під час підготовки до змагань, не «тиснути» на гімнастку в разі виникнення труднощів і обов'язково враховувати вікові та індивідуальні особливості спортсменок.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні методів та засобів для покращення змагальних програм гімнасток; під час тренувальних занять зацікавлювати здобувачок вищої освіти ХДАФК у навчанні новим вправам з предметами, підвищувати технічну майстерність і в майбутньому – передавати вихованкам особистий досвід.

**Список використаної літератури**

1. Бондаренко Т. В. Художня гімнастика як засіб керування професійною працездатністю : методичні вказівки для практичних занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Управління професійною працездатністю» (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії). Харків : ХНАМГ, 2009. 44 с.
2. Дука М., Шинкарук О. Рання спеціалізація та обґрунтування віку занять художньою гімнастикою в умовах сучасного розвитку спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 3 (55). С. 90–102.
3. Заплатинська О. Удосконалення системи підготовки гімнасток-художниць згідно із сучасними правилами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 2 (18). С. 284–288.
4. Правила суддівства з художньої гімнастики 2022–2024 р., Виконавчий Комітет ФІЖ, Міжнародна федерація гімнастики. 2021. 241 с.
5. Петушинський Б. До проблеми удосконалення технічної майстерності спортсменів. *Молода спортивна наука України*. 2008. С. 244–249.

**Самохін О. О., старший викладач**

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

## **РИЗИКИ ТА ПЕРЕВАГИ УЧАСТІ У ЗМАГАННЯХ З КІКБОКСИНГУ: АНАЛІЗ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ**

**Анотація.** Вивчено ризики та переваги участі у змаганнях з кікбоксингу та їх вплив на здоров'я спортсменів. Виявлено, що участь у змаганнях з даного виду спорту має як позитивний, так і негативний вплив на здоров'я спортсменів.

**Ключові слова:** здоров'я, змагання, кікбоксинг, спортсмени, травми.

**Вступ.** Кікбоксинг (від kick, з англ. – «удар ногою», boxing – «бокс») – вид спорту, в якому сполучаються техніка і правила боксу з прийомами східних єдиноборств (удари ногами, підсічки, удари коліном, тощо). Спочатку були об'єднані англійський бокс та карате, а потім додалися техніки тхеквондо та тайський бокс. При створенні цього виду єдиноборства відбиралося все краще, разом з тим враховувалося, що двобої будуть проводитися за визначеними правилами [4].

Кікбоксинг є одним із видів спортивно-бойових, ударних єдиноборств [1]. За даними О. С. Скірти [5], він є відносно молодим видом спорту, що розвивається за декількома версіями і розширює свою географію, набуваючи великої популярності, особливо серед дітей підліткового та юнацького віку.

Підготовка спортсменів із кікбоксингу представляє собою багатокомпонентну систему, всі частини якої (фізична, технічна, тактична, психологічна та інші) знаходяться в складній взаємодії. Кожен із цих компонентів повинен вирішувати свою індивідуальну сукупність завдань на кожному з етапів багаторічної підготовки

На думку Н. З. Гуцул [1], основною функцією в кікбоксингу є змагальна діяльність, де властиве гостре суперництво, чітка регламентація взаємодії суперників, уніфікація змагальних дій, умов і способів оцінки їх досягнення [1].

С. А. Кужельний, А. В. Кужельний, С. Ф. Кудін [3] вважають, що розвиток умінь утримувати високий темп бою, витримувати силову боротьбу та швидко відновлюватись після змагань і тренувань є ключовим завданням для спортсмена і тренера.

Зростання популярності «контактних» силових видів спорту і числа їх учасників, зокрема кікбоксингу статистично спостерігається збільшення кількості травматичних пошкоджень, особливо серед початківців у зв'язку з недостатньою інформативністю попередження травматизму [2].

Кікбоксинг передбачає значні фізичні та психологічні навантаження, які можуть вплинути на здоров'я спортсменів.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Заняття кікбоксингом може мати як позитивний, так і негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я спортсменів. Ретельне дослідження ризиків та переваг участі у змаганнях з кікбоксингу є критично важливим для розуміння цього питання.

**Мета дослідження:** вивчити вплив участі у змаганнях з кікбоксингу на здоров'я спортсменів та виявити як позитивні, так і негативні аспекти цього виду спорту.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Участь у змаганнях з кікбоксингу може мати як позитивний, так і негативний вплив на здоров'я спортсменів. Нижче наведено аналіз ризиків та переваг участі у таких змаганнях з точки зору впливу на здоров'я:

Переваги:

1. Фізична підготовленість. Участь у змаганнях з кікбоксингу сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, збільшенню м'язової маси.
2. Самодисципліна. Спортсмени розвивають самодисципліну, вольову міць та витривалість через систематичні тренування та підготовку до змагань.
3. Емоційне благополуччя. Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, що поліпшує настрій та загальний стан емоційного благополуччя.

Ризики:

1. Травми. Кікбоксинг є контактним видом спорту, що може спричинити серйозні травми, таких як ушкодження суглобів, м'язів та переломи кісток, удари в голову і т. д.
2. Надмірне навантаження. Перевантаження та недостатня відновна здатність можуть спричинити перенапруження м'язів та суглобів.
3. Психологічний стрес. Постійний тиск та очікування успіху можуть спричинити стрес та негативно вплинути на психологічне здоров'я спортсменів.
4. Здоров'я серця. Інтенсивне тренування та участь у змаганнях надають певне навантаження на серце, що може бути ризикованим для людей із захворюваннями серця.

Участь у змаганнях з кікбоксингу може бути корисною для фізичного та психологічного розвитку, проте важливо дотримуватися правильного режиму тренувань, враховуючи можливі ризики для здоров'я та безпеки спортсменів.

З метою запобігання та зменшення кількості випадків травматизму, необхідно проводити роз'яснювальну роботу серед спортсменів, тренерів та спортивного медичного персоналу [2].

**Висновки.** Участь у змаганнях з кікбоксингу має як позитивний, так і негативний вплив на здоров'я спортсменів. Ретельний моніторинг фізичного стану та правильна підготовка можуть допомогти зменшити ризики травм та покращити результативність.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

**Перспективи подальших досліджень** полягають у проведенні порівняльного аналізу ризиків та переваг кікбоксингу порівняно з іншими бойовими мистецтвами.

**Список використаної літератури**

1. Гуцул Н. З. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки : дисертація. Львів : Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, 2019. 251 с.

2. Іванов В. І., Римар М. П. Оцінка впливу назубоясенних запобіжників на стан деяких функціональних показників під час тренування боксерів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. Харків : ХДАДМ (ХХП), 2008. № 1. С. 57–60.

3. Кужельний С. А., Кужельний А. В., Кудін С. Ф. Методичні підходи до розвитку сили та витривалості у кікбоксерів. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. V Всеук. наук.-практ. конф. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 106–107.

4. Орел І. О., Гамма Т. В., Гірак А. М., Ногас А. О., Гуцман С. В. Розвиток кікбоксингу ВАКО як Олімпійського виду спорту в Україні. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2021. № 9. С. 193–199.

5. Скирта О. С. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореферат. Дніпропетровськ : Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2015. 20 с.

**Слободянюк О. В., старший викладач**

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **ВПЛИВ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ НА ДОСЯГНЕННЯ** **ВИСОКИХ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ**

**Анотація.** Вивчено вплив раціонального харчування на досягнення високих спортивних результатів у важкій атлетиці. У важкоатлетів, яким надається належне харчування, спостерігається кращий енергетичний баланс, збільшення м'язової маси, швидке відновлюються після тренувань та поліпшення результативності спортсменів у даному виді спорту.

**Ключові слова:** важка атлетика, спорт, раціональне харчування, спортсмени, спортивні результати.

**Вступ.** Сьогодні системи спортивної підготовки відзначаються різким збільшенням обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень, що часто спричиняє перевантаження опорно-рухового апарату, морфофункціональні зміни у тканинах і органах. Це є причиною виникнення травм і захворювань спортсменів. У зв'язку з цим проблема раціонального харчування спортсменів є не менш важливою, як і сам тренувальний процес [4].

І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин [1] визначають харчування як складний процес надходження, перетравлювання, всмоктування і засвоєння в організмі харчових речовин, які необхідні для відновлення його енергетичних витрат, забезпечення процесів побудови та відтворення клітин тіла, регуляції функцій організму.

Раціональне харчування є одним із ключових аспектів досягнення високих спортивних результатів у спорті, особливо в важкій атлетиці, де фізична сила та витривалість відіграють вирішальну роль.

Спортсмени, які займаються важкою атлетикою, потребують великої фізичної та психологічної витривалості для досягнення високих спортивних результатів. Поєднання раціонального харчування з тренуваннями позитивно впливає на фізичний стан спортсменів, швидкість відновлення після навантажень та спортивні досягнення засобом забезпечення організму необхідною енергією, поживними речовинами та вітамінами.

У зв'язку з вище зазначеним, вивчення питання впливу раціонального харчування на досягнення високих спортивних результатів у важкій атлетиці є актуальним і важливим для поліпшення результативності спортсменів у даному виді спорту.

**Мета дослідження:** вивчити вплив раціонального харчування на досягнення високих спортивних результатів у важкій атлетиці.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сучасний спорт та прагнення досягти високого результату пов'язані з великими фізичними навантаженнями і значним психоемоційним напруженням спортсменів. Для подальшого зростання спортивних результатів необхідна раціональна побудова тренувального процесу з використанням усього арсеналу засобів, спрямованих на підвищення працездатності спортсменів. Правильне харчування спортсменів дозволяє розширити можливості досягнення високих результатів, запобігає втомі та перевтомі, нормалізує функції організму після значних фізичних навантажень, підвищує психічну стійкість [4].

Раціональне харчування має велике значення в підготовці спортсменів у важкій атлетиці як фактор не лише відновлення, а й ефективного тренування. Воно має задовольняти енергетичні, пластичні потреби організму та забезпечувати необхідний рівень обміну речовин. Ефективність процесу харчування визначається кількістю, складом та співвідношенням продуктів і рідини, що спортсмен вживає. Виділяють п'ять груп поживних речовин: білки, вуглеводи, жири (ліпіди), вітаміни, мінеральні речовини та воду.

Найскладнішим принципом харчування є його збалансованість за вмістом білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, що забезпечують утворення енергії і синтез необхідних білків, а також ефективний вплив на зростання силових можливостей та збільшення м'язової маси важкоатлетів. Поживні речовини виконують різні функції. Їх кількість і співвідношення у продуктах харчування задовольняють потреби організму [3].

На думку П. І. Горюка [2], нині досягнення високих спортивних результатів неможливе без дуже великих фізичних і нервово-психічних навантажень, яким піддаються спортсмени під час тренувань і змагань. Він вважає, що для компенсації енерговитрат і активації анаболічних процесів і процесів відновлення працездатності спортсменів необхідне постачання організму адекватною кількістю енергії і незамінних факторів харчування.

А. І. Стеценко, П. М. Гулько [5] відмічають, що раціональне харчування відіграє важливу роль під час занять фізичними вправами силової спрямованості. За даними фахівців,

Раціональне харчування сприяє підвищенню рівня розвитку сили, витривалості та швидкості; зміцненню кісток, м'язів та суглобів у спортсмена, що допоможе уникнути травм та прискорить процес відновлення після навантажень; позитивно впливає на психологічний стан спортсмена, покращуючи настрій, концентрацію та загальну емоційну стабільність.

Фактори впливу раціонального харчування на досягнення високих спортивних результатів у важкій атлетиці:

1. Енергетичний баланс. Важкоатлети потребують значної кількості енергії під час тренувань і змагань. Раціональне харчування забезпечує



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

достатню кількість калорій, поживних речовин, макро- й мікроелементів для підтримки високого рівня фізичної активності та відновлення.

2. «Будівельні матеріали для м'язів». Білки, які містяться у раціональному харчуванні, є необхідними для відновлення та «будівництва» м'язової тканини, що є важливим для важкоатлетів.

3. Вуглеводи для енергії. Вуглеводи є головним джерелом енергії для м'язів під час інтенсивних тренувань і змагань. Раціональне харчування допомагає забезпечити оптимальний рівень глікогену в м'язах.

4. Гідратація. Важливою складовою правильного харчування є також забезпечення організму достатньою кількістю рідини. Важливо пити достатню кількість води для підтримки гідратації організму, особливо під час тренувань. Гідратація допомагає уникнути дегідратації та погіршення результатів під час тренувань і змагань.

5. Мікроелементи та вітаміни. Раціональне харчування забезпечує необхідний рівень макро- та мікроелементів, таких як залізо, кальцій, вітаміни та мінерали, які необхідні для поліпшення функцій організму та оптимального функціонування.

Як свідчать дані А. І. Стеценко, П. М. Гулько [5], для підвищення рівня силових здібностей та зростання м'язової маси при відповідному тренуванні в раціоні необхідно, зокрема оптимальної кількості білків, мати певну кількість жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, тобто, харчування важкоатлетів повинно бути збалансованим. За їх даними, співвідношення жирів, білків та вуглеводів повинно бути таким: 10–20% : 25–30% : 50–65%, за умови, що загальний обсяг їжі становить 100%.

**Висновки.** Раціональне харчування відіграє важливу роль у досягненні високих результатів у важкій атлетиці. У важкоатлетів, яким надається належне харчування, спостерігається кращий енергетичний баланс, збільшення м'язової маси, швидке відновлюються після тренувань та поліпшення результативності спортсменів у даному виді спорту.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчення індивідуальних потреб важкоатлетів у харчуванні з урахуванням їхнього типу тренувань та особливостей фізичного стану.

**Список використаної літератури**

1. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки) : навч. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с.

2. Горюк П. І. Особливості збалансованого та спортивного харчування у панкратіоні. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3 (55.3). С. 120–123.

3. Олешко В. Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці : підруч. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, видавництво «Олімпійська література», 2018. 332 с.

4. Рибак Л. О., Рефель В. І., Токовенко О. Л. Раціональне харчування як складова високих спортивних досягнень. *Перспективи та*

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

*інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина».*  
2022. № 10 (15) 2022. С. 251–263.

5. Стеценко А. І., Гулько П. М. Теорія і методика атлетизму : навч. посіб. Черкаси : Видавничий дім Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. 216 с.

**Чернікова О. О., викладач**

**Барчук М. А., к.мед.н., викладач**

**Редько Н. О., к.мед.н., викладач**

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

## **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ОКИСЛЮВАЛЬНОГО СТРЕСУ ТА ДІЇ АНТИОКСИДАНТІВ У ПРАКТИЦІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Анотація.** Робота присвячена вивченню наукових підходів до питання окислювального стресу та дії антиоксидантів у практиці спортивної підготовки. Встановлено, що під час фізичної активності зростає потреба в кисні, особливо в скелетних м'язах, внаслідок чого відбувається різка зміна кровопостачання до різних органів. У роботі підкреслено, що визначені фізіологічні зміни збільшують вироблення вільних радикалів, викликаючи окислювальне пошкодження біомолекул. Результати наших досліджень дозволили видокремити ведучу тенденцію наукових пошуків за представленою проблематикою, відповідно до якої збільшення швидкості споживання кисню під час тренування призводить до більшого утворення активних форм кисню, порівняно з неповним відновленням самого кисню.

**Ключові слова:** антиоксиданти, вільні радикали, кисень, окислювальний стрес, організм, спортивна підготовка, спортсмен.

**Вступ.** Сучасні наукові дослідження досягли консенсусу у ствердженні того, що одне тренувальне заняття викликає окислювальний стрес в організмі спортсмена, а утворені при цьому вільні радикали стають важливими модуляторами м'язової та системної адаптації до фізичного навантаження [1]. Це ґрунтується на результатах досліджень впливу фізичних навантажень на організм спортсмена у науковій теорії та практиці спортивної фізіології й спортивної медицини за останні три десятиліття [2]. Саме це твердження обґрунтувало **мету нашого дослідження** – визначити наукові підходи у питанні окислювального стресу та дії антиоксидантів у практиці спортивної підготовки.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводились на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, кафедра спортивної медицини.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної наукової та методичної літератури, моніторинг інформаційних джерел мережі Інтернет, метод системного аналізу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Під час фізичних навантажень зростає потреба в кисні, особливо у скелетних м'язах, що спричиняє різку зміну кровопостачання до різних органів. Крім того, пошкодження м'язів, спричинене фізичними вправами сприяє інфільтрації

фагоцитів (тобто, нейтрофілів і макрофагів) до зони ураження. Дані процеси, що супроводжують виконання інтенсивного фізичного навантаження, збільшують вироблення вільних радикалів та викликають окислювальний стрес [1, 2].

Так, у своїх роботах M. Malaguti, C. Angeloni, S. Hrelia [4], R. Mankowski, S. Anton, T. Buford, C. Leeuwenburgh [5], спираючись на останні досягнення біохімічних та молекулярно-біологічних методів дослідження, спостерігали за цими процесами на клітинному рівні та зробили заключення, згідно з яким, вільні радикали, що утворюються під час виконання фізичних навантажень спортивного характеру, відіграють окрему роль у процесі фізіологічної адаптації організму спортсмена [4, 5].

Індукований фізичними вправами окислювальний стрес, як процес збільшення продукції вільних радикалів, вивчається вже 40 років. Вперше його представили у результатах досліджень у 1978 році, під час проведення обстеження спортсменів, які спеціалізувалися на витривалість: суб'єкти виконували 60-хвилинне тренування на велоергометрі з максимальною інтенсивністю 50% VO<sub>2</sub>. Експериментальні дані показали підвищення рівня пентану, показника перекисного окислення ліпідів [2].

Саме цей факт у подальшому знайшов своє відображення у продовженні всебічного вивчення окислювального стресу. Було встановлено, що оскільки тривалі фізичні навантаження спричиняють збільшення вироблення оксидантів у скелетних м'язах, а отже, до регулярної активації ферментативних антиоксидантних механізмів, тренувальні навантаження на витривалість підвищують адаптаційні процеси і посилюють регуляційну активність антиоксидантних ферментів у скелетних м'язах, а саме супероксиддисмутази [5].

Безсумнівно, високі концентрації вільних радикалів негативно впливають на функцію м'язів, розвиваючи больовий синдром запалення, уражаючи м'язову тканину на клітинному рівні, що врешті решт спричиняє зниження та втрату спортивних результатів. Тому S. D'Angelo, R. Rosa [2] рекомендують постійний прийом неферментативних антиоксидантних добавок, таких як вітаміни С і Е та β-ліпоева кислота.

Проте слід зазначити, що останні дослідження [2, 3] відносно можливостей неферментативних антиоксидантних добавок для запобігання шкідливому впливу вільних радикалів на організм під час виконання фізичних навантажень показали суперечливі результати.

Інтегративний вплив антиоксидантів на окислювальний стрес, спричинений фізичними вправами, все ще залишається предметом активних дискусій. Так, T. Kawamura, I. Muraoka [3], S. D'Angelo, R. Rosa [2] зазначають, що антиоксиданти можуть проявляти свої ефекти за певних умов, пов'язаних із тренуванням і фізичними вправами, наприклад, один вид спорту проти іншого (наприклад, аеробні вправи проти анаеробних) або в певний час тренування (наприклад, до або після виконання серії вправ).

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Багато досліджень повідомляють про негативні ефекти антиоксидантів. Одне з пояснень цієї невідповідності – використання неоднорідної вибірки контингенту обстежених людей. Більшість досліджень, які інформують про користь антиоксидантних добавок для зменшення пошкодження м'язів та протидії окислювальному стресу після тренувальних занять на витривалість, були проведені на здорових, але нетренованих людях. У тренуваних людей ендогенний антиоксидантний захист може бути підвищеним, тобто кращим, і екзогенні антиоксидантні добавки для зменшення пошкодження м'язів можуть не мати значного ефекту дії на організм [2].

**Висновки.** Результати систематизації отриманих у ході аналізу даних наукової та методичної літератури та моніторингу інформаційних джерел мережі Інтернет показали, що фізичні навантаження викликають окислювальний стрес через утворення вільних радикалів та зниження рівня антиоксидантних ферментів у різних тканинах і органах.

**Перспективи подальших досліджень.** Спираючись на встановлені нами наукові підходи щодо вивчення питання окислювального стресу та дії антиоксидантів у практиці спортивної підготовки слід зазначити, що основною стратегією у вирішенні даного питання на сьогодні є складання нутрієнтних програм протидії окислювальному стресу, а також розробка технологій тренувальних занять зі зменшенням рівня його розвитку та прояву в організмі під час виконання фізичних навантажень, що обумовлює перспективи подальшої нашої роботи у даному напрямі.

**Список використаної літератури**

1. Осадча О., Павлова О. Екологічна триада в спорті. Сучасний погляд. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2021. №1. С. 31–34.
2. D'Angelo S., Rosa R. Oxidative stress and sport performance. *Sport Science*. 2020. № 13. P. 18–22.
3. Kawamura T., Muraoka I. Exercise-induced oxidative stress and the effects of antioxidant intake from a physiological viewpoint. *Antioxidants : monograph / reduction by Basel L*. 2018. P. 7-9.
4. Malaguti M., Angeloni C., Hrelia, S. Polyphenols in exercise performance and prevention of exercise-induced muscle damage. *Oxidative medicine and cellular longevity : monograph*. 2013. P. 825-928.
5. Mankowski R., Anton S., Buford T., Leeuwenburgh C. Dietary antioxidants as modifiers of physiologic adaptations to exercise. *Medical science sports exercises*. 2015. № 47 (9). P. 1857–1868.

**Шахліна Л. Г., д.мед.н., професор, професор кафедри**  
**Котко Д. М., д.мед.н., доцент, доцент кафедри**  
**Журомський С. В., викладач**  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*  
*м. Київ, Україна*

## **СУЧАСНИЙ СТАН ПИТАННЯ ЩОДО УЧАСТІ ТРАНСГЕНДЕРІВ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ**

**Анотація.** У роботі представлено огляд рішень та визначені рекомендації щодо допуску спортсменів-трансгендерів до участі у жіночих дисциплінах програми Олімпійських ігор. Результати проведених нами досліджень показали відсутність суттєвих наукових даних про біологічні переваги, які перешкоджають чесності змагань трансгендерних жінок в жіночих видах спорту. Окремо нами визначена недоказовість твердження того, що трансгендерні жінки, які обрали пригнічення тестостерону (наприклад, гормональну терапію для підтвердження статі та/або хірургічне видалення статевих залоз), зберігають перевагу на невизначений термін над цисгендерними спортсменками.

**Ключові слова:** жінки-спортсменки, Міжнародний олімпійський комітет, Олімпійські ігри, олімпійський спорт, трансгендери.

**Вступ.** Кількість трансгендерів – претендентів до спорту вищих досягнень може бути викликана збільшенням трансгендерного населення в усьому світі. Тому керівництву Міжнародного олімпійського комітету (далі – МОК) для участі спортсменів-трансгендерів в Олімпійських іграх необхідно обґрунтувати і встановити спортивну політику, щоб уникнути можливих конфліктів [4].

Питання допуску трансгендерів до участі в Міжнародних змаганнях і Олімпійських іграх не є новими для Міжнародного олімпійського комітету [4].

**Мета дослідження:** подання аналізу даних сучасної наукової літератури та інформаційних джерел задля обґрунтування можливості допуску трансгендерів-жінок до участі в змаганнях жіночої програми Олімпійських ігор.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилось на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставленої мети дослідження нами були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної наукової та методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, метод систематизації, контент-аналіз.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У 2003 році на Стокгольмському консенсусі з МОК, Міжнародний олімпійський комітет дійшов висновку дозволити участь трансгендерних спортсменок



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

в Олімпійських іграх за певних умов: хірургічна зміна статі; юридичне підтвердження статі; концентрація тестостерону в сироватці крові до 10 нмоль/л<sup>-1</sup> [1].

У резолюції консенсусної наради МОК з питань зміни статі спортсмена і гіперандрогенії (листопад 2015) [3] було представлено рішення, що включало умови участі трансгендерів-жінок на Олімпійських іграх: корекція статі; юридичне підтвердження статі; концентрація тестостерону в сироватці крові до 10 нмоль/л<sup>-1</sup> протягом усього періоду бажаного допуску до змагань у жіночих видах спорту.

У цій же резолюції сказано, що спортсмен з гіперандрогенією ендогенної етіології, який не допущений до участі в змаганнях жіночої програми, повинен мати право брати участь у чоловічих видах змагань [3]. Голова медичної комісії й науки МОК Ричард Баджет вважає, що в даній резолюції велика кількість розбіжностей, тому необхідно доопрацювати даний документ з питань збереження чесної конкуренції в спорті [4].

У наступних рішеннях Міжнародного олімпійського комітету у резолюції консенсусної наради з питань участі трансгендерних жінок і спортсменок з гіперандрогенією зазначено скасування вимог при трансгендерному переході хірургічних методів, опубліковані оновлені рекомендації, відповідно до яких спортсменам-трансгендерам для участі в Олімпійських іграх: не потрібно підтвердження гендерної ідентичності, тобто не потрібні хірургічні методи корекції статі; мати юридичне підтвердження статі; зміст тестостерону в сироватці крові на рівні до 10 нмоль/л<sup>-1</sup>. При цьому представники МОК указують, що трансгендери-чоловіки, що змінили жіночу стать на чоловічу, мають право брати участь у чоловічих змаганнях «без обмежень» [4].

Привертає увагу той факт, що складність рішення участі трансгендерів в Олімпійських іграх, особливо трансгендерів-жінок, МОК для колегіальності вирішення питань з допуску трансгендерних спортсменів розробив і опублікував детальний перелік 10 рекомендацій для спортивних міжнародних федерацій, які матимуть право ухвалювати власні правила й рішення про допуск спортсменів [3].

Ігри XXXII Олімпіади – Токіо – 2020 – стали першими Олімпійськими іграми, на яких уперше за всю історію Ігор взяла участь офіційно трансгендер-жінка. Нею була 43-літня Лорел Хаббард – представниця Національної збірної команди з важкої атлетики (Нова Зеландія).

Присутність Лорел Хаббард у змаганнях з важкої атлетики викликало багато питань і суперечностей серед учасників змагань і громадськості, вказуючи на виражену чоловічу статуру спортсменки [2].

Однак МОК вважає законним участь трансгендера-жінки в Олімпійських іграх. Президент МОК Томас Бах так пояснив допуск трансгендера до участі в Олімпійських іграх Токіо – 2020: «...Кваліфікаційні правила були схвалені Міжнародною федерацією важкої атлетики до початку відбору на Олімпіаду.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Участь Лорел Хаббард обговорювали з медичними й соціальними експертами міжнародних федерацій» [4].

**Висновки.** На сучасному етапі розвитку медико-біологічної науки трансгендерний перехід, включаючи гормональну терапію, не виключає постпубертатний фізіологічний розвиток чоловічого організму, що визначає особливості росту-вагових характеристик опорно-рухового апарата, розвиток м'язової маси, структуру й розміри серця, легенів, виразність еритропоезу. Тобто ще невідомо – чи можливо повністю порівняти біологічні можливості організму трансгендерних спортсменок із цисгендерними спортсменками після корекції статі.

Виходячи з вищенаведеного, наша думка зводиться до того, що до людей-трансгендерів необхідно ставитися з повагою, дотримувати їхні права й інтереси в житті, соціальній культурі й взаєминах.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші наші дослідження будуть спрямовані на розширення вивчення даного питання до концептуальних основ поєднання двох ключових напрямів дослідження – медико-біологічного та соціально-культурного з інтеграцією у практику спорту як одного з актуальних питань сучасності, що потребують теоретично обґрунтованого і практично доведеного рішення.

**Список використаної літератури**

1. Шахліна Л. Г., Чистякова М. А. Гендерна політика та питання статевого диморфізму у практиці сучасного спорту. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2019. № 2. С. 18–23.
2. Hubbard first transgender athlete to qualify for Tokyo after rule changes. Inside the games : web-site. URL: <https://www.insidethegames/articles/1107439/hubbard-qualifies-after-rule-change.2021> (last accessed: 25.02.2024).
3. IOC. Consensus meeting on sex reassignment and hyperandrogenism. IOC : web-site. URL: [https://stillmed.olympic.org/Documents/Commissions\\_PDFfiles/Medical\\_commission/2015-11\\_ioc\\_consensus\\_meeting\\_on\\_sex\\_reassignment\\_and\\_hyperandrogenism-en.pdf](https://stillmed.olympic.org/Documents/Commissions_PDFfiles/Medical_commission/2015-11_ioc_consensus_meeting_on_sex_reassignment_and_hyperandrogenism-en.pdf) (last accessed: 25.02.2024).
4. Meerwijk E. L., Sevelius J. M. Transgender population size in the United States: a meta-regression of population-based probability samples. *American journal public health*. 2017. № 107 (2). P. 1–8.
5. Shakhlina L.-G., Futorny S., Vladimirova N., Maslova O., Kotko D., Kolomiiets T., Honcharuk N. Transgender in modern Olympic sports: problems and ways of their solution: Literature review. *Reproductive endocrinology*. 2023. No 70. P. 46–53.

**Шевчук О. К., здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти**  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*  
*м. Київ, Україна*

## **БІБЛІОМЕТРИЧНА СТРУКТУРА ДОСЛІДНИЦЬКОГО ПОЛЯ** **«ІНКЛЮЗИЯ В СПОРТІ»**

**Анотація.** У роботі визначені провідні країни, установи, автори та видання, які здійснили свій внесок у розбудову наукового потенціалу та розвиток інклюзивності в спорті через дослідження.

**Ключові слова:** бібліометричний аналіз, інклюзивність, профілювання, спорт, публікації.

**Вступ.** Концепція інклюзії набуває все більшої ваги в контексті глобальних змін соціальних парадигм. Прагнення до рівності, доступності та інклюзивності стають фундаментальними принципами світової освітньої, спортивної та соціальної політики [5, 6]. Розвиток безбар'єрності та інклюзивної освіти в Україні свідчить про зростаюче розуміння важливості створення умов, за яких кожна людина може реалізувати свій потенціал, бути повноцінною частиною освітнього процесу та суспільства в цілому [2, 3]. Разом з тим, інклюзивна спрямованість майже не відображена у правовому полі вітчизняного спорту [1]. Існуюча ситуація вимагає звернення до здобутків міжнародного наукового простору та орієнтації на світовий досвід.

**Мета дослідження** полягає у загальному профілюванні публікацій інклюзивно-спортивної проблематики шляхом встановлення провідних країн, установ, науковців та наукових журналів.

**Матеріал і методи дослідження.** База даних Web of Science Core Collection була використана як джерело бібліометричних даних для створення вибірки дослідження. Пошук здійснювався за ключовими словами «inclusion», «sport», виразом «inclusion in sport», та виключав слово «school». Після перевірки на відповідність досліджуваній області знань, вилучення оглядових статей та статей раннього доступу, а також видаленням дублікатів, вибірка дослідження склала 2204 документи за 2013 по 2022 роки. Досягнення мети дослідження передбачало застосування загальнонаукових методів (теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури) та бібліометричного методу – профілювання публікацій. Кількість публікацій, що свідчить про дослідницьку продуктивність, та кількість цитувань, відображаючи вплив на галузь дослідження, – були двома критеріями оцінки. Для створення та аналізу бібліометричних мереж був використаний програмний засіб VOSviewer 1.6.18.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Загальне профілювання публікацій передбачало встановлення провідних учасників за тематикою дослідження. Результати аналізу свідчать про широке залучення науковців з 89

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

країн до дослідження інклюзії в спорті. США, Англія, Австралія, Канада та Іспанія є лідерами досліджень за обома показниками. До ТОП-10 за кількістю наукових доробок також входять Німеччина, Бразилія, Італія, Нідерланди, Швеція. Привертають увагу Нідерланди та Бельгія, які за відсутності великої кількості публікацій, мають високий показник цитування, що потребує подальшого дослідження.

Окреслюючи бібліометричну структуру дослідницького поля можна виділити провідні дослідницькі установи, які займаються вивченням інклюзії в спорті та публікують свої наукові досягнення в цій галузі. Серед них Amer Hip Inst, Harvard University, Loughborough University, Pennsylvania Commonwealth System of Higher Education Pcshe, Victoria University. Перелік найбільш цитованих, а отже впливових на галузь дослідження, організацій очолюють Rush University, Victoria University, Amer Hip Inst, Ohio State University, University of Amsterdam. Слід відмітити наявність як позитивної, так і негативної динаміки наукової активності деяких дослідницьких установ, що може вказувати на зміни у стратегії досліджень або інші фактори впливу.

За результатами аналізу серед авторів більше 20 публікацій мають V. G. Domb, D. R. Maldonado, R. Spaaij, A. C. Lall. Проте найцитованішими (>200 цитувань) є наукові розвідки наступних дослідників: V. G. Domb, R. Spaaij, B. J. Cole, I. Perets, D. R. Maldonado, R. Jeanes. Видання з найбільшою кількістю опублікованих статей за досліджуванним напрямом включають American Journal of Sports Medicine, Sport in Society, Orthopaedic Journal of Sports Medicine, Sport Education and Society, Social Inclusion, що дозволяє дослідникам та академічній спільноті зрозуміти, де зосереджена основна кількість наукових ресурсів з тематики інклюзії в спорті [4].

**Висновки.** За останнє десятиріччя інклюзивний підхід у спорті отримав широке визнання та підтримку, що відобразилося у значному зростанні кількості досліджень та публікацій. Це свідчить не лише про збільшення кількості дослідників, що працюють у цій області, але і про розвиток нових ідей, методик та підходів, які сприяють розвитку спорту доступного для кожного і адаптованого до індивідуальних потреб. Окреслення найбільш продуктивних та впливових учасників дослідження розкриває науковцям та академічній спільноті загальний профіль світових ресурсів з тематики інклюзії в спорті, зосередивши свою наукову увагу на належних прикладах та розбудові малодосліджених напрямів інклюзивно-спортивної проблематики. Крім того, визначення провідних країн, установ та авторів у сфері інклюзивного спорту може відкрити нові можливості для міжнародної співпраці, формування професійних мереж, обміну досвідом та спільних досліджень, що сприятиме інтеграції України в світову спільноту в цій галузі.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у дослідженні наукового ландшафту публікацій інклюзивно-спортивної тематики в Україні.

**Список використаної літератури.**

1. Маринич В., Когут І. Інклюзивність у дискурсах освіти та фізичної культури і спорту: національний вимір. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 1. С. 75–80.
2. Національна стратегія із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року : Розпорядж. Каб. Міністрів України від 14.04.2021 р. № 366-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/366-2021-p#Text> (дата звернення: 02.11.2023).
3. Національна стратегія розвитку інклюзивної освіти на 2020–2030 роки. URL: <https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2019/07/210719-strategiya-inklyuziya.pdf> (дата звернення: 02.11.2023).
4. Шевчук О., Когут І., Маринич В. Бібліометричний аналіз наукових публікацій за напрямом «Інклюзія в спорті» у базі даних Web of Science Core Collection. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 1. С. 75–83.
5. Education 2030: Incheon Declaration and Framework for Action: towards inclusive and equitable quality education and lifelong learning for all. UNESCO, 2015. 34 p. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000243278?posInSet=3&queryId=8481a9cf-a767-4f91-96fd-226c165c2287> (дата звернення: 05.11.2023).
6. International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport : Declaration of 17.11.2015. URL: <https://www.unesco.org/en/legal-affairs/international-charter-physical-education-physical-activity-and-sport> (дата звернення: 03.10.2023).



**Шестерова Л. Є., к.фіз.вих., професор, завідувач кафедри**  
**Козарь С. С., викладач**  
*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*  
*Харківської обласної ради, м. Харків, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ**

**Анотація.** В роботі розкриваються технічні характеристики бігу на середні дистанції. Наводяться помилки, які виникають в процесі підготовки спортсменів, та шляхи їх усунення.

**Ключові слова:** біг на середні дистанції, вправи, підготовленість, помилки, техніка.

**Вступ.** Спортивна техніка – це найбільш раціональний спосіб виконання вправи, що вивчається. Вона визначається зовнішньою формою рухів та внутрішнім їх змістом, тобто переходом до миттєвого розслаблення, коли це можливо і необхідно, правильно підібраним ритмом виконання елементів і рухів в цілісній вправі, максимально можливою концентрацією зусиль в потрібний момент.

Останнім часом в теорії та методиці спортивного тренування в бігових дисциплінах легкої атлетики став актуальним загальний напрям на оптимізацію технічної підготовки бігуна [3, 5]. Це пов'язане з тим, що саме вивчення правильної техніки необхідно всім спортсменам, зокрема бігунам на середні дистанції, для економії енергії під час бігу, що надалі буде відбиватися на досягненні високих результатів. В основі вдосконалення техніки руху лежить утворення нових умовно-рефлекторних зв'язків, тому вправи, що вивчаються, необхідно багатократно повторювати.

Одним з популярних і видовищних видів легкої атлетики є біг на середні дистанції. Гарна техніка бігу характеризується ефективними, плавними та розслабленими рухами, що забезпечують просування вперед по прямій без будь-яких різких поривчастих рухів.

Фахівці вважають удосконалення технічної майстерності спортсменів одним із важливіших завдань тренувального процесу [2, 4]. Результат в спорті за інших рівних умов зрештою є наслідком реалізації спортсменом тієї або іншої техніки [1]. Сучасні тенденції розвитку тренувального процесу обумовлюють необхідність пошуку шляхів вдосконалення технічної підготовленості спортсменів [3, 4].

**Мета дослідження:** визначити основні шляхи вдосконалення техніки бігу спортсменів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції.

**Матеріал і методи дослідження.** В дослідженні брали участь кваліфіковані бігуни на середні дистанції. При цьому використовувалися



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

наступні методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Під впливом різних зовнішніх факторів і змін підготовленості, техніка бігу, без своєчасної корекції, може змінюватись як у кращу, так і в гіршу сторону. Отже, техніка рухових дій будь-якого спортсмена на всіх етапах багаторічного процесу підготовки потребує постійного удосконалення.

Для вдосконалення технічної підготовленості бігунів на середні дистанції рекомендується використовувати імітаційні та бігові вправи з акцентом на техніку виконання рухів, а також звертати увагу на розвиток сили м'язів, які сприяють підтримці правильного положення тіла при бігу.

Особливу увагу слід приділяти помилкам, що виникають під час бігу, та їх усуненню. При цьому тренер повинен бути впевнений, що його висновки про причини виникнення помилки вірні. Виникненню помилок можуть сприяти неправильне уявлення про характер рухів, невміння володіти своїм тілом та інше. В практиці спорту найбільш часто зустрічаються та впливають на результативність виступів спортсмена у змаганнях такі помилки:

1. Надмірний нахил тіла вперед. При цьому кінцівки рухаються не з повною амплітудою. Стегно махової ноги піднімається невисоко, крок стає коротким, приземлення різким, поштовхоподібним. М'язи спини та плечового поясу надмірно напружуються, руки недостатньо виносяться вперед, лікті йдуть дуже далеко назад і вгору. Рухи всього тіла рвучкі.

З метою усунення цієї помилки слід незначно зменшити нахил за рахунок відведення плечей назад, що робить біг більш природним, плавним та ритмічним. Можна також застосовувати спеціальні бігові вправи з акцентом на утримання вертикального положення тіла.

2. Згинання тіла в тазостегновому суглобі, що викликає такі ж порушення, що і надмірний нахил тіла вперед. Крім цього, динамічність бігу зменшується, оскільки положення окремих частин тіла не співпадають з напрямом руху і частина сили заднього поштовху втрачається.

Щоб усунути ці порушення, необхідно розпрямити тулуб та відвести плечі назад, діафрагму злегка перемістити вгору та слідкувати за тим, щоб в момент відштовхування таз був виведений вперед. Для цього можуть застосовуватися спеціальні бігові вправи та біг в упорі біля гімнастичної стінки.

3. Вертикальне положення тіла з тенденцією до відхилення тулуба назад. Ця помилка може бути постійною або з'являтися наприкінці бігу при значній втомі. В цьому випадку динамічність бігу буде зменшуватися. Сила заднього поштовху надмірно спрямована вгору і не співпадає з напрямом руху. Задній крок стає коротшим. Стегно махової ноги піднімається дуже високо, але довжина кроку від цього не збільшується, оскільки тіло в польоті рухається по більш крутій траєкторії.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Легкий нахил тіла вперед усуне ці порушення, але цьому заперечують слабкі м'язи черевного пресу. Тому, для усунення причини помилки, слід укріпити ці м'язи за допомогою різноманітних вправ.

4. Бокові розгойдування тіла. Цей недолік неминучий, але він повинен бути зведений до мінімуму. Іноді розгойдування збільшується занадто високим положенням рук та малою амплітудою їх рухів при закріпленому тулубі.

Для усунення цього недоліку слід змінити характер рухів рук та звернути увагу на необхідність легкого повороту тулуба в сторону махової ноги. Для цього слід виконувати рухи руками, як при бігу, знаходячись у статичному положенні.

5. Жорстке, закріпачене положення тулуба. Підчас бігу важливо розслаблятися, прибираючи затиски, залишкову скутість. Необхідно прибрати залишкове напруження, котре заважає рухатися з необхідною амплітудою, підтягуючи п'ятку під сідницю. Амплітуда рухів буде напряму залежить від швидкості бігу, немає сенсу перебільшувати «закидання» п'яти та «винос» стегна на низьких швидкостях, що буде викликати залишкове неприродне напруження. Правильна техніка формується відчуттям «ширяючого» біга, ніби тіло нічого не важить, торкання опори мінливі, а всі рухи чіткі, лінійні та синхронізовані.

Щоб ослабити напруження тулуба, необхідно привчити бігуна робити розтяжку після тренування, а також в заминці біг підцюзцем. Іншою вправою, що привчає до вміння розслабляти м'язи, є випрямлення та опускання рук в бігу з наступним струшуванням їх в плечових суглобах.

**Висновки.** Результати спостережень за технікою бігу кваліфікованих бігунів на середні дистанції свідчать про наявність помилок при його виконанні. Виявлення причин та усунення помилок техніки бігу, на наш погляд, позитивно вплине на результат змагальної діяльності без значного збільшення об'єму та інтенсивності навантажень.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у підборі засобів для індивідуальної корекції технічних характеристик бігу спортсменів в залежності від показників функціональної та фізичної підготовленості спортсменів.

**Список використаної літератури**

1. Гамалій В. Удосконалення техніки фізичних вправ методом порівняльного аналізу кінематичних характеристик. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2004. № 7. С. 42–44.

2. Іванова Т. П. Вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості бігунів на середні дистанції : практ. реком. Харків : ХДАФК, 2011. 36 с.

3. Іванова Т. П., Шестерова Л. Є. Дослідження технічних параметрів бігу кваліфікованих бігунів на середні дистанції. *Спортивна наука України*. 2010. № 2. С. 134–142.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

4. Козій Р., Чорненька Г., Шутка Г. Порівняльна ефективність технічної підготовленості бігунів на 800 м. *Молода спортивна наука України*. 2010. Т. 1. С. 136–140.

5. Druz V. A., Iermakov S. S., Pugach Ya. I., Shesterova L. Ye., Zukow W., Cieślicka M. Kinematic characteristics of a sprinting technique and morpho-functional structures of its providing. *Journal of education, health and sport*, 2016. № 6 (11). P. 271–280.

**Ясько Л. В., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри**  
**Сова В. М., здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти**  
*Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна*

## **ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ У ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ**

**Анотація.** Проведено узагальнення результатів комплексного дослідження психофізіологічного стану юних тхеквондистів різних вікових груп. Оцінено показники латентного періоду зорово-моторної реакції вибору одного з трьох подразників, функціональної рухливості та сили нервових процесів за допомогою застосування приладу нейродинамічних обстежень. Виявлено зміни досліджуваних показників в динаміці тренувальних занять.

**Ключові слова:** інструментальні методики, психофізіологічні властивості, тренувальний процес, тхеквондо, юні спортсмени.

**Вступ.** Побудова тренувальних занять у тхеквондо висуває високі вимоги до психофізіологічних якостей спортсменів. Наразі дослідженню загальних проблем психофізіологічного стану спортсменів приділяється значна увага, зокрема прояву психічних та психофізіологічних властивостей спортсменів у тхеквондо [4, 10], психологічного забезпечення підготовки тхеквондистів [6], психофізіологічних аспектів спаринг-партнерів [11]. При цьому на особливу увагу заслуговують дослідження нейродинамічних властивостей нервової системи та проблеми її діагностики у спорті [1, 2]. Попри те, що фрагментарно психофізіологічні вимірювання розглянуто в дослідженнях [5, 3], власних дослідженнях [7, 9], вони все ж таки потребують поглибленого опрацювання в побудові тренувального процесу юних тхеквондистів.

**Мета дослідження** полягає в оцінюванні показників психофізіологічного стану юних тхеквондистів різних вікових періодів у динаміці тренувального заняття

**Матеріал і методи дослідження.** Контингент досліджуваних склали 24 юних тхеквондистів, яких було розподілено на 2 вікові групи: до першої групи було віднесено 14 хлопців 8–12 років, до другої – 10 хлопців 13–16 років. Для обстеження було вибрано 3 тести середньої складності: тест 1 – «Визначення латентного періоду реакції вибору одного з трьох подразників»; тест 2 – «Визначення функціональної рухливості нервових процесів у режимі «зворотнього зв'язку» (режим 2, підрежим 1); тест 3 – «Дослідження сили нервових процесів (працездатність головного мозку)» (режим 3).

**Методи дослідження:** загальнонаукові (логічний, абстрагування, індукції); аналіз і синтез науково-методичної літератури та Інтернет-джерел; методи психофізіологічних досліджень (за допомогою інструментальної

**II Всеукраїнська науково-практична конференція  
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ  
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

методики приладу нейродинамічних обстежень (далі – ПНДО); методи математичної обробки.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження показників психофізіологічного стану юних тхеквондистів проводилися в динаміці тренувального заняття – в підготовчій, основній та заключній частині.

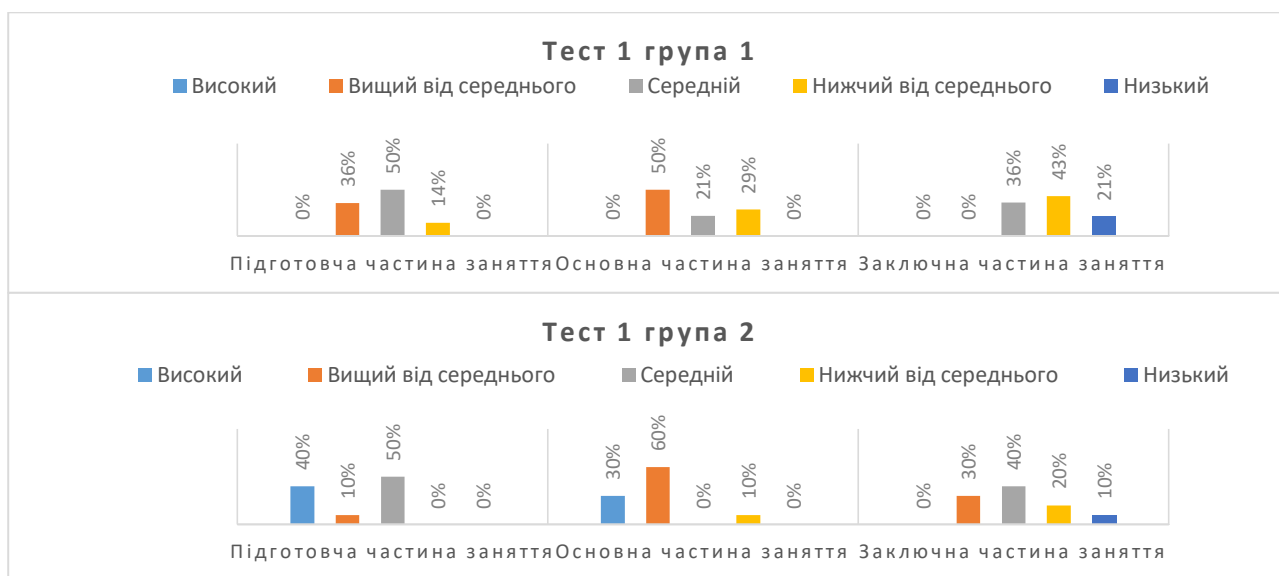
Отримані результати тестування (рис. 1–3) було розподілено за рівнями прояву та проаналізовано за шкалою оцінювання (згідно М. В. Макаренка [8]), (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Шкала оцінювання показників психофізіологічного стану  
(за М. В. Макаренко)**

Тести	Діапазони цифрових значень за рівнями оцінювання				
	Високий	Вищий за середній	Середній	Нижчий за середній	Низький
Тест 1	≤280 мс	281-323 мс	324-398 мс	399-433 мс	≥434 мс
Тест 2	≤54,0 с	≤54,0 с	60,5-69,1 с	69,2-75,9 с	≥76,0 с
Тест 3	≤ 3,7%	3,8-6,7%	6,8-9,0%	9,1-12,4%	≥12,5%

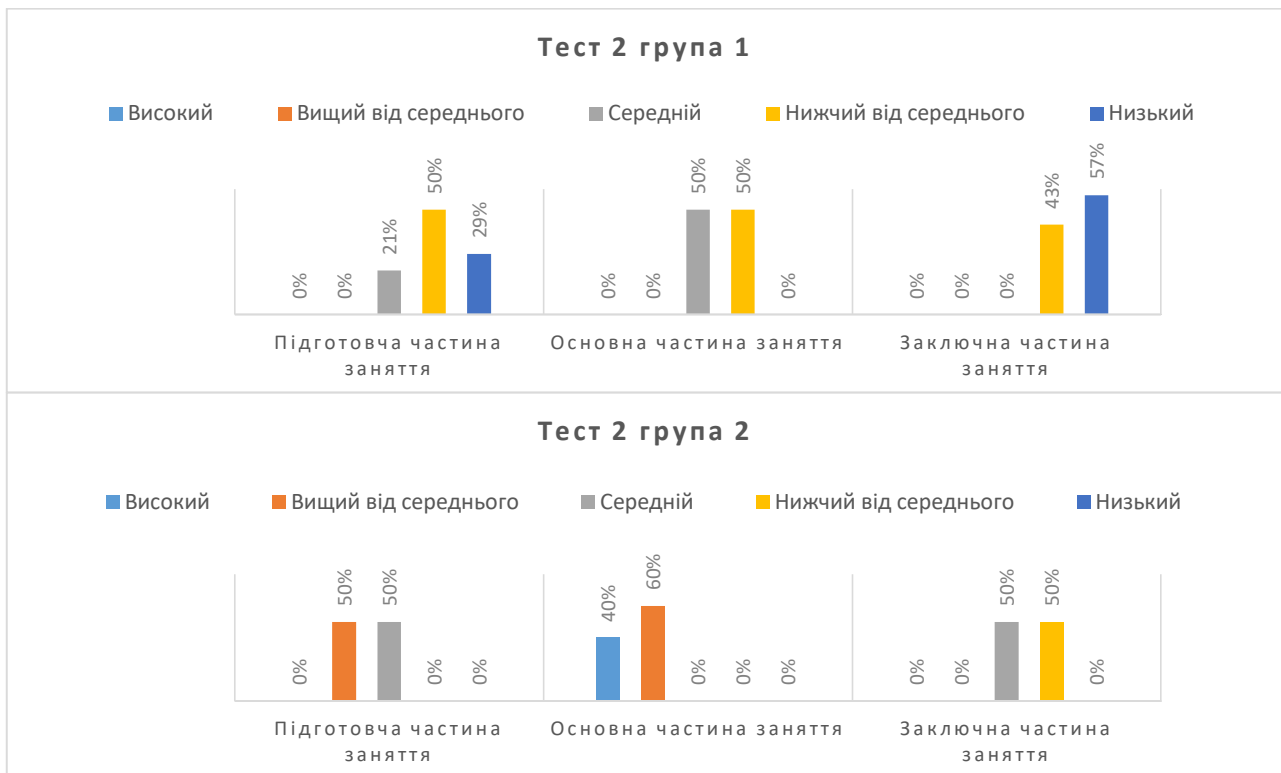
За результатами проведеного тестування за тестом 1 (*детальніше* [7]), виявлено, що в обох групах в підготовчій частині тренування переважали середні показники латентного періоду (50% обстежених). В основній частині найбільша кількість спортсменів демонстрували показники вищого від середнього рівня в обох групах, що свідчить про позитивний вплив тренувальних засобів на швидкість реакції тхеквондистів. В заключній частині у віковій групі 1 найбільша кількість спортсменів продемонстрували нижчий від середнього рівень, тоді як у групі 2 переважали показники середнього рівня (рис.1).



**Рис. 1. Результати тестування латентного періоду реакції вибору одного з трьох подразників в обох вікових групах юних тхеквондистів**

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

За результатами проведеного тестування за тестом 2 (детальніше [9]), виявлено, що в групі 1 в підготовчій частині тренування переважав нижчий від середнього рівня показник функціональної рухливості нервових процесів в той час, як у групі 2 більша кількість спортсменів продемонстрували середній та вищий від середнього рівні показника. В основній частині заняття виявлено покращення досліджуваного показника в обох групах. В молодшій групі у найбільшій кількості спортсменів виявлено середній та нижчий від середнього рівні, а у старшій групі вищий від середнього. В заключній частині у групі 1 переважали показники низького рівня, тоді як у групі 2 – середнього та нижчого від середнього рівнів порівню (рис. 2).

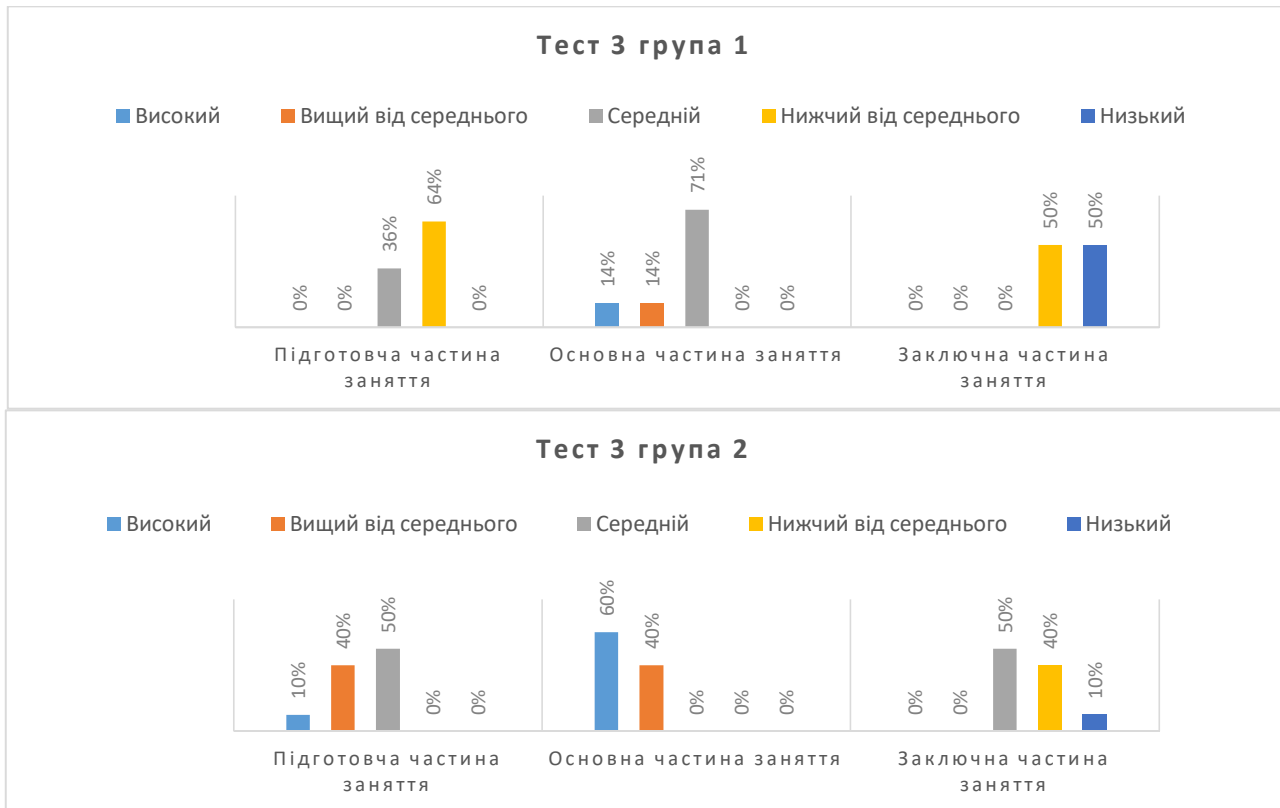


**Рис. 2. Результати тестування функціональної рухливості нервових процесів в обох вікових групах юних тхеквондистів**

За результатами проведеного тестування сили нервових процесів виявлено, що у спортсменів молодшої групи в підготовчій частині тренування переважали показники нижчого від середнього рівня, тоді як у старшій групі більша кількість продемонстрували середній рівень. В основній частині заняття обстежені тхеквондисти покращили свої результати – більша кількість спортсменів молодшої групи продемонстрували показники середнього рівня, а старшої групи – високого, що свідчить про позитивну динаміку. В заключній частині у групі 1 переважали показники низького та нижчого від середнього рівнів, тоді як у групі 2 найбільша кількість спортсменів продемонстрували показники середнього рівня (рис. 3).



**II Всеукраїнська науково-практична конференція  
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ  
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**



**Рис. 3. Результати тестування сили нервових процесів (працездатність головного мозку) в обох вікових групах юних тхеквондистів**

**Висновки.** Комплексне дослідження психофізіологічного стану юних тхеквондистів у динаміці тренувального заняття з урахуванням вікових особливостей виявило, що спортсмени старшої вікової групи (13–16 років) здебільшого демонструють високий рівень досліджуваних показників у порівнянні з молодшою групою (8–12 років), що, очевидно, є пов'язаним з віковими особливостями розвитку та наявністю більшого тренувального досвіду. Також юні спортсмени в обох вікових групах демонструють найвищі рівні показників психофізіологічного стану в основній частині тренувального заняття в порівнянні з показниками на початку та в кінці тренування. В заключній частині заняття у більшості досліджених спортсменів відмічено погіршення показників латентного періоду складної зорово-моторної реакції, функціональної рухливості та сили нервових процесів, що, очевидно, слід пов'язувати з процесом стомлення.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у виявленні впливу досліджених показників психофізіологічного стану юних тхеквондистів на результативність їхньої змагальної діяльності.

**Список використаної літератури**

1. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

2. Коробейніков Г. В., Дудник О. К., Коняєва Л. Д. та ін. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів : метод. посіб. Київ : ДНДІФКС, 2008. 64 с.
3. Кравченко І. Морфофункціональний та психофізіологічний розвиток юних тхеквондистів : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра : спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітня програма «Система підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах». Київ : НУФВСУ, 2022. 59 с.
4. Кузнецова О. Аналіз психологічних особливостей юних тхеквондистів, що впливають на їх достартовий стан. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021. № 2 (6). С. 132–142.
5. Романенко В., Веретельникова Н., Шандригось В. Дослідження частоти рухів таеквондистів-юніорів. *Єдиноборства*. 2023. № 1 (27). С. 67–77.
6. Ромолданова І. Психологічне забезпечення підготовки тхеквондистів у чотирьохрічних олімпійських циклах. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2020. № 2 (4). С. 114–129.
7. Сова В. Динаміка показників швидкості реакції юних спортсменів в процесі тренувальних занять тхеквондо. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023. № 2 (10). С. 154–166.
8. Спринь О. Б., Кубатько Б. І., Голяка С. К. Методичні розробки лабораторних занять з фізіології вищої нервової діяльності та сенсорних систем (для спеціальності «Психологія»). Херсон : Вид-во ХДУ, 2003. 30 с.
9. Ясько Л. В., Сова В. М. Оцінка рівня функціональної рухливості нервових процесів юних тхеквондистів в динаміці тренувальних занять. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи* : матеріали X Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., 15 груд. 2023. Київ : Ун-т імені Бориса Грінченка. 2023. С. 389–392.
10. Estevan I., Álvarez O., Castillo I. Perceived self-efficacy and technical tactical performance in university taekwondists. *Cuad. Psicol. Deporte*. 2016. № 16. С. 51–64.
11. Ouergui I., Ardigò L., Selmi O., Chtourou H., Bouassida A., Franchini E., Bouhlel E. Psycho-physiological aspects of small combats in taekwondo: impact of area size and within-round sparring partners. *Biol sport*. 2021. № 38 (2). С. 157–164.

### СЕКЦІЯ 3

#### ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

**Tsyhanovska N., kierownik wydziału**

*Charkowska państwowa akademія kultury, m. Charków, Ukraina*

**Skalski D. W., doktor habilitowany nauk pedagogicznych,**

**doktor nauk o kulturze fizycznej, profesor wydziału**

*Akademія wychowania fizycznego i sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego,*

*Gdańsk, Polska*

*Lwowski państwowy uniwersytet kultury fizycznej im. Iwana Boberskiego,*

*m. Lwów, Ukraina*

#### AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JAKO PROFILAKTYKA STRESU ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСУ

**Streszczenie.** Wysiłek fizyczny jest prostym narzędziem łagodzącym stres. Ćwiczenia ruchowe osłabiają reakcję stresową organizmu i poprawiają nastrój. Regularna aktywność fizyczna przeciwdziała efektom nagłego oraz przewlekłego stresu, zapewnia lepszą tolerancję obciążeń stresowych i wpływa korzystnie na redukcję ryzyka schorzeń sercowo-naczyniowych czy metabolicznych.

**Słowa kluczowe:** aktywność człowieka, edukacja zdrowotna, stanie zdrowia, stres, wysiłek fizyczny.

**Wprowadzenie.** Czynniki fizyczne wywierają wpływ na ciało człowieka, między innymi na tkanki, układy, cały organizm i dzięki temu przyczyniają się do poprawy krążenia [1, 3], zwiększają odporność organizmu, zwiększają lub obniżają pobudliwość nerwów i ograniczają wzrost bakterii. Coraz częściej docierają bardzo niepokojące informacje o złym stanie zdrowia ludności, wynikającym po części z braku ćwiczeń i aktywności fizycznej [2].

**Cel badania:** celem badań jest poznanie roli czynników fizycznych człowieka jako źródła aktywności fizycznej poprzez zdiagnozowanie potencjalnego zagrożenia stresem.

**Material i metody badania.** Badania przeprowadzone zostały na poziomie drugim – czynników fizycznych w zakresie pobudzenia świadomości własnej ludzi i wskazanie na ten rodzaj zachowania związanego ze stresem, który jest typowy, lub który przejawia się najczęściej.

*Metody badania:* Zastosowano metodę ankiety w formie kwestionariusza dotyczącej ogólnej aktywności fizycznej ludzi w celu uświadomienia potencjalnego zagrożenia stresem. Tym samym fragmentarycznie (poziom drugi: czynników fizycznych) podjęta została próba przez autorów stworzenia osobistego profilu stresu

w czterech poziomach (obok wspomnianego drugiego poziomu – czynników fizykalnych, co jest przedmiotem i celem badań w niniejszym opracowaniu): 1 – poziom aktywności fizycznej, 2 – poziom czynników fizykalnych, 3 – poziom emocjonalny i 4 – poziom psychiczny. Pilotażowymi badaniami (2023) została objęta przez autorów grupa badawcza licząca 50 dorosłych osób, uczestników zajęć fitness, którzy pragną poprawić sylwetkę poprzez aktywność fizyczną.

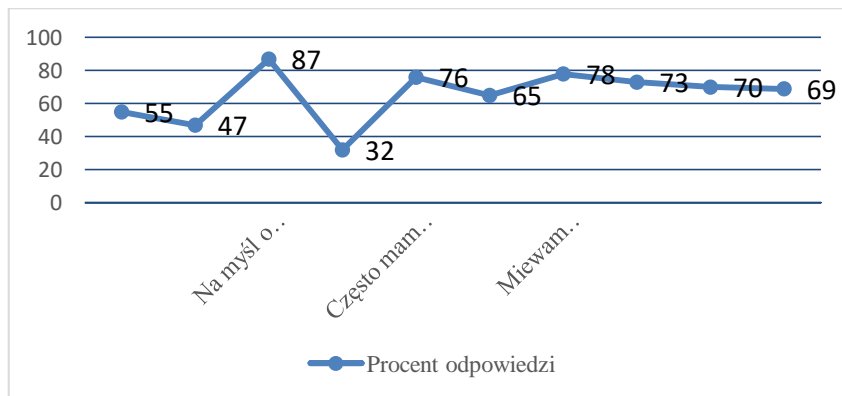
**Podsumowanie głównego materiału badawczego.** W przeprowadzonych pilotażowych badaniach (2023) został zastosowany Test objawów stresów na autorskim drugim poziomie: czynników fizykalnych. Za każde zdanie, na które odpowiedziały badane osoby twierdząco, został wpisany jeden punkt, jeśli zdanie było nieprawdziwe, to otrzymał zero punktów. Maksymalnie można było otrzymać 10 punktów na tym poziomie jako jednym z czterech poziomów (1 – poziom aktywności fizycznej, 2 – poziom czynników fizykalnych, 3 – poziom emocjonalny i 3 – poziom psychiczny). Autorzy przyjęli w zakresie radzenia sobie ze stresem, że w skali od 1 do 10 punktów trzy lub więcej punktów w jakiegokolwiek części kwestionariusza wskazuje na tendencję do bycia pod wpływem tego konkretnego czynnika, jakim jest zagrożenie stresem. W skali od 1 do 10 w czterech poziomach (wraz z wyliczoną wartością średnią) zagrożenia dla ogólnego profilu stresu są następujące: małe zagrożenie (od 1 do 3 czy 4), średnie zagrożenie (od 4 do 8) i duże zagrożenie (9–10). Pierwszy drugi: czynników fizykalnych ogólnego profilu stresu, na podstawie którego zostały przeprowadzone badania przedstawia tabela nr 1 i wykres 1.

*Tabela 1*

**Poziom drugi: czynniki fizykalne (punktacja: 0 lub 1)**

1. Często mam ucisk w klatce	0/1pkt
2. Odczuwam brak energii	0/1pkt
3. Często mam zaburzenia trawienia (biegunki lub zaparcia)	0/1pkt
4. Nerwowo zaciskam zęby	0/1pkt
5. Często mam przyspieszone tętno	0/1pkt
6. Mam trudność z koncentracją	0/1pkt
7. Kręci mi się w głowie bez powodu	0/1pkt
8. Utrata apetytu lub nadmierny apetyt	0/1pkt
9. Często reaguję bólami głowy	0/1pkt
10. Odczuwam drżenie rąk i mięśni	0/1pkt

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**



**Wyk. 1. Procentowy udział stwierdzeń w badaniach ankietowych (n=50)**

Największa liczba badanych osób (87%) odczuwa dyskomfort na myśl o ćwiczeniach oraz miewa bezsenności (78%), kolejna grupa osób zaznaczyła, iż miewa zgaę przed aktywnością fizyczną (73%). Zbliżoną wartość autorzy zauważają przy odpowiedzi często reaguje (70%), jestem apatyczny (69%) oraz oddycham szybciej przed aktywnością fizyczną (65%). W dalszych stwierdzeniach badanych osób zaznaczyło, że odczuwa bóle głowy (55%) oraz ma mdłości przed wysiłkiem (47%) i ściskaniem w gardle zmagalo się 32% ankietowanych.

Wszystkie badane osoby w zakresie objawów testu w poziomie pierwszym: aktywności fizycznej osiągnął wynik negatywny, co stanowi bardzo wyraźny sygnał w zakresie działań psychologicznych [5]. Przeważająca liczba ankietowanych 71% zaznaczyła powyżej 4 z 10 stwierdzeń, co pozwala uważać test objawów stresu za negatywny na poziomie zagrożenia średniego i zagrożenia dużego, natomiast 39 % ankietowanych zaznaczyło mniej niż 4 stwierdzenia, co jednocześnie wyniki testu określić można jako negatywny na poziomie zagrożenia małego. Powyższe dane pozwalają uważać negatywne skutki objawów stresu przed wystąpieniem aktywności fizycznej jako zjawisko dominujące w społeczeństwie [4].

**Wnioski.** Na bazie przeprowadzonych badań pilotażowych i powyższej dyskusji nasuwają się autorom następujące wnioski:

- regularny wysiłek fizyczny przeciwdziała efektom nagłego oraz przewlekłego stresu, zapewnia lepszą tolerancję obciążeń stresowych i wpływa korzystnie na redukcję ryzyka schorzeń sercowo-naczyniowych czy metabolicznych

- rodzaj i natężenie wysiłku fizycznego muszą też być dopasowany do indywidualnych możliwości, kondycji i stanu zdrowia jednostki, należy więc znaleźć złoty środek i podejmować aktywność, która jest jednocześnie wymagająca i bezpieczna dla zdrowia konkretnej osoby.

Perspektywy dalszych badań: badanie emocji w tej grupie badawczej i wpływ aktywności fizycznej na zbiorcze podsumowanie dwóch badań.

#### **Lista referencji**

1. Цигановська Н., Гант О. Є. Використання музикотерапії при проживанні кризи карантину. *Актуальні питання теорії та практики*

■

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

*психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору* : VI Всеукр. наук.-практ. конф. 2020. С. 105.

2. Цигановська Н., Гончар В., Батулін Д. Мінімізація наслідків стресу засобами фізичної активності серед студентської молоді. *Креативний Простір*. 2021. № 7. С. 35.

3. Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Фізична активність як засіб зняття психоемоційної напруги. *Людина, суспільство, комунікативні технології* : мат. IX Міжнар. наук.-практ. конф., 21–22 жовт. 2021 р. Харків : Укр. держ. ун-т залізн. транспорту, 2021. С. 192–195.

4. Tsyhanovska N., Skalski D. W., Czarnecki D. Wychowanie fizyczne, zdrowie i bezpieczeństwo. Współczesne wybrane aspekty : monografia. Starogard Gdański – Charków : Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim *przy udziale*: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie, 2023. 147 s.

5. Czarnecki D., Tsyhanovska N., Skalski D. W. Psychologiczne rozumienie ryzyka w sportach ekstremalnych. Wybrane zagadnienia : monografia. Poznań – Charków : Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa w Poznaniu *przy udziale*: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie, 2023. S. 124–126.



**Висоцька Н.С., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Кравченко О. С., старший викладач**  
*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,*  
*м. Харків, Україна*

## **ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

**Анотація.** Вивчено напрями формування культури здорового способу життя. Виявлено, що популяризація здорового способу життя може мати значний вплив на суспільство в цілому, сприяючи покращенню здоров'я нації та зниженню ризику розвитку хронічних захворювань.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, здоров'я, популяризація, спосіб життя, формування.

**Вступ.** Здорове населення держави є одним із найважливіших факторів її економічного і соціального розвитку. Вивчення такого питання як здійснення популяризації здорового способу життя вимагає надання визначення ключовим термінам, найважливішими з яких є поняття здорового способу життя та його безпосереднє становлення та популяризація.

Дослідження витоків здорового способу життя має давню наукову традицію, яка розвивалася від першого збору фактів до розробки послідовної теорії. Сьогодні формування здорового способу життя є самостійною науковою дисципліною, яка включає всі необхідні складові – власну теорію, методологію, ідеологію, принципи і т. д. [1].

**Мета дослідження:** проаналізувати та визначити напрями формування культури здорового способу життя.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Для досягнення поставленої мети слід вирішити такі завдання, як:

1. Вивчити поняття «здоровий спосіб життя», «популяризація здорового способу життя».
2. Проаналізувати формування здорового способу життя та його елементів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Стан здоров'я слід виділяти як одну із найбільш важливих чинників якісного життя; ресурс, яким визначається здатність людини вирішувати повсякденні проблеми, задовольняти потреби та покращувати своє фізичне, психічне та соціальне благополуччя.

Здоров'я людини залежить, насамперед, від способу життя, який носить переважно індивідуальний характер, зумовлений історичними, національними традиціями (менталітетом) та особистими схильностями.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Отже, під визначенням «спосіб життя» розуміємо біосоціальну категорію, яка об'єднує уявлення про певний вид діяльності людини і характеризується специфікою її праці, способу життя та формою матеріального і духовного задоволення.

Спосіб життя, хоча більшим чином відокремлюється за допомогою соціальних та економічних умов, у той же час суттєво залежить від мотивів окремої людини, характерних ознак стану здоров'я, психіки та функціональних можливостей організму. Це особливо пояснює справжню різноманітність варіантів способу життя для різних людей. Спосіб життя людини визначається трьома категоріями: рівнем, якістю та стилем життя [2].

Зв'язок між поняттями здоров'я та спосіб життя окреслює розуміння здорового способу життя, що, в свою чергу, має складний та неоднозначний характер, охоплює певну систему чинників і, як наслідок, його можна трактувати багатьма різними підходами.

Визначення цього поняття досить суперечливе, тому доречно навести деякі з них. Отже, здоровий спосіб життя визначається як:

- поведінка і мислення людини, які пропонують їй захист й зміцнення здоров'я;
- індивідуальна звична система, що забезпечує людині необхідну ланку життєдіяльності з метою вирішення завдань, які пов'язуються із виконанням обов'язків і вирішенням особистих проблем і бажань;
- система життєдіяльності, якою підтримується рівень достатнього та оптимального обміну між людиною та навколишнім середовищем, що дозволяє підтримувати здоров'я на безпечному рівні;
- низка практик особистої та соціальної охорони здоров'я;
- об'єднання всіх форм індивідуальних та соціальних діянь людини, а також природних, соціальних і культурних умов, що забезпечують досягнення максимально можливого фізичного, психічного та соціального розвитку людини;
- діяльність людини, групи людей, суспільства з використанням матеріальних і духовних умов і можливостей на користь здоров'я, гармонійного фізичного і духовного розвитку людини;
- орієнтація людей і соціальних груп на моделі поведінки, які дозволяють долати життєві труднощі без шкоди особистому та громадському здоров'ю й руйнування добробуту нинішніх і майбутніх поколінь.

Через те, що визначення поняття «здоровий спосіб життя» є складним і неоднозначним, серед науковців немає єдиної точки зору щодо факторів, які його визначають. Складові досліджуваного феномену включають елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я: фізичного, психічного, соціального та духовного.

О. Л. Вакуленко, Л. І. Жаліло, Н. В. Комарова, Р. Я. Левін, І. М. Солоненко, О. О. Яременко [3] стверджують, що найважливіші з факторів здорового способу життя полягають у:

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

- харчуванні (особливо вживанні якісної води для пиття, необхідній кількості вітамінів, мікроелементів, білків, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок);
- побуті (що формується за рахунок якості житла);
- умовах для пасивного та активного відпочинку;
- рівні психологічної та фізичної безпеки в зоні перебування;
- умовах праці (полягають у фізичній та психологічній безпеці, наявності стимулів та умов для професійного розвитку);
- рухових навичках (проявляються на уроках фізичної культури, використанні різноманітних засобів оздоровчої системи для активізації фізичного розвитку, підтримці, відновленні після фізичних і розумових навантажень).

Проблема формування здорового способу життя є багатоаспектною і пов'язана з комплексом проблем, які слід відокремити як дії, звички та певні обмеження на найбільш прийнятному рівні якості життя, до якого відноситься низка соціальних факторів, які включають психологічні, психічні та фізичні компоненти і безпосередньо пов'язані зі зниженням ризику розвитку захворювань [6].

Т. М. Денисовец, О. В. Квак [4] стверджують, що здоровий спосіб життя поєднує в собі все те, що сприяє здатності людини виконувати професійні, соціальні та побутові завдання в оптимальних для здоров'я умовах і виражає спрямованість особистості на формування, збереження й зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я.

Сучасні дослідження визначають процес утворення здорового способу життя у якості процесу, під час якого запроваджуються певні зусилля з метою сприяння покращенню здоров'я та благополуччя у загальному сенсі, наприклад, ефективними програмами, послугами, політикою, якими можна досягти підтримку та поліпшення наявного рівня здоров'я, та надання людям змоги посилення контролю над своїм здоров'ям та його покращенням [3].

Термін «формування» слід трактувати у якості більш тривалого та широкого, що означає вироблення певних якостей або, іншими словами, їх закладення та виховання.

Сутність дефініції «пропаганда» полягає у поширенні та постійному, глибокому і детальному роз'ясненні певних ідей, думок, знань. Вона є наближеною до сутності такого терміну як «популяризація», але характеризується рядом своїх особливостей.

Мета популяризації полягає у потребі якомога простішим чином, але більш переконливо здійснювати мотивацію людей до введення здорового способу життя, переконанні у прийнятті здорових цінностей [5].

**Висновки.** Поняттям здорового способу життя можна поєднати усе, чим підтримується виконання людиною низки таких функцій як професійні, суспільній побутові, у найкращих для здоров'я умовах, а також чим

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

відображається спрямування людини у формуванні, збереженні та зміцненні як індивідуального, так і громадського здоров'я.

За допомогою теоретичного аналізу і узагальнення наукової літератури було виявлено складові частини здорового способу життя, які передбачають наявність рухової активності, раціонального харчування, відсутності шкідливих звичок, особистої гігієни, психогігієни та психопрофілактики, безпечної поведінки, сприятливих умов життєдіяльності і т. д.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробленні практично важливих шляхів популяризації здорового способу життя й аналізі їх результативності.

**Список використаної літератури**

1. Андрійченко Т. та ін. Формування здорового способу життя молоді : навч.-метод. реком. Київ : Бланк-Прес, 2019. 120 с.
2. Балалаєва О. Ю. Аналіз понятійного апарату дослідження проблеми популяризації здорового способу життя. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2022. С. 348–358.
3. Вакулєнко О., Жаліло Л., Комарова Н., Левін Р., Солоненко І., Яременко О. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя. *Формування здорового способу життя*. Київ : Український інститут соціальних досліджень, 2000. С. 45–58.
4. Денисовець Т., Квак О. Значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 51–55.*
5. Лукашук-Федик С. В. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. Тернопіль : ТЕУ, 2015. 267 с.
6. Ногас А. О., Гуцман С. В., Подоляка П. С., Гамма Т. В., Ніколенко О. І. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя за допомогою фізичної культури. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2021. С. 187–192.

**Дух Т. І., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри**  
**Кіщак М. Ю., викладач**

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,  
м. Львів, Україна*

## **АНАЛІЗ КОМПОНЕНТНОГО СКЛАДУ ТІЛА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ**

**Анотація.** У роботі проведено аналіз компонентного складу тіла здобувачів вищої освіти факультету фізичної терапії та реабілітації. Було залучено 91 здобувач віком 17–18 років, які навчалися на першому курсі Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

**Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, обмін речовин, рухова активність, склад тіла, фізичне виховання.

**Вступ.** За даними ВООЗ, в останні десятиліття в багатьох економічно розвинених країнах реєструється значне зростання надлишкової ваги тіла та ожиріння серед молодих людей. Практично в усіх регіонах світу кількість людей неухильно зростає. Дослідники [1, 3] пояснюють таку тенденцію зниженням рівня рухової активності сучасної людини. Для вирішення даної проблеми проводиться низка досліджень. Зокрема, пропонується удосконалити методи і форми проведення занять [5], формувати здоровий спосіб життя [1], збільшити рухову активність здобувачів вищої освіти та підвищити інтерес до фізичного виховання [2, 3]. Однак дані напрацювання не в повній мірі вирішують поставлені завдання, оскільки відзначається неухильне зниження інтересу студентської молоді до систематичних занять фізичною культурою і відсутність у них стійкої потреби в активній руховій діяльності [3].

**Мета дослідження:** вивчити компонентний склад тіла у здобувачів вищої освіти 1 курсу факультету фізичної терапії та реабілітації.

**Матеріал і методи дослідження.** До дослідження було залучено 91 здобувач віком 17–18 років, які навчалися на першому курсі факультету фізичної терапії та реабілітації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського. У здобувачів не було гострих або хронічних захворювань, вони не займалися спортом, їх було віднесено до основної медичної групи.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, метод біоімпедансного аналізу компонентного складу тіла та методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Загальне антропометричне вивчення всього досліджуваного контингенту здобувачів вищої освіти включало аналіз основних групових розмірних показників і характеристик компонентного



**II Всеукраїнська науково-практична конференція  
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ  
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

складу тіла. Середні значення антропометричних показників юнаків відповідали віковим нормативним показникам та мали наступні значення: показник росту здобувачів дорівнював  $178,03 \pm 7,94$  см, за коефіцієнтом варіації 4,46%; маси тіла –  $72,54 \pm 18,28$  кг, за коефіцієнтом варіації 25,18%, що свідчить про відмінності у вагових показниках у здобувачів. Результати дослідження індексу маси тіла (ІМТ) становлять  $22,59 \pm 3,08$  ум.од. – середні величини ваги відповідають нормі. Аналізуючи показник коефіцієнту варіації маємо результат 13,61%, що вказує на те, що група практично не має розбіжностей. Однак, нами було виявлено 12% здобувачів з надлишковою вагою, 3,4% з ожирінням.

Відсоток жиру за нашими результатами досліджень у здобувачів становить  $18,03 \pm 7,14\%$ , що відповідає середньому рівню вмісту жиру, і можемо побачити, що за коефіцієнтом варіації результат відповідає 39,60%, що свідчить про розбіжності у середині групи щодо цього показника. Так, нами було виявлено 13,8% здобувачів з підвищеним вмістом жиру. М'язи дорослої людини становлять близько 44% загальної маси тіла. М'язи відіграють важливу роль, виконуючи функцію двигуна, який споживає енергію. При збільшенні м'язової маси збільшується споживання енергії, що допомагає природним чином знизити надмірну кількість жиру і масу тіла [2]. За даними нашого дослідження відсоток скелетних м'язів у здобувачів вищої освіти має такий результат –  $41,17 \pm 4,79\%$ , що відповідає нормі для даного контингенту (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Компонентний склад тіла здобувачів вищої освіти 1 курсу  
факультету фізичної терапії та реабілітації**

№ з/п	Показники	M±SD	V, %
1.	Зріст, см	$178,03 \pm 7,94$	4,46
2.	Вага, кг	$72,54 \pm 18,28$	25,18
3.	Вік, років	$17,34 \pm 0,57$	3,31
4.	Індекс маси тіла, ум.од.	$22,59 \pm 3,08$	13,61
5.	Вміст жиру, %	$18,03 \pm 7,14$	39,60
6.	Вміст скелетних м'язів, %	$41,17 \pm 4,79$	11,65
7.	Основний обмін речовин, ккал	$1690,41 \pm 199,95$	11,83
8.	Вісцеральний жир, ум.од.	$4,34 \pm 2,37$	54,49

Під основним обміном розуміють мінімальний рівень витрат енергії, необхідний для підтримки нормальної життєдіяльності організму і температури тіла в умовах відносно повного фізичного та емоційного спокою [3]. Кількість енергії, що витрачається на процеси, які протікають в організмі при повному спокої і комфортній температурі є рівнем основного обміну. Добовий основний обмін у людини вагою 70 кг становить у середньому 1680 ккал. За результатами наших досліджень у здобувачів вищої освіти основний обмін становить  $1690,41 \pm 199,95$  ккал при середній вазі  $72,54 \pm 18,28$  кг, що відповідає нормі. За коефіцієнтом варіації 11,83% виявлено однорідність групи.



Вісцеральний жир – це тип жиру, який утворюється всередині черевної порожнини і вважається найнебезпечнішим типом жиру через його близькість до важливих систем органів [5]. Вісцеральний жир небезпечний тим, що може завдати шкоди функції органів і викликати надмірне запалення. Норма вісцерального жиру становить 10% від загальної маси всього жирового прошарку в організмі. За нашими дослідженнями ми отримали результат у здобувачів вищої освіти  $4,34 \pm 2,37$  ум.од., а за коефіцієнтом варіації маємо – 54,49%, що свідчить про суттєві відмінності у групі обстежуваних. Нами відмічено у 5,1% здобувачів надлишковий рівень вісцерального жиру, але в основній частині здобувачів показники знаходяться в межах норми.

**Висновки.** Аналіз наукової та методичної літератури дозволив встановити, що одним із чинників впливу на фізичний стан студентської молоді є компонентний склад їх маси тіла. Дослідження й удосконалення фізичного стану у здобувачів вищої освіти повинні відбуватися з урахуванням індивідуальних морфо-функціональних можливостей організму.

**Перспективи подальших досліджень.** Передбачається розробка диференційованих оздоровчих програм з урахуванням компонентного складу тіла здобувачів вищої освіти.

#### **Список використаної літератури**

1. Бергтраум Д. І., Вовканич Л. С., Свищ Я. С., Дух Т. І., Дунець-Лесько А. В. Вплив різних обсягів фізичних навантажень на показники центральної гемодинаміки студентів-фізіотерапевтів. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 3. С. 69–77.
2. Брезденюк О. Ю., Фурман Ю. М. Фізична підготовленість студентів 17–21 року з різним компонентним складом маси тіла в залежності від статі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця : ТОВ «Планер», 2014. Вип. 18, Том 1. С. 26–32.
3. Дух Т., Боднар І., Дунець-Лесько А., Павлось О., Лемешко В. Фізична активність та мотиваційна спрямованість студентської молоді до занять фізичним вихованням. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. № 3 (77). С. 67–77.
4. Куцериб Т., Вовканич Л., Свищ Я. Біоімпедансний моніторинг оздоровчого ефекту тренувальних навантажень. *Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті*. 2023. № 2. С. 28–36.
5. Kutseryb T., Hrynkiv M., Vovkanych L., Muzyka F., Melnyk V. Anthropometric characteristic and body composition of female students involved in volleyball training. *Anthropological review*. 2022. Vol. 5. № 4. P. 31–42.

**Задорожня Д. С., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Пономарьов В. О., доктор філософії, доцент кафедри**  
*Інститут підготовки юридичних кадрів для Служби безпеки України*  
*Національного юридичного університету ім. Я. Мудрого, м. Харків, Україна*

## **ДЕМОТИВУЮЧІ ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ** **ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ**

**Анотація.** Робота присвячена вивченню питань демотивуючих факторів підтримання здорового способу життя, впливу екологічних, економічних, соціальних та психічних факторів на формування здорового способу життя у молоді. Висвітлюються тенденції факторів негативного впливу на мотивацію до занять спортом.

**Ключові слова:** відсутність мотивації, здоровий спосіб життя, здоров'я, молодь, проблеми формування здорового способу життя.

**Вступ.** Однією з глобальних проблем сьогодення вчені вважають погіршення здоров'я населення. Навіть у молоді в сучасних умовах виникають проблеми щодо зростання захворювань, незадовільної фізичної підготовки, суттєвого погіршення зору, непридатності до військової служби і т. д. Це явище зумовлене низкою причин: погіршення екології, недосконалість інфраструктури, сидячий спосіб життя, збільшення рівня інтелектуальної роботи на заміну фізичній, розвиток інформаційних технологій, поширення споживання фаст-фуду і т.д.

**Мета дослідження:** дослідити фактори, що негативно впливають на формування корисних звичок та здорового способу життя (далі – ЗСЖ) молоді.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення даних наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Ю. Юрчишин [5] вважає дотримання ЗСЖ головним чинником збереження і зміцнення здоров'я населення.

Дотримання ЗСЖ має чисельні переваги: покращує психоемоційний та фізичний стан, збільшує тривалість життя, знижує ризики хронічних захворювань та в цілому зміцнює здоров'я [4]. Однак, при зазначених перевагах далеко не всі дотримуються рекомендованого ритму життя з різних на те причин. За результатами досліджень стан здоров'я людини залежить на **20% від спадковості, на 10% – від рівня розвитку медицини, на 20% – від стану довкілля, на 50% – від способу життя [3].** З розвитком інноваційних технологій населення різного віку віддає перевагу більш сидячому образу життя, що погано впливає на здоров'я в цілому. Водночас, з року в рік зменшується кількість молоді, яка активно займається спортом та правильно

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

харчується, що є свідченням низького рівня мотивації до самореалізації в контексті ЗСЖ, соціальної адаптації та особистого самовизначення [2].

Більшість населення веде нездоровий спосіб життя, чому сприяє:

- Низький рівень фізичної активності. Сидячий спосіб життя, пов'язаний з роботою та дозвіллям, негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я.

- Нездорове харчування. Вживання фаст-фуду, продуктів з високим вмістом цукру та насичених жирами, а також недостатнє споживання овочів та фруктів спричиняє розвиток хронічних захворювань.

- Шкідливі звички. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних засобів значно погіршують здоров'я людини та скорочують її життєвий шлях.

Велике значення в самовизначенні людини мають психологічні фактори:

- Стрес. Швидкий темп життя, висока конкуренція, економічні проблеми та інші фактори спричиняють виникнення хронічного стресу, що негативно впливає на психічне здоров'я.

- Депресія та тривожність. Ці психічні розлади стають все більш поширеними і можуть значно погіршити якість життя людини.

- Суспільний осуд. Через несприйняття суспільством людина без чітко встановленої точки зору може відмовитися від своїх цілей через осуд їх іншими [1].

До проблем забезпечення ЗСЖ з боку держави можна зазначити погане екологічне, економічне та соціальне становище. Забруднення повітря та водоймищ спричиняє захворювання дихальної системи та інших проблем зі здоров'ям. Недоступність якісної кваліфікованої медичної допомоги: висока вартість лікування, нестача кваліфікованих медичних працівників – спричиняють погіршення здоров'я населення. Бідність, соціальна нерівність унеможливають доступ деяких рівнів населення до спортивної інфраструктури та споживання якісних продуктів харчування.

**Висновки.** На сьогодні проблемі ЗСЖ приділяють свою увагу чимало дослідників. Проте ЗСЖ не став нормою для більшості молоді. Значна частина молодого покоління не має можливості завжди раціонально працювати, харчуватися, дотримуватися режиму сну, проявляти у необхідному обсязі рухову активність, загартовуватися, протистояти стресовим чинникам і шкідливим звичкам. На основі проведених досліджень можна констатувати, що проблема підвищення мотиваційної активності вимагає комплексного вирішення з урахуванням соціально-психологічних чинників на всіх рівнях. Держава має надавати всі необхідні ресурси та інформацію, проводити заохочувальні заходи та наголошувати на важливості дотримання ЗСЖ.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження у сфері ЗСЖ мають спрямовуватися на розробку практичних заходів всіх компонентів для підвищення їх соціальної значущості з урахуванням індивідуально-особистісних інтересів і сучасних соціально-економічних реалій.

**Список використаної літератури**

1. Боднар Я., Хома О. Проблеми розвитку мотивації студентів до занять фізичною культурою. *Репозитарій Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2019. С. 52–54.
2. Додонова О. А., Григор'єва В. О., Єрмолаєва Т. М. Мотиваційні чинники в системі фізичного виховання студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 2. С.77–81.
3. Карвацька Н. С. Основи здорового способу життя. *Блоги Буковинського державного медичного університету*. 2015. С. 2.
4. Маркова О. В. Сучасний стан здоров'я дітей старшого підліткового віку. *Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове суспільство* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 8–9 квіт. 2010 р. Кіровоград, 2010. С. 88.
5. Юрчишин Ю. Формування мотивації до здорового способу життя студентської молоді засобами масової інформації. *Молода спортивна наука України*. 2010. Т. 4. С. 186–190.

**Корнєва Ю. В., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти**  
**Василенко М. М., д.пед.н., професор кафедри**  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*  
*м. Київ, Україна*

## **ПОТЕНЦІАЛ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЛЮДЕЙ РІЗНОГО РІЗНОГО ВІКУ**

**Анотація.** Підтверджено позитивний вплив дихальних вправ на психічне здоров'я. Визначено доцільність застосування цих практик для різних вікових груп, з огляду на характерну вікову інваріативність результатів. Окреслено потребу цілеспрямованого підбору методів залежно від запиту цільової групи за втручань, орієнтованих на роботу з диханням.

**Ключові слова:** благополуччя, гіпервентиляція, дихальні практики, ментальне здоров'я, психоемоційний стан, хронічний стрес.

**Вступ.** Тривалий стресогенний вплив, який зумовлений різними негативними факторами, є причиною посилення дискурсу щодо способів нормалізації психоемоційного стану населення [7]. Найбільш доступним методом у цьому спрямуванні є дихальні практики [5, 6]. Результати дослідження М. Sinha та інших [8] вказують на зниження бета-ритму та переважання альфа-ритму під впливом різних видів дихальних технік, що свідчить про зменшення емоційного напруження на функційному рівні. Також наявні відомості щодо використання дихальних вправ для подолання стресу серед групи військовослужбовців [3]. Доведено, що повільне дихання характеризується гальмівним впливом, що дозволяє його використання у випадках фобічних, панічних, тривожних станів. Крім того, результати крос-секційних досліджень підтверджують ефективність повільного дихання для протидії наслідкам хронічного стресу та асоційованої із соматичними порушеннями тривоги [4]. Натомість, практики швидкого дихання націлені на гіпервентиляцію. Підтверджена ефективність гіпервентиляції для нормалізації стану людей, які переживають наслідки травмивного впливу. Оскільки гіпервентиляція має помітний вплив на симпатичну активацію та нейрональну збудливість, обачне застосування цього методу може слугувати основою для подолання наслідків тривалого стресогенного впливу для ментального здоров'я популяції [7].

**Мета дослідження:** вивчити ефективність використання дихальних практик для нормалізації психоемоційного стану людей в умовах тривалого стресогенного впливу.

**Матеріал і методи дослідження.** Було зібрано демографічні відомості та дані щодо психоемоційного стану 512 осіб ( $M_{\text{вік}} = 31.2$ ). Збір даних реалізовано

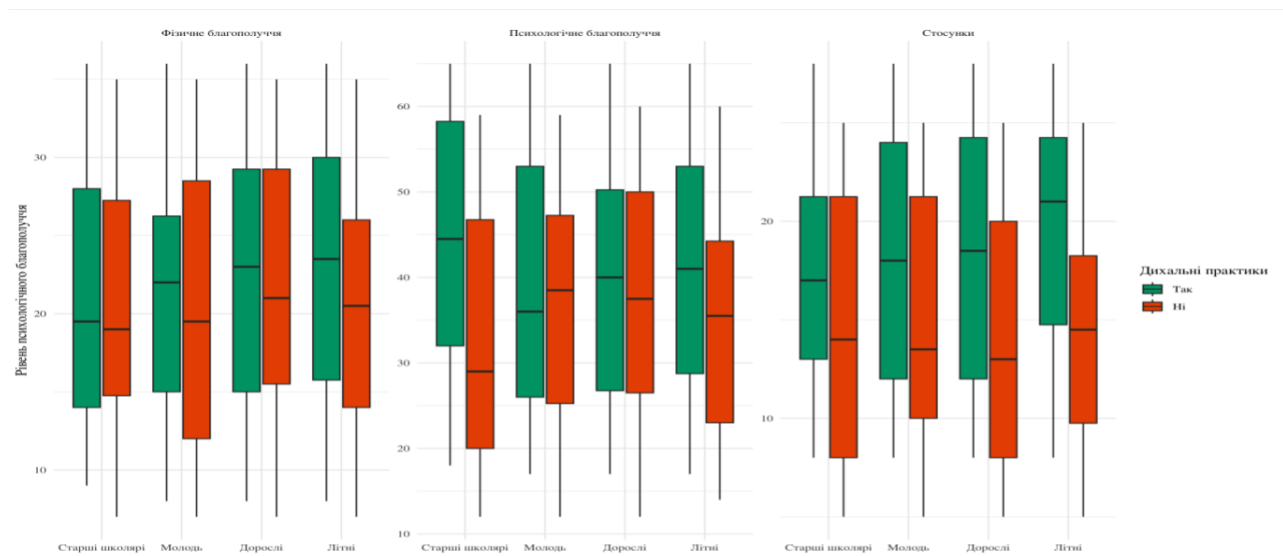
**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

за допомогою платформи 1ка, посилання на складений опитувальник було поширено серед цільових груп у месенджерах.

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, п'ятифакторний опитувальник майндфулнес ПОМ-15 в адаптації Я. Каплуненко та В. Кучиної [1], модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСів адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко та О. Креденцер [2], статистичне програмне забезпечення jamovi, метод дисперсійного багатовимірного аналізу (MANOVA). Рівень статистичної значущості встановлено на  $p < 0,05$ .

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Порівнюючи показники благополуччя визначених груп, можемо зазначити вищі медіанні значення серед людей, які періодично виконують дихальні вправи. Зокрема, згідно з результатами за субшкалами Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі, виразна відмінність між групами за показником задоволеності стосунками та помірна різниця за рештою показників (рис. 1).

Серед усіх вікових груп показник фізичного благополуччя загалом вищий серед людей, які практикують дихальні вправи, у порівнянні з тими, хто не практикує.



**Рис. 1. Паралельна діаграма рівнів благополуччя підгруп**

Проте, інтерквартильний діапазон відрізняється досить помірно. Відповідно, можемо зазначити, що фізичний аспект благополуччя меншою мірою асоційований із застосуванням зазначених технік, а результати зберігають достатню варіабельність. Благополуччя вище серед цільової групи також за інтерквартильним діапазоном, тож, ймовірно, пов'язане із залученістю до зазначених практик. На противагу, психологічне благополуччя вище серед цільової групи також за інтерквартильним діапазоном, тож, ймовірно, пов'язане із залученістю до зазначених практик.



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Когорта людей юнацького віку демонструє помітне підвищення медіанного балу серед людей, які не виконують вправи, хоча інтерквартильний діапазон дещо вищий серед першої підгрупи. Насамкінець, вищі медіанні показники задоволеності стосунками притаманні першій групі. Різниця рівню задоволеності стосунками особливо помітна в групах людей дорослого віку. Водночас, зберігається достатня варіативність у групах за всіма субшкалами та, зокрема за шкалою якості взаємин респондентів, демонструючи різні рівні ефективності для різних вікових груп. Власне, результати за П'ятифакторним опитувальником майндфулнес відображали таку ж тенденцію. Ймовірно, наявна подібна послідовна модель взаємозв'язку чинника виконання дихальних вправ та відповідних показників майндфулнес. У всіх вікових групах медіанні показники для тих, хто практикує дихальні вправи, здебільшого, дещо вищі, ніж для тих, хто цього не робить. Проте слід відзначити суттєву відмінність щодо переважання неосудливості серед групи не залучених до цієї активності людей. Інтерквартильний розподіл за цією методикою помітно відрізняється, що вказує на дещо більшу різноманітність балів серед респондентів, що, більш ймовірно, пов'язано із відмінністю шкалювання. Власне, результати багатовимірного дисперсійного аналізу підтверджують цю міжгрупову різницю.

**Висновки.** Дихальні практики є цінним методом покращення психоемоційного стану популяції. Відповідно до отриманих даних, їхня ефективність не визначається віковими особливостями.

**Перспективи подальших досліджень.** Оскільки в роботі втілено перехресний дизайн, оцінка окремих інтервенцій не надається. Відповідно, перспективним напрямом визначено диференціальне дослідження ефективності певних груп практик.

**Список використаної літератури**

1. Каплуненко Я., Кучина В. Адаптація та валідизація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15). *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1 (28). С. 95–105.
2. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)» та «Positive mental health scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3 (27). С. 85–94.
3. Кременчуцька М. К., Акопян А. Б., Козій В. О. Дихальні психотехніки у роботі з регуляцією емоційних станів індивіда. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2023. Т. 34. № 5. С. 79–85.
4. Aideyan B., Martin G. C., Beeson E. T. A Practitioner's guide to breathwork in clinical mental health counseling. *Journal of mental health counseling*. 2020. Vol. 42. P. 78–94.
5. Fincham G. W. et al. High ventilation breathwork practices: an overview of their effects, mechanisms, and considerations for clinical applications.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

*Neuroscience & biobehavioral reviews*. 2023. Vol. 155 (1). P. 105453.  
URL: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105453>.

6. Fincham G. W. et al. *Effect of breathwork on stress and mental health: a meta-analysis of randomised-controlled trials*. *Scientific reports*. 2023. Vol. 13. № 1.  
URL: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>.

7. Seleznova V. et al. *The battle for mental well-being in Ukraine: mental health crisis and economic aspects of mental health services in wartime*. *International journal of mental health systems*. 2023. Vol. 17. № 1.  
URL: <https://doi.org/10.1186/s13033-023-00598-3>.

8. Sinha M. et al. *Impact of altered breathing patterns on interaction of EEG and heart rate variability*. *Annals of neurosciences*. 2020. Vol. 27. № 2. P. 67–74.

**Лукаsevич І. І., к.м.н., доцент, доцент кафедри**  
**Склярова Н. А., старший викладач**  
**Забірченко Л. В., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти**  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*  
*м. Київ, Україна*

## **ЕКОТРОФОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО СИСТЕМИ ХАРЧУВАННЯ** **СПОРТСМЕНІВ-ВЕГЕТАРІАНЦІВ**

**Анотація.** У нашій роботі представлено доцільність та рекомендації фахівців у сфері дієтології й здорового харчування щодо вегетаріанства у практиці спортивної підготовки. Встановлено, що враховуючи постійне зростання поширеності вегетаріанства серед населення, цей процес охоплює поступово і практику спортивної підготовки. За результатами досліджень підкреслено важливість розуміння допущення вегетаріанства як основи раціону харчування спортсменів, його опосередкований вплив на функціональний стан та спортивний результат у майбутньому.

**Ключові слова:** вегетаріанство, дієтолог-нутриціолог, раціон, спортсмен, харчування.

**Вступ.** Вегетаріанський спосіб харчування, який виключає всі продукти тваринного походження, стає все популярнішим серед спортсменів і людей, які прагнуть покращити своє здоров'я [3].

Проте питання, чи є даний спосіб харчування оптимальним для спортсменів та ефективним для спортивної діяльності на сьогодні є достатньо важливим і потребує об'єктивного аналізу та глибшого розгляду ситуації [1].

**Мета дослідження:** визначити доцільність та рекомендації фахівців у сфері дієтології та здорового харчування щодо вегетаріанства у практиці спортивної підготовки.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводились на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, кафедра спортивної медицини, відповідно до плану підготовки кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти ступеня магістра, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. У дослідженні прийняло участь (анонімне інтернет-опитування) 28 лікарів-дієтологів та 20 нутриціологів з різних регіонів України.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставленої мети дослідження нами були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної наукової та методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, метод систематизації, соціологічні методи (бесіда, анкетування), методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Вирішення першого завдання нашого дослідження передбачало систематизацію наукових даних щодо виявлення основних переваг та ризиків вегетаріанського способу

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

харчування для спортсменів і включило результати системного аналізу даних аналітичного огляду наукової та методичної літератури й інформаційних джерел мережі Інтернет [5].

Порівняльна характеристика змісту наукових досліджень обґрунтовано продемонструвала основні переваги вегетаріанського стилю харчування для спортсменів, серед яких основними визначено такі як: зменшення ризику серцевих захворювань; збільшення споживання антиоксидантів; зниження ризику виникнення запальних процесів; підтримка оптимальної маси тіла [2, 4].

Відповідне задіяння представлених методів дало можливість видокремити ризики та обмеження щодо вегетаріанського способу харчування у практиці спортивної підготовки, а саме недостатнє споживання білків та інших поживних речовин; важкість щодо задоволення калорійності харчування для організму; необхідність постійного контролю збалансованості харчування.

Отримані твердження стали підставою для вирішення другого завдання нашого дослідження щодо оцінки вегетаріанського способу харчування відносно можливості забезпечення потреб організму спортсменів лікарів-дієтологів та нутриціологів України.

На запитання щодо відомостей про дослідження вегетаріанства у якості основного раціону харчування у системі підготовки спортсменів 100% опитаних фахівців підтвердили свою освіченість, але 71,4% (21 спеціаліст) навели конкретні приклади та авторів наукових праць у даному напрямі.

Оцінка фахівцями ефектів впливу вегетаріанського способу харчування на організм спортсменів та їх процес підготовки показала, що 100% спеціалістів підтримують даний раціон і вважають його абсолютно безпечним і можливим для спортсменів всіх кваліфікацій та спеціалізацій, за умови раціонального використання додаткових джерел окремих нутрієнтів, зокрема незамінних амінокислот, заліза, креатину, фолієвої кислоти і т. д.

Окремо 52,1% фахівців (15 лікарів-дієтологів та 10 нутриціологів) позначили, що вони вже мали у своїй практиці випадки складання програм харчування та практичних рекомендацій для спортсменів, які бажали перейти до вегетаріанства. Слід відмітити, що дані фахівці у своїх відповідях посилалися на практичні рекомендації до харчування спортсменів-вегетаріанців відомої лікарки-дієтологині Аннет Ларсон, серед яких основними є наступні пункти: вегетаріанство як правило, це дієта з високим вмістом складних вуглеводів і низьким або помірним вмістом жирів – збалансована дієта з достатньою кількістю калорій, білків, вітамінів і мінералів має вирішальне значення для оптимального тренування; перед тренуванням необхідно обирати лише індивідуальні продукти, які підходять кожному індивідууму окремо, наприклад, складні вуглеводи та воду, з обмеженням споживання жирів, білків, солі та простих цукрів; не потрібно пробувати незнайому їжу перед тренувальним заняттям або участю у змаганнях; голодування або пропуск прийому їжі перед тренувальним заняттям може знизити ефективність тренувальної діяльності; необхідно значне споживання рідини – води під час

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

тренувальних занять, якщо тренування триває довше 60–90 хвилин, обов'язково треба спожити 30–90 г вуглеводів щогодини, задля підтримки діяльності організму у напрямі прояву витривалості; по завершенню тренувального заняття протягом 30 наступних хвилин відновлення необхідно з'їсти високовуглеводний та високобілковий продукт, можна разом; якщо під час тренування виникають ускладнення зі шлунком або кишківником, можливо, в прийомі їжі перед тренувальним заняттям було забагато жирів і клітковини або недостатньо води [2].

**Висновки.** У підсумку аналіз даних інтернет-опитування і попередні результати теоретичного та системного аналізу дали змогу представити практичні рекомендації щодо роботи зі спортсменами. Дані рекомендації включають відмову від паралельних засобів та теорій харчування, таких як голодування; необхідність споживання значної кількості рідини; перехід на роздільне харчування для введення окремих нутрієнтів; повну відмову або тимчасову від вегетаріанського способу харчування людям, які в анамнезі мають захворювання кишківника і шлунку.

**Перспективи подальших досліджень.** Розробка індивідуальних програм харчування з урахуванням прихильності до вегетаріанського стилю харчування потребує особливого підходу і уваги до великої кількості прихованих ризиків. Тому наукова робота за даним напрямом потребує систематизації відомих даних та розробки модельних характеристик раціонів вегетаріанського стилю харчування для спортсменів з видокремленням критеріїв ефективності для їх перевірки, що у подальшому складе методичну основу концепції вегетаріанства у практиці спортивної підготовки.

**Список використаної літератури**

1. Циганенко О. І., Хоменко І. М., Маслово О. В., Першегуба Я. В., Терещенко Т. О., Склярова Н. А., Коломієць Т. В. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом : монографія. Київ : НУФВСУ. 2021. 240 с.
2. Baroni L., Pelosi E., Giampieri F., Battino, M. The veg plate for sports: a plant-based food guide for athletes. *Nutrients*. 2023. № 15 (7). P. 1746.
3. Di Corcia M., Tartaglia N., Polito R., Ambrosi A., Messina G., Francavilla V., Cincione R., Della Malva A., Ciliberti M., Sevi A., Messina G., Albenzio M. Functional properties of meat in athletes' performance and recovery. *International journal of environmental research and public health*. 2022. № 19 (9). P. 5145.
4. Hernández-Lougedo J., Maté-Muñoz J., García-Fernández P., Úbeda-D'Ocasar E., Hervás-Pérez J., Pedauyú-Rueda B. The relationship between vegetarian diet and sports performance: a systematic review. *Nutrients*. 2023. № 15 (7). P. 4703.
5. West S., Monteyne A., Van der Heijden I., Stephens F., Wall B. Nutritional considerations for the vegan athlete. *Advances in nutrition*. 2023. № 14 (4). P. 774–795.



**Нікітенко Н. М., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник:**

**Хатунцева С. М., д.пед.н., професор, завідувач кафедри**  
*Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна*

## **ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Робота присвячена дослідженню факторів, що впливають на здоров'я та життєвий стиль молоді під час навчання у закладі загальної середньої освіти. Дослідження спрямоване на визначення ефективних стратегій формування здорових звичок та підвищення якості життя у здобувачів середньої освіти.

**Ключові слова:** дистанційне навчання, здобувачі середньої освіти, здоровий спосіб життя, малорухливий спосіб життя, сучасні технології, фізична активність.

**Вступ.** Проблема формування здорового способу та якості життя у здобувачів середньої освіти є актуальною і включає такі аспекти: аналіз сучасних тенденцій у способі життя та здоров'ї серед здобувачів середньої освіти; визначення впливу навчального середовища на формування здорового способу життя в учнів; роль освітніх програм та педагогічного процесу в розвитку здорового способу життя учнів; вплив сучасних технологій на здоровий спосіб та якість життя; психологічні аспекти формування здорового способу життя серед здобувачів середньої освіти; роль сімейного оточення та спільноти у формуванні здорових звичок серед учнів; значення медичного просвітництва та профілактичної роботи в забезпеченні здорового способу життя населення і т. д.

**Мета та завдання дослідження.** Метою даної роботи є вивчення актуальних проблем формування здорового способу та якості життя у здобувачів середньої освіти.

Реалізація поставленої мети передбачала вирішення таких завдань:

1. Проаналізувати стан розробленості проблеми формування здорового способу та якості життя у здобувачів середньої освіти;
2. Здійснити оцінку індивідуальних факторів та ризикових звичок, що впливають на здоров'я та якість життя учнів.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Біленьківського ліцею «Лідер» Біленьківської сільської ради (село Біленьке, Запорізький район, Запорізька область).

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань, досягнення мети, використано комплекс сучасних загальнонаукових методів дослідження, адекватних в природі феномену, який вивчається: теоретичних (аналіз, синтез і



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

систематизація біологічної, методичної, психолого-педагогічної літератури); емпіричних (опитування, бесіда, спостереження).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На нашу думку, одним з визначальних факторів формування здорового способу та якості життя у здобувачів середньої освіти є оцінка індивідуальних факторів та ризикових звичок, що впливають на здоров'я та якість життя. Оцінка індивідуальних факторів та ризикових звичок включає: індивідуальні фактори (генетичні особливості, стан здоров'я, фізичний розвиток, рівень інтелекту та інші індивідуальні характеристики, які можуть впливати на здоров'я та загальний стан учнів); ризикові звички (поведінкові звички або звички життя, які можуть спричинити погіршення здоров'я, такі як куріння, вживання алкоголю, неправильне харчування, недостатня фізична активність); оцінка та вплив на здоров'я та якість життя: важливо оцінити фактори та звички, щоб розробити ефективні програми та стратегії для підтримки та поліпшення здоров'я в учнів, зокрема, проведення анкетування, спостереження, аналіз медичних даних та інші методи оцінки; превентивні заходи (на основі оцінки індивідуальних факторів та ризикових звичок можуть бути розроблені та впроваджені превентивні програми та заходи для запобігання негативним наслідкам і підтримки здорового способу життя). Отже, оцінка індивідуальних факторів та ризикових звичок є ключовим елементом у розумінні та підтримці здоров'я та якості життя учнів.

Вчені О. Вакуленко, Ю. Галустьян, О. Яременко [4] зазначають, що рух і є життя, оскільки малорухливість спричиняє погіршення якості життя та його скорочення. Проте встановлено, що люди, які багато рухаються, мають краще здоров'я, аніж ті, хто рухається замало. Це можна пояснити тим, що функціональний стан нервової системи погіршується (вона в свою чергу є посередником між м'язовою системою і іншими структурами організму), порушується робота органів та їх систем, знижується імунітет, виникають хвороби [4]. Проблема рухової активності зараз гостро стоїть, адже велика кількість закладів загальної середньої освіти перейшли на дистанційну форму навчання. Викладання за допомогою дистанційних технологій має свої беззаперечні переваги, але мінус в тому, що учасники освітнього процесу не рухаються стільки, скільки рухалися тоді, коли навчалися очно. За ствердженням О. Ковтун [1], у 2022–2023 навчальному році в Україні дистанційно навчалася найбільша кількість дітей – 36,4% (1,5 млн.), очно – 33,3% (1,3 млн.), у змішаному форматі – 30,3% (1,2 млн.). Це вплинуло на рухову активність дітей. Нами проведено дослідження, в якому взяли участь 20 школярів 7 класу Біленьківського ліцею «Лідер» Біленьківської сільської ради, з метою визначення чи мають здобувачі середньої освіти достатньо часу для

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

активного відпочинку та прогулянки (метод дослідження – опитування) (рис. 1.).



**Рис. 1. Активний відпочинок та прогулянки**

Проаналізувавши секторну діаграму, можна зробити висновок, що 70% дітей приділяють багато часу навчанню, що свідчить про малорухливий спосіб життя. Аналогічна ситуація повторюється і з педагогами, які працюють дистанційно. За допомогою опитування з'ясуємо, яка форма навчання є актуальною серед вчителів Біленьківського ліцею «Лідер». Зауважимо, що 44% працюють дистанційно, 39% проводять уроки в офлайн-режимі.

Дане дослідження засвідчує, що не дивлячись на складні сучасні умови, люди продовжують працювати в закладах освіти офлайн, отже мають більшу рухову активність, ніж ті, які працюють з домівки.

Дослідивши сутність даної теми, розглянемо більш детально, які проблеми виникають через надмірний малорухливий спосіб життя.

По-перше, проблеми з серцево-судинною системою. Відомо, що найбільша смертність пов'язана з серцевими хворобами. Брак фізичної активності може спричинити ожиріння, підвищення кров'яного тиску, саме це сприяє серцево-судинним захворюванням [2].

По-друге, страждає психологічне здоров'я. Якщо мало рухатись, це може викликати стрес, депресію, тривожність. Причиною може стати недостатня фізична активність та відсутність навичок здоров'язбережування [5].

По-третє, може виникнути ожиріння. Якщо людина мало рухається, це сприяє надмірному накопиченню жиру в організмі, внаслідок чого виникає надмірна вага, що спричиняє виникнення патологій [3].

Отже, постає питання розробки та впровадження комплексних програм з оздоровлення та розвитку учнів у шкільних умовах.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Таким чином, окресливши основні аспекти проблеми здоров'язбереження, окреслимо деякі рекомендації для профілактики виникнення відхилень у стані здоров'я: по-перше, робити регулярні перерви під час роботи за комп'ютером (виконати вправи для м'язів очей, запланувати екскурсію на вулицю); по-друге, правильна організація робочого місця; по-третє, обмежувати свій час роботи в статичному положенні; по-четверте, зв'язок з оточуючими (для підтримки психічного здоров'я); по-п'яте, збалансоване харчування (важливий чинник для збереження здоров'я, організм забезпечується достатньою кількістю поживних речовин); по-шосте, дотримання режиму дня, дотримання адекватного циклу «Сон – неспання»; по-сьоме, контроль стресу, підтримка позитивного емоційного стану і т. д.

Розробка та впровадження комплексних програм з оздоровлення та розвитку учнів в закладах загальної середньої освіти передбачає: процес планування, створення та впровадження інтегрованих заходів з метою поліпшення фізичного, психічного та соціального благополуччя учнів.

Наголошуємо, що основна мета таких програм полягає у забезпеченні повноцінного фізичного розвитку, підвищення рівня здоров'я та психологічного самопочуття учнів, а також формування здорового способу життя. Розробка програм має базуватися на комплексному підході. Програми розробляються з урахуванням різноманітних аспектів здоров'я, включаючи фізичну активність, правильне харчування, психологічну підтримку та соціальні аспекти. Успішна розробка та впровадження програм потребує партнерства між школами, медичними установами, громадськими організаціями та іншими зацікавленими сторонами. Програми можуть враховувати індивідуальні потреби та можливості кожного учня, забезпечуючи індивідуальний підхід до оздоровлення та розвитку. Важливо проводити оцінку та моніторинг ефективності програм для визначення їхнього впливу на здоров'я та розвиток учнів і вносити відповідні корективи. Таким чином, успішні програми можуть слугувати моделями для інших шкіл та установ, сприяючи поширенню кращих практик у галузі оздоровлення та розвитку.

**Висновки.** Проаналізовано стан розробленості проблеми формування здорового способу та якості життя у здобувачів середньої освіти; здійснено оцінку індивідуальних факторів та ризикових звичок, що впливають на здоров'я та якість життя учнів. Розробка та впровадження комплексних програм з оздоровлення та розвитку учнів у шкільних умовах відіграють ключову роль у поліпшенні загального здоров'я та благополуччя молоді. Здобувачі середньої освіти потребують належної уваги з боку освітньої системи для того щоб розвивати навички здорового способу та якості життя. За результатами досліджень і практичного досвіду можна зробити висновок, що важливою складовою формування здорового способу життя є комплексний підхід, який включає фізичну активність, психологічні та соціальні аспекти.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у виявленні причин зростання навантаження на здобувачів середньої освіти та з'ясування шляхів вирішення даної проблеми.

#### **Список використаної літератури**

1. Ковтун О. В. Моніторинг адаптації суб'єктів освітнього процесу у вищій школі до роботи і навчання в умовах пандемії COVID-19. *Подолання мовних та комунікативних бар'єрів: освіта, наука, культура*: зб. наук. праць / за заг. ред. О. В. Ковтун. Київ : НАУ, 2020. С. 215–218.
2. Михно Л. С. Оцінка деяких показників фізичного здоров'я першокласників. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2015. № 1(45). С. 91–94.
3. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перенавантажень серед шкільної молоді : наук.-метод. посіб. Київ : Міленіум, 2006. 204 с.
4. Яременко О. О., Вакуленко О. В., Галустьян Ю. М. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства : підруч. Київ : Київський державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2005. 160 с.
5. Khatuntseva S., Kabus N., Portyan M., Zhernovnykova O., Kara S., Knysh S. The method of forming the health-saving competence of pedagogical universities' students. *Revista română pentru educație multidimensională*. 2020. № 12 (1). P. 185–197.

**Омельченко Т. Г., к.фіз.вих, доцент, доцент кафедри**  
**Пилипчук К. М., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
*Державний торговельно-економічний університет, м. Київ, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ДІВЧАТ 17–18 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ**

**Анотація.** Розглянуто питання харчування дівчат 17–18 років під час занять силовим фітнесом. Проаналізовано функції раціонального харчування для досягнення позитивних результатів у процесі занять фітнесом силової спрямованості.

**Ключові слова:** дівчата 17–18 років, здоров'я, раціональне харчування, фітнес силової спрямованості, харчування.

**Вступ.** Сьогодення характеризується розповсюдженням надлишкової ваги тіла практично серед усіх вікових груп населення України [1, 4]. Дослідження причин розвитку надлишкової ваги тіла виявили низький рівень рухової активності, нераціональне харчування та хвороби порушення обміну речовин. У зв'язку з цим актуальними є дослідження особливостей харчування при заняттях різними видами рухової активності.

Аналіз сучасних видів рухової активності свідчить про високий рівень зацікавленості дівчат 17–18 років заняттями фітнесу силової спрямованості. Пріоритетними мотивами до занять є профілактика надлишкової ваги тіла, корекція ваги тіла, формування стрункої тілобудови.

Харчування дівчат 17–18 років є одним із найважливіших факторів, що впливають на ефективність силових тренувань та визначають стан здоров'я. Заняття фітнесом силової спрямованості допомагає дівчатам 17–18 років підтримувати належний склад ваги тіла, що є одним із мотивуючих факторів до занять. Заняття силовим фітнесом сприяють оптимізації стану постави, зміцненню опорно-рухового апарату, підвищенню тонуусу м'язів, збільшенню показників сили та м'язової маси.

Харчування дівчат 17–18 років при заняттях фітнесом силової спрямованості має забезпечити організм необхідними поживними речовинами, макро- та мікроелементами, вітамінами. Варто пам'ятати, що, дівчата 17–18 років перебувають у періоді активного росту та розвитку. У цей період їхні потреби в поживних речовинах зростають. Це пов'язано з такими факторами, як: збільшення росту та ваги тіла, збільшення м'язової маси, прискорення обміну речовин, збільшення фізичної активності.

Якщо дівчата 17–18 років, які займаються силовим фітнесом, не отримують з їжею достатню кількість поживних речовин, це може викликати такі проблем, як: недостатній приріст м'язової маси, зниження витривалості, збільшення ризику травм, порушення здоров'я.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

У зв'язку з цим важливо щоб дівчата 17–18 років, які займаються силовим фітнесом, отримували з їжею достатню кількість поживних речовин.

**Мета дослідження:** обґрунтувати роль та значення раціонального харчування для дівчат 17–18 років, які займаються фітнесом силової спрямованості.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, систематизація і узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми дослідження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У сучасному світі фітнес та збалансоване харчування стали невід'ємною частиною активного та здорового способу життя, особливо для дівчат у віці 17–18 років. Доцільно зазначити, що харчування має ключове значення для досягнення оптимальних результатів у силовому фітнесі серед дівчат цього вікового періоду.

Заняття фітнесом силової спрямованості – це вид фізичної активності, спрямований на розвиток м'язової сили, витривалості та нормалізації ваги тіла. Для досягнення позитивних результатів у силовому фітнесі важливо дотримуватися збалансованого харчування.

М. І. Кручаниця, І. С. Миронюк, Н. В. Розумикова, В. В. Кручаниця, В. В. Брич, В. П. Кіш [3] в результаті дослідження виявили, що енергетичні потреби дівчат 17–18 років значно збільшуються під час силових тренувань. Середні значення калорій для дівчат у цьому віці, які займаються силовим фітнесом, складають приблизно 2500–7500 ккал на день, що враховує витрати на тренування та підтримання основного обміну речовин.

Основними рекомендаціями для харчування дівчат 17–18 років є максимальне обмеження шкідливої їжі і посилене харчування складними вуглеводами (велика кількість свіжих фруктів, овочів і цільних круп). Такий раціон харчування легко допоможе організму дівчат набрати м'язову масу, а також зміцнити здоров'я.

Наукові дослідження [5, 3] показують, що оптимальне співвідношення білків, жирів та вуглеводів для дівчат, які займаються фітнесом силової спрямованості має становити: 30% білків, 25% жирів та 45% вуглеводів. Дослідження А. В. Киселевич [2] підкреслює важливість прийому вітамінів та мінералів для забезпечення оптимального функціонування організму в період активного фізичного навантаження. Зокрема, збільшений запас вітамінів С, D, а також кальцію та заліза, є ключовим для здоров'я кісток, імунітету та ефективного тренування.

Дослідження І. С. Нагорної [4] підкреслюють, що правильна гідратація є критичною для дівчат у віці 17–18 років, які займаються силовим фітнесом. Рекомендується споживати не менше 1,5–2,0 літра води на день, з урахуванням втрат під час тренувань та періоду року, в літній період споживання може збільшитися до 2,5 л.

Приклад раціону харчування для дівчат 17–18 років з вагою +/-65 кг, які займаються силовим фітнесом, представлений П. І. Горюком, А. В. Гакман [5], наведено у таблиці 1:



**Раціон харчування для дівчат 17-18 років з вагою +/- 65 кг,  
які займаються силовим фітнесом**

<b>Режим харчування</b>	<b>Меню:</b>
Сніданок	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Овсянка з фруктами і горіхами: 1/2 склянки вівсянки, 1/2 склянки молока або води, 1/2 чашки фруктів (яблуко, банан, груша), 1 столова ложка горіхів (волоські горіхи, мигдаль, арахіс).</li> <li>• Яйця з тостом: 2 яйця, 1 тост з цільнозернового хліба.</li> <li>• Снідання на основі йогурту: 1 чашка йогурту, 1/2 чашки фруктів, 1 столова ложка горіхів.</li> </ul>
Обід	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Куряча грудка з рисом і овочами: 100 г курячої грудки, 1/2 склянки рису, 1/2 склянки овочів (морква, капуста, перець).</li> <li>• Риба з картоплею і салатом: 100 г риби, 1/2 склянки картоплі, 1/2 склянки салату (огірок, помідор, зелень).</li> <li>• Сочевичний суп з хлібом: 1/2 літра сочевичного супу, 2 шматочки хліба.</li> </ul>
Полудень	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фрукти або овочі: 1 фрукт або 1/2 склянки овочів.</li> <li>• Ягідний смузі: 1 чашка ягід, 1/2 склянки молока або води.</li> <li>• Йогурт з фруктами: 1 чашка йогурту, 1/2 чашки фруктів.</li> </ul>
Вечеря	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тушені овочі з м'ясом або рибою: 100 г м'яса або риби, 1/2 склянки тушених овочів (морква, капуста, перець).</li> <li>• Салат з куркою або рибою: 1/2 склянки салату (огірок, помідор, зелень), 100 г курячої грудки або риби.</li> <li>• Риба на пару з овочами: 100 г риби, 1/2 склянки овочів (морква, капуста, перець).</li> </ul>
Перекуси	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фрукти: 1 фрукт.</li> <li>• Овочі: 1/2 склянки овочів.</li> <li>• Йогурт: 1/2 чашки йогурту.</li> <li>• Горіхи: 1 столова ложка горіхів.</li> </ul>

Цей раціон забезпечує приблизно 2200 калорій, 140 г білка, 180 г вуглеводів та 70 г жирів. Калорійність раціону може бути змінена в залежності від індивідуальних потреб і цілей. Наприклад, для набору м'язової маси необхідно збільшити споживання калорій на 200–500 калорій на день. При складанні раціону важливо враховувати такі фактори, як:

1. Кількість споживаних калорій повинна бути достатньою для підтримки нормальної ваги або набору м'язової маси, якщо це є метою тренування.

2. При збільшенні фізичної активності необхідно пропорційно збільшити споживання калорій.

3. Якщо дівчата 17–18 років мають будь-які захворювання або проблеми зі здоров'ям, необхідно проконсультуватися з лікарем або дієтологом (нутріціологом) перед тим, як вносити зміни в свій раціон.

**Висновки.** Харчування є важливим фактором, що впливає на ефективність силових тренувань. Дівчатам 17–18 років, які займаються силовим фітнесом, необхідно дотримуватися правильного харчування, що включає в

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

себе збільшення калорійності раціону, споживання достатньої кількості білка, складних вуглеводів і зниження споживання жирів.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у розробці рекомендацій з раціонального харчування та авторської програми занять з силового фітнесу для дівчат 17–18 років.

**Список використаної літератури**

1. Горобей М. П. Проблеми зайвої ваги і ожиріння учнівської та студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2011. Вип. 91. Т. I. С. 103–105.

2. Киселевич А. В. Особливості забезпечення харчування спортсменів. *Молода спортивна наука України.* 2009. № 1. С. 149–153.

3. Кручаниця М. І., Миронюк І. С., Розумикова Н. В., Кручаниця В. В., Брич В. В., Кіш В. П. Основи харчування : підруч. Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.

4. Нагорна І. С. Ожиріння як соціальна проблема сучасної молоді. *Сучасне українське студентство : проблеми та ціннісні орієнтації* : тези доп. V Всеукр. наук.-пр.конф. студ. та молодих вчених. Хмельницький : ХІСТ, 2011. С. 182–185.

5. Основи спортивного харчування : навч.-метод. посіб. / укл. П. І. Горюк, А. В. Гакман. Чернівці : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2018. 74 с.

**Пахота Є. С., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Гулько Т. Ю., старший викладач**  
*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,*  
*м. Полтава, Україна*

## **ЙОГА ЯК МЕТОД ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

**Анотація.** У тезах розкрито особливості йоги як методу оздоровчо-рекреаційної рухової активності, охарактеризовано різновиди йоги та їх вплив на організм людини. Доведено, що йога позитивно впливає на ментальне здоров'я людини.

**Ключові слова:** вправи, гармонія людини, йога, ментальне здоров'я людини, різновиди йоги.

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура, а тому й рухова активність займає вагомe місце у житті людини. Не менш важливим є застосування різноманітних методів оздоровлення організму людини, які популяризують рухову активність. Йогу розглядаємо як один із методів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Йога виникла сивої давнини на Сході. Зараз вона адаптована і пристосована під стиль життя сучасної людини. Термін «йога» більшість вчених пояснюють як об'єднання, як релігійно-філософський напрям життя, а основну увагу в ній приділяється засобам і технічним прийомам, які сприяють досягненню кінцевої мети. Під час виконання вправ йоги людина вступає у відносини сама з собою. Бо йога – це метод роботи з тілом, диханням і свідомістю, постійне вивчення себе і зміни.

**Мета та завдання дослідження.** Мета дослідження полягала в розкритті різновидностей йоги та її значення в оздоровчо-рекреаційній руховій активності.

Завдання дослідження:

1. Дослідити особливості йоги як методу оздоровлення організму людини.
2. Охарактеризувати різновиди йоги.
3. Розкрити правильність виконання вправ йоги та довести їх оздоровчий вплив на організм людини.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Йога як метод оздоровчо-рекреаційної рухової активності вдосконалює тіло людини. Виконуючи йогівські пози (асани), людина отримує фізичне і психічне (ментальне) здоров'я і внутрішню силу. При цьому людина навчається керувати емоціями,

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

контролювати їх і досягає при цьому стану рівноваги. Це допомагає успішно долати труднощі, формувати в собі повне задоволення, що значно підвищує якість життя.

При йозі людина контролює й розум, переходячи до контролю над свідомістю, що дозволяє досягти стану тиші, спокою і виявити в собі щось цільне, незмінне, прекрасне: цілісність і свободу [5].

Йогою можна займатися в будь-якому віці. Інтелектуальний рівень, професійні успіхи та рівень фізичної підготовленості не мають ніякого значення для протипоказань до занять йогою. Щоб заняття йогою пішли на користь, потрібно тренуватися систематично і розумно, орієнтуючись на свої можливості, стан свого здоров'я, на внутрішні відчуття. Не потрібно ні з ким змагатися. Виконуючи асани, не слід прагнути підкорити тіло, дихання і свідомість. Просто досліджуйте їх з інтересом і сталістю. Не соромтеся радитися з викладачем. Це допоможе зрозуміти, який стан організму і поступово змінювати його на краще. Заняття допоможуть зміцнювати тіло, вирівнювати дихання, прагнути до стійкого, рівному станом розуму. Щоб змінивши себе, залишатися сильними і мудрими, незважаючи ні на що у будь-яких умовах і за будь-яких обставин.

Йогу застосовують як метод оздоровлення при артриті. Цикл спеціально підібраних вправ дозволяє підсилити кровообіг в сухожиллях і м'язах, прилеглих до суглобів, постачати тканини киснем і зменшувати больові відчуття.

Йога – це комплекс вправ, розроблений для стимулювання роботи нервової системи, поліпшення кровообігу, посилення припливу крові до нижньої половини тіла, зняття напруги, загострення чуттєвого сприйняття, позитивно впливає на фізичне і ментальне здоров'я людини, її життя.

Розрізняють такі види йоги:

1. Класична йога (Айенгара) з усіх різновидів йоги є самою спокійною. Заняття за цією системою не мають вікових або професійних обмежень і прекрасно адаптовані для швидкого освоєння представниками європейських національностей. Цей вид йоги пропонує практичні навички з розслаблення і медитації, а також оволодіння основними позами. Людина також вчиться «заряджати» свій організм енергією, пізнавши секрети здоров'я і внутрішнього умиротворення [2].

2. Хатха-йога – сучасний напрям йоги. Зародився цей вид йоги в VI столітті нашої ери і вважається сучасним напрямом серед класичних. Його основними елементами є певні пози (асани), вправи на дихання (пранаяма), розслаблення і медитація. Мета хатха-йоги – досягти духовного спокою і балансу між тілом, духом і навколишнім середовищем. Хатха-йога включає в себе: фізичні вправи, дихальні вправи, очищення внутрішніх органів, вміння розслаблятися, правильне харчування. Вона може бути використана поза рамками індуїзму як система підтримки тіла в оптимальному стані. Вона особливо підходить для людей розумової праці та людей з духовними

інтересами. Вона звільняє від хвороб. Заняття асанами зміцнюють тіло і створюють гарному самопочутті. Йога допомагає концентрації уваги [4].

Хатха-йога приводить тіло в такий стан, за якого свідомість, дух людини звільняються від тягара тіла і стає можливим піднесення до трансцендентного стану. Тіло в йозі розглядається лише як оболонка душі в її подорожі до досконалості.

3. Аштанга-йога є різновидом йоги. Термін «аштанга» пояснюється як «вісім основ» і сходиться до восьми основних принципів йоги. Аштанга практикується як серія переходів з пози в позу, причому пози в аштанга відрізняються більшою складністю, ніж в інших різновидах йоги. Особливістю аштанга-йоги є сила, що не типово для практик йоги. Вона, навпаки, приділяє особливу увагу диханню, гнучкості і розслабленню. В цілому аштанга є видом йоги, в основі якої – швидкі рухи. Ті, хто тренується, повинні переходити з пози в позу у швидкому темпі і в певному дихальному ритмі. Фокусами аштанга-йоги є Віньяза і Трістана [1]. Поєднання трьох компонентів (пози, дихання і точкової концентрації) необхідно для очищення, як духовного, так і фізичного. У той час як асани сприяють поліпшенню постави, правильній організації вдихів і видихів та розвитку дихальної системи. Крім цих цілей аштанга включає в себе такі популярні компоненти, як внутрішні блоки банди, затримання погляду дрішти і асани, що прийшли в аштанга з хатха-йоги.

Аштанга-йога показана для тих, хто хоче розвинути фізичну силу, витривалість і гнучкість. Цей різновид йоги особливо популярний серед атлетів. Складена з безперервного циклу поз, аштанга вимагає високого рівня фізичної підготовленості. Виконувати вправи слід лише після розминки, що включає в роботу всі необхідні групи м'язів [3].

4. Силова йога (power yoga) – інтенсивний вид йоги. На відміну від інших видів йоги, вправи виконуються не в закріпленій послідовності, але з такою ж інтенсивністю. Силова йога відмінно підходить для людей з високим рівнем фізичної підготовленості, які бажають збільшити гнучкість і вирівняти м'язовий дисбаланс, що часто зустрічається у спортсменів. Енергійна зміна поз схожа з танцювальним ритмом і вимагає великої концентрації. Силова йога – це гармонійне поєднання вправ на розвиток гнучкості і сили з традиційними рухами йоги. Силова йога концентрується на зовнішній стороні сили, розкриваючи повною мірою енергію і здоров'я людського організму. Фізична сила розвивається через витривалість і посилену роботу зовнішньої оболонки людини. При цьому Ви рятуєтеся від психологічних блоків і нервового напруження. Виходячи за межі фізичного, йога готує практикуючим випробування і складними позами, і необхідністю затримуватися в них на досить значні періоди часу. Сила розуму також виховується силовою йогою, вчить віддалятися від важких, непотрібних думок, зберігаючи при цьому концентрацію уваги. Крім фізичної і моральної сили силова йога націлена і на пошук сили духовної. Знайшовши її, практикуючий стає вище тіла і розуму та знаходить гармонію [2].

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Силова йога створена для тих, хто знаходить задоволення у вправах. Вона показана для тих любителів інтенсивних тренувань, які вже мають високий рівень фізичної підготовленості і не хочуть втрачати її, присвячуючи більшу частину часу медитації і неспішним рухам, які є невід'ємною частиною класичної йоги. Силова йога буде корисна атлетам, особливо тим, хто професійно займається серфінгом, лижним спортом, бігом, бойовими мистецтвами, велосипедним спортом та командними видами спорту. Однак силова йога передбачає не лише програми для професіоналів, а й заняття для новачків і любителів з різними рівнями підготовленості та природній гнучкості.

**Висновки.** При дослідженні феномена йоги було виявлено, що при заняттях йогою вдосконалення організму відбувається відразу в декількох напрямках. З одного боку йога впливає на фізичний стан (стимуляція роботи нервової системи, постачання тканин киснем, загострення відчуття сприйняття, придбання гарної постави), а з іншого боку людина вчиться керувати емоціями, досягає стану рівноваги, гармонії, що допомагає успішно долати труднощі, виховувати в собі задоволеність. Нині існує багато видів йоги, найбільш популярні з них: Хатха-йога, Аштанга-йога, Силова йога, Сахаджа йога. Кожна з цих різновидів має не лише спрямованість на вдосконалення певних якостей особистості, але й несе в собі неповторну філософію.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у дослідженні ефективності систематичних занять йогою різними верствами населення.

**Список використаної літератури**

1. Айенгар Б. К. Йога. Пояснення йоги : підруч. Харків : Флінта, 2007. 480 с.
2. Біджа Б. Йога як духовна рівновага: шлях до гармонії : підруч. Вінниця : Основа, 2005. 368 с.
3. Гулько Т., Рибалко Л. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в умовах воєнного стану в Україні. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2023. Вип. 2(10). С. 20–27.
4. Зубков А. М. Хатха-йога для початківців : навч. посіб. Київ : Медицина, 2005. 192 с.
5. Hulko T. Yu., Yopa T. V., Kravchenko M. V. Training of specialists in physical culture and sports in the conditions of sustainable development of society. *Scientific forum: theory and practice of research: collection of scientific papers «SCIENTIA» with proceedings of the IV International scientific and theoretical conference*. October 6. Valencia, Kingdom of Spain: International center of scientific research. 2023. P. 57–60.



**Плачинда Т. С., д.пед.н., професор, професор кафедри  
Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна**

## **ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ**

**Анотація.** Акцентується увага на необхідності формування у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту навичок здорового способу життя, враховуючи їхнє завдання у майбутній професійній діяльності – прищеплення підростаючому поколінню навичок і цінності здоров'язбереження.

**Ключові слова:** заклади вищої освіти, здобувачі освіти, здоровий спосіб життя, майбутні фахівці фізичної культури та спорту, метаморфози, трансформації.

**Вступ.** Пролонговані трансформаційні процеси нашої країни вимагають від суб'єктів освітнього процесу в складних життєвих ситуаціях знаходити ефективні шляхи вдосконалення умов життєдіяльності. У цьому контексті актуалізується питання формування у здобувачів вищої освіти навичок здорового способу життя [2, 3]. Особливої уваги потребують майбутні фахівці фізичної культури та спорту, оскільки саме вони мають стати джерелом змін у дітей і молоді щодо якісної організації власного способу життя.

**Мета дослідження:** розкрити важливість формування у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту навичок здорового способу життя.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження й емпіричний досвід щодо організації якісного способу життя у здобувачів освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Чимало науковців вважають, що проблема здоров'я/хвороби людини є виключно медико-біологічною. Проте у науковому дискурсі здоров'я людини розглядається як глобальний феномен, що є предметом дослідження медицини, філософії, психології, культурології. Кожна з галузей дає власне визначення здоров'я, виходячи зі специфіки предмету та методології. Філософський погляд на здоров'я дає можливість дослідити категорію в системі найбільш абстрактних категорій і відношень [1].

Підвалини наукового обґрунтування взаємозалежності здоров'я і способу життя людини заклав лікар-філософ, основоположник анатомії і фізіології в Греції, автор першого давньогрецького медичного трактату Алкмеон Кротонський. На його ідеї спиралася медицина яскравого представника так званої Коської філософської школи давньогрецького лікаря Гіппократа. В своїх унікальних трактатах «Про здоровий спосіб життя», «Про повітря, воду й ґрунти» вчений охарактеризував низку факторів, які можуть позитивно чи

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

негативно впливати на стан здоров'я людини: пори року, клімат, якість ґрунту, води, особливості харчування, спадковість, вік, стать, темперамент, спосіб життя людини, нестача або надлишок фізичної активності тощо [5]. Повністю підтримуємо погляди науковців і зазначаємо, що сучасні трансформації в Україні зокрема, та світу загалом актуалізують необхідність формування навичок дбального відношення до власного здоров'я, з метою збереження людства та максимально можливого зміцнення здоров'я.

За даними ВООЗ, здоров'я людини на 70–80% визначається її власним ставленням до здоров'я та відповідною поведінкою. Таким чином, найважливіша роль у зберіганні та формуванні здоров'я належить самій людині, її способу життя, цінностям, установкам, ступеню гармонізації її внутрішнього світу і стосунків з оточенням, а суб'єктивне ставлення людини до свого здоров'я і здорового способу життя є як важливим чинником регуляції її здоров'я, так і джерелом зміни її поведінки стосовно здоров'я [4].

З метою формування здорового суспільства необхідно, аби більшість його членів усвідомлювали ідеологію збереження здоров'я, а соціально-політична, наукова й освітянська еліта повинна стати провідником і фундатором соціальних норм, призначених зберігати здоров'я. У цьому контексті до закладів вищої освіти загалом, та до викладачів зокрема, висувається вимога формування обізнаних, свідомих і компетентних фахівців фізичної культури та спорту, аби саме вони стали тьюторами у піклуванні про власне здоров'я для підростаючого покоління.

У контексті єдності здоров'я, яке складається з взаємопов'язаних складових, науковцями була запропонована холістична (цілісна) модель, яка включає наступні компоненти здоров'я: фізичне, психоемоційне, інтелектуальне, соціальне, особистісне й духовне. Важливо донести до майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, що здатність до збереження здоров'я розглядається як основа буття людини, де основним є усвідомлення важливості здоров'я, здорового способу життя для всієї життєдіяльності особистості.

Ключовою метою формування у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту принципів здорового способу життя є підвищення їхньої працездатності, яка розглядається нами як потенційна здатність людини протягом заданого часу з певною ефективністю виконувати максимально можливий обсяг роботи. Враховуючи негативні звички у студентській молоді щодо пролонгованої роботи за індивідуальними електронними пристроями, гіподинамічний спосіб життя тощо, варто акцентувати їхню увагу на основних важливих складових здорового способу життя, а саме:

- ✓ раціональне харчування;
- ✓ рухова активність;
- ✓ особиста гігієна;
- ✓ режим праці й відпочинку;
- ✓ загартовування;

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

- ✓ відмова від шкідливих звичок;
- ✓ культура здоров'я.

Здобувачам освіти варто наголошувати щодо важливості дотримання режиму сну та харчування; набуття навичок складання харчового раціону з урахуванням реальних можливостей, потреб і користі; обов'язкового виконання ранкової гімнастики; дотримання санітарно-гігієнічних норм щодо роботи за персональними електронними пристроями; регулярних занять фізичною культурою (рухливі ігри, прогулянки тощо); необхідності чергування розумової та фізичної активності; уміння знаходити час для регулярного харчування та повноцінного відпочинку тощо.

**Висновки.** Сучасні метаморфози, що відбуваються у нашій країні та загалом у світі спричиняють погіршення здоров'я населення як фізичного, так і психологічного, що, у свої чергу, потребує здоров'язбережувальної освіти та формування необхідних компетентностей як у педагогів, так й у здобувачів освіти щодо провадження власної діяльності на умовах збереження здоров'я та його поліпшення. Наразі заклади вищої освіти мають забезпечити можливість будувати освітній процес на засадах здорового способу життя, зосередити увагу здобувачів освіти щодо зміни особистісних установок, світоглядних поглядів, усвідомлення ролі здоров'язбережувальної діяльності, ставлення до особистого досвіду у бік усвідомлення власних почуттів, переживань з позиції проблем здоров'язбереження.

Майбутні фахівці фізичної культури та спорту мають бути готові до виконання завдання щодо прищеплення підрастаючому поколінню навичок і цінності здорового способу життя, а затим мають і самі усвідомлювати важливість даного питання та володіти принципами здорового способу життя. У цьому контексті провідним завданням профільних викладачів закладів вищої освіти є підготовка означених фахівців до їхньої професійної діяльності на засадах здоров'язбереження.

**Список використаної літератури**

1. Біланов О. С. Філософські підходи до розуміння категорій «здоров'я/хвороба». *International journal of innovative technologies in social science*. 2020. № 4 (25). С. 8–11.
2. Плачинда Т. С. Здоров'язбережувальні технології навчання у контексті якісної професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту* : зб. мат. IV Всеукр. наук.-практ. конф. з між нар. участю. 01 груд. 2023 р. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023 С. 206–209.
3. Плачинда Т. С., Железнова Т. П., Бондарчук С. В. Здоров'язбережувальна освіта в контексті суспільних трансформацій. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету* : зб. наук. пр. Серія : Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2023. Вип. 62. С. 208–216.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

4. Путров С. Ю. Цінність здоров'я особистості як об'єкт філософського пізнання. *Нова парадигма*. 2012. Вип. 112. С. 116–122.
5. Сливка Л. Історико-філософські основи здоров'язбережувального виховання. *Людинознавчі студії. Серія : Педагогіка*. 2016. Вип. 3/35. С. 208–216.

**Пустовойт Б. А., д.мед.н., професор, професор кафедри**  
**Дугіна Л. В., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри**  
**Ладика О. В., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
*Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна*

### **ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПАЦІЄНТІВ ПРИ ПОЄДНАНОМУ УШКОДЖЕННІ КОЛІННОГО СУГЛОБА ТРІАДА ТУРНЕРА У ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНОМУ ПЕРІОДІ**

**Анотація.** В тезах представлено дані аналітичного огляду спеціальної фахової літератури наукових баз PubMed, MedLine, Google Scholar з питання наявності реабілітаційних програм у пацієнтів з Тріадою Турнера після оперативного лікування.

**Ключові слова:** кінезотерапія, колінний суглоб, лікувальний масаж, Тріада Турнера, реабілітація, фізична терапія.

**Вступ.** Найбільш вразливою ланкою опорно-рухової системи, особливо у спортсменів, є колінний суглоб (далі – КС), питома вага його травм та захворювань становить близько 50% усієї патології даної системи [1]. Основний контингент пацієнтів з поєднаними ушкодженнями КС – це люди молодого, працездатного віку, які ведуть фізично активний, спортивний спосіб життя.

Одним із найбільш поширених видів поєданого ушкодження КС вважається Тріада Турнера, яка об'єднує розрив передньої хрестоподібної зв'язки, великогомілкової колатеральної зв'язки та медіального меніска. Ще це ушкодження має назву «нещасна тріада» [2].

Найчастішим методом лікування Тріади Турнера є оперативний, зокрема, артроскопічний з використанням аутотрансплантатів і подальшою післяопераційною фізичною терапією пацієнтів. Причинами Тріади Турнера можуть стати нещасні випадки на виробництві, дорожньо-транспортні пригоди, спортивні та побутові травми. Сама травма, а також наступне оперативне лікування змінюють режим рухової активності, що негативно впливає на працездатність, якість життя та професійну здатність пацієнтів [3, 4].

Методом вибору при лікуванні нестабільності КС, що виникає при Тріаді Турнера, є артроскопічний. Слід зазначити, що існують певні труднощі при відновленні функції КС, якому притаманні тривалі терміни застосування відновлювального лікування, обов'язковою складовою якого є фізична терапія у складі кінезотерапії, лікувального масажу, механотерапії, кінезотейпування, фізіотерапевтичного лікування і т. д. [5, 6].

**Мета дослідження:** за матеріалами спеціальної фахової літератури науково обґрунтувати та оцінити ефективність застосування існуючих програм фізичної терапії пацієнтів при поєданому ушкодженні КС – Тріаді Турнера у післяопераційному періоді.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз фахової наукової і методичної літератури наукових баз PubMed, MedLine, Google Scholar з проблеми застосування засобів фізичної терапії при поєднаному ушкодженні КС Тріади Турнера в післяопераційному періоді.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проведений аналіз фахової наукової та методичної літератури довів, що для оцінки стану пацієнтів з Тріадою Турнера та для оцінки ефективності програм фізичної терапії пацієнтів зазначеного контингенту найчастіше використовувалися: клінічні методи дослідження та різноманітні діагностичні шкали та опитувальники, тестування, методи математичної статистики.

При аналізі численних наукових робіт не виявлено єдиного підходу щодо термінів, заходів та тривалості впроваджених програм фізичної терапії.

Слід зазначити, що на сьогодні відсутня науково обґрунтована класифікація методів експертних оцінок та чітких рекомендацій щодо їх застосування. Післяопераційний етап відновлення більшість дослідників підрозділяють на: ранній післяопераційний, пізній післяопераційний, відновний та тренувальний. Іноді два останніх об'єднують в один [7, 8].

Основною методикою фізичної терапії в літературі називають кінезотерапію, до якої відносять: спеціальні фізичні вправи спортивної спрямованості, активні або активно-пасивні ідеомоторні та ізометричні вправи, циклічні локомоції низької інтенсивності, вправи із закритим кінематичним ланцюгом [9].

До методик допоміжного характеру відносяться: метод кінезіологічного тейпування, кріотерапія, механотерапія. Крім того в реабілітаційні програми включають лікувальний масаж та фізіотерапію (електростимуляцію м'язів нижньої кінцівки, лазеротерапію) [10].

У сучасній фізичній терапії використовують різні методи експертних оцінок, вони незамінні при вирішенні складних завдань оцінки якості відновлювального процесу, при аналізі і прогнозуванні ситуації з великою кількістю значущих чинників, а також при необхідності залучення знань і досвіду багатьох висококваліфікованих фахівців-експертів.

Шкала-опитувальник Knee injury and osteoarthritis outcomecore (KOOS) являє собою один з найбільш корисних інструментів оцінки стану пацієнтів з патологією КС [11].

**Висновки:**

1. Колінний суглоб є найбільшим опорним суглобом, на який припадає значне навантаження, і, внаслідок своїх анатомо-біомеханічних особливостей будови, має велику схильність до травматизації. Серед поєднаних ушкоджень колінного суглоба особливої уваги заслуговує так звана «нешасна тріада» або Тріада Турнера.

2. Методом вибору лікування при нестабільності колінного суглоба внаслідок ушкодження Тріади Турнера є реконструктивні артроскопічні операції.



3. Фізична терапія після артроскопічного оперативного втручання на колінному суглобі з приводу Тріади Турнера є загальноприйнятим стандартом клінічного менеджменту зазначеного контингенту пацієнтів і складає основу відновлювального втручання. До комплексу найголовніших засобів фізичної терапії належать кінезотерапія, лікувальний масаж, кінезіотейпування, фізіотерапія та інші методи відновлювального лікування.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці та апробації авторської програми фізичної терапії для пацієнтів з вищезазваною патологією.

### **Список використаної літератури**

1. Бондаренко В. В., Савка І. С., Цивіна С. А. Диференціальна діагностика травм колінного суглоба. *Журнал головного військово-медичного клінічного центру ГВКГ МО України*. 2015. № 18. С.214–19.
2. Левенець В. М. Спортивна травматологія. Київ : Олімпійська література, 2008. 215 с.
3. Daniel D. Ligament surgery: the evaluation of results. *Knee ligaments, structure, function, injury and repair*. 2010. № 67 (2). P. 521–534.
4. Зазірний І. М. Хірургічне лікування травматичних ушкоджень колінного суглобу : навч. посіб. Київ : Здоров'я, 2010. 175 с.
5. Без'язична О. В. Лікувальна фізична культура в комплексній фізичній реабілітації після артроскопічної операції з приводу розриву зв'язок колінного суглоба. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 2. С. 144–146.
6. Wolff G. Principles of rehabilitation of the knee. *Sports medicine and arthroscopy review*. 2006. № 4. P. 2–7.
7. Новікова П. П., Кіцак Я. М., Ляхович Р. М., Джус М. Я. Реабілітація пацієнтів після артроскопічної менісектомії. *Медсестринство*. 2018. № 3. С. 34–37.
8. Шаді Абделбасет Мохаммад Алхуб, Ніканоров О., Луцкій В. Ефективність застосування комплексної програми фізичної реабілітації у спортсменів ігрових видів спорту після артроскопічного лікування «Тріади Турнера». *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. № 29. С.150–156.
9. Kvist J. Rehabilitation following anterior cruciate ligament injury: current recommendations for sports participation. *The american journal of sports medicine*. 2004. Vol. 4. P. 269–280.
10. Biggs A., Jenkins W., Urch S., Selbourne K. Rehabilitation for patients following ACL reconstruction: a value symmetry model. *American journal of sports physical therapy*. 2009. № 1. P. 2–12.
11. Roos E. M., Lohmander L. S. The knee injury and osteoarthritis outcome score (KOOS): from joint injury to osteoarthritis. *Health qual life outcomes*. 2003 Vol. 3. Is. 1. P. 64.

**Стрельникова Є. Я., старший викладач**  
*Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,*  
*м. Харків, Україна*

## **РОЗВИТОК АМАТОРСЬКОГО РУХУ У ВОЛЕЙБОЛІ МІСТА ХАРКОВА В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ**

**Анотація.** Досліджено проблеми організації роботи аматорських клубів Харкова. Установлено, що у місті, разом з командами, які приймають участь в змаганнях Чемпіонату України, міста, існують клуби любителів волейболу.

**Ключові слова:** аматори, виклики сучасності, волейбол, змагання, команда, комунікація.

**Вступ.** У 2025 році ми маємо визначати 100-річчя Харківського волейболу. Саме у наше місто професор В. Блях навесні 1925-го привіз за оказією найперші в Україні м'яч та сітку, а потім у залі Будинку фізкультури розповідав курсантам-інструкторам правила абсолютно нової гри, навчав їх основ техніки [5]. Харківщина має вікові традиції та великі досягнення у волейболі [6].

За ініціативою суддів та гравців Федерації волейболу харківської області (далі – ФВХО) змагання з волейболу на Харківщині почали відновлюватися. Разом з цим став виникати ряд проблем.

На думку фахівців [2, 4, 3], рішення проблем підготовленості до змагань забезпечується в першу чергу організацією тренувального процесу згідно із завданнями, що вирішуються. Організація тренувального процесу в регіоні має достатньо аспектів, що доводиться вирішувати, цей факт обумовив мету нашого дослідження.

**Мета дослідження:** визначити проблеми розвитку аматорського руху в волейбольній спільноті м. Харкова в умовах сучасних викликів.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі аматорських команд та клубів м. Харкова. У ньому взяли участь 168 учасників команд та клубів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, анкетування та методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз літературних джерел дає нам право стверджувати, що м. Харків є Джерелом та довгий час було Столицею українського волейболу [1].

В умовах викликів сучасності була підтримана ініціатива суддів ФВХО гравцями та поновлені наприкінці 2023 року змагання першості міста з волейболу. Розглядаючи результатів змагань в м. Харкові 2022–2024 рр., виявлено, що у них приймали участь більш 20 команд аматорів.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Серед гравців різних команд та клубів було проведене анкетування, яке виявило високий рівень мотивованості гравців та спрямованість їхніх дій на пошук місць та колективів з метою тренувань. Також було визначено існування груп для комунікацій в інтернет-просторі, що спрямовані на організацію рішення вище визначеної проблеми.

Нині існують волейбольні клуби «Освіта», «Олімп», «Драйв», «Глорія», «ХарВол», «Пайп», «Депо» та інші, які знаходять можливість для тренувань та участі в змаганнях обласного, всеукраїнського та міжнародного рівня.

У 2023 році команда «Драйв» стала Володарем Кубку України серед Ветеранів спорту в номінації 55+ серед жінок. На базі команди був створений колектив, що приймав участь в Чемпіонаті Європи серед ветеранів в номінації 50+ серед жінок, де команда посіла 4 місце. Можливість підготуватися до змагань їм дозволила участь в Першості м. Харкова у сезоні 2022–2023 рр. В тій першості приймали участь 4 жіночі та 8 чоловічих команд. Сьогодні кількість команд збільшилася до 8 жіночих та 12 чоловічих.

Вікові показники учасників змагань знаходяться в діапазоні від 14 до 68 років. Серед респондентів представники найрізноманітніших професій, здобувачі вищої освіти та учні закладів освіти різних рівнів та напрямків. Це свідчить про прагнення до фізичної активності різних верств населення.

За анкетуванням, що було проведене, 62% аматорів займалися волейболом в дитинстві лише на уроках фізичної культури в ЗОШ або коледжах під керівництвом учителів фізичної культури; 38% – під керівництвом тренерів ДЮСШ або інших спортивних закладах освіти. Це свідчить, по-перше, про відтік професійних спортсменів у волейболі Харківщини, по-друге, про поширення прагнення аматорів до участі в змаганнях. Ентузіазм аматорів вражає. Придбання форми, м'ячів, обладнання відбувається виключно за власні кошти.

**Висновки.** Проведене дослідження дало можливість виявити, що у стані існування сучасних викликів у нашому регіоні продовжується розвиток волейболу. Незважаючи на те, що припинили своє існування команди Вищої ліги України серед жінок, чоловічі команди продовжують приймати участь у Чемпіонатах України, Суперліги та Вищої ліги. Нині стався новий етап розвитку аматорського волейболу, поштовхом до якого стали вимоги сучасності. Основними організаційними проблемами розвитку аматорського руху стали: пошук тренувальної бази, залучення тренерів до тренувального процесу. Разом з тим, вирішенням проблеми пошуку колективу стала наявність різноманітних месенджерів, наприклад, телеграм-каналів для спілкування.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у визначенні шляхів організації методичної допомоги для тренувального процесу аматорських команд в умовах викликів сучасності.

**Список використаної літератури**

1. Дубенчук А. І. Волейбол : навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2008. 112 с.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

2. Ковцун В. І., Демчишин А. П. Волейбол як важливий засіб виховання гармонійної особистості. *Здоровий спосіб життя* : зб. мат. II Міжрегіональної наук.-практ. конф. Львів, 2002. С. 37–40.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення : підруч. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т. 2. 367 с.
4. Курлянд З. Н. Теорія і методика професійної освіти : навч. посіб. Київ : Знання, 2012. 390 с.
5. Мельник А. Ю., Стрельникова Є. Я. Теорія та методика обраного виду спорту (Волейбол) : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2017. 134 с.
6. Стрельникова Є. Я. Особливості розвитку волейболу Харківщини в сучасних умовах. *Удосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту Харківської державної академії фізичної культури* : зб. тез круглого столу, який присвячений пам'яті професора кафедри спортивних та рухливих ігор Волкову Є. П. 24 листопада 2023 р. Харків : ХДАФК, 2023. С. 18.

**Темченко М. В., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Темченко В. О., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри**  
*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,*  
*м. Харків, Україна*

## **ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА У НЕСПОРТИВНИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Розглянуто питання олімпійської освіти студентської молоді у закладі вищої освіти. Наведено мету, завдання та структуру олімпійського уроку, показано його позитивний вплив на залучення здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичною культурою та спортом протягом навчання.

**Ключові слова:** заклад вищої освіти, олімпійська освіта, олімпійський урок, спорт, фізична культура.

**Вступ.** При факультативній формі занять залучення здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичним вихованням та спортом, формування у молодих людей ціннісного ставлення до свого здоров'я, а як наслідок – здорового способу життя, є актуальною і складною проблемою сьогодення. Реформування освітнього процесу у багатьох закладах вищої освіти України спричинило переведення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у розряд необов'язкової без підсумкового контролю з факультативною формою занять. Для залучення здобувачів вищої освіти до занять фізичною активністю наразі необхідно застосовувати не лише нові форми організації освітнього процесу, а й нові форми, засоби та способи [5].

Впровадження олімпійської освіти у неспортивних закладах вищої освіти, зокрема організація та проведення олімпійських уроків, є одним з дієвих способів вирішення цієї проблеми.

Результати багатьох досліджень дають підставу припустити, що одним із ефективних підходів до вирішення проблем, які стоять перед сферою освіти на сучасному етапі розвитку українського суспільства, може стати система організації навчально-виховного процесу в закладах вищої освіти на основі олімпійської ідеології через інтеграцію олімпійської освіти у практику роботи вишів. Питання впровадження у процес навчання й виховання елементів олімпійської освіти як позитивного фактору, що сприяє гуманізації суспільства, знайшли відображення у роботах вітчизняних науковців. Діяльність, що лежить в основі цієї освіти, здатна сприяти вихованню психічно і фізично здорової людини, патріота, працездатної, толерантної, законослухняної особи, яка у повсякденному житті дотримується правил чесної гри. Філософія олімпізму покликана допомогти здобувачам вищої освіти зробити правильний вибір для удосконалення своєї особистості, що сприятиме особистісному розвитку [1, 2, 3].



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Питання, пов'язані з вивченням системи інтеграції олімпійської освіти в освітній процес студентської молоді, залишаються актуальними. Олімпійське виховання являє собою соціальний процес, вид свідомої і цілеспрямованої діяльності його учасників, спрямований на реалізацію закладених задатків людини. У закладах вищої освіти це сприяє соціалізації студентської молоді [4].

**Мета дослідження:** вивчити досвід організації та проведення олімпійського уроку у закладі вищої освіти на прикладі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

**Методи дослідження:** аналіз і синтез наукової та методичної літератури, документальних джерел, систематизація та узагальнення.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Олімпійський урок в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна – щорічний комплексний спортивно-масовий захід, що проводиться у другій половині вересня. Цільова аудиторія уроку – здобувачі вищої освіти перших курсів бакалаврату, але урок є відкритим і доступним як для старшокурсників, так і для працівників університету.

Завдання олімпійського уроку:

- ознайомлення з історією Олімпійських ігор, олімпійським рухом, олімпійськими та спортивними традиціями університету шляхом організації зустрічей з учасниками Олімпійських ігор та виставки спортивних досягнень;
- реклама можливостей спортивної інфраструктури з метою залучення здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою та спортом;
- проведення олімпійських модулів;
- відзначення провідних спортсменів університету за результатами попереднього навчального року;
- популяризація фізичної культури та спорту, здорового способу життя.

Багаторічна традиція проведення олімпійського уроку в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна, загальна тривалість якого становить 5–6 годин, сформувала наступну структуру заходу:

- організація роботи спортивних локацій перед навчальними корпусами та проведення учасниками Олімпійських ігор та провідними спортсменами університету майстер-класів з видів спорту, що розвиваються в університеті: настільного тенісу, стрільби з лука, тенісу, футзалу, волейболу, бадмінтону, чирлідінгу, фехтування, боксу та кікбоксингу і т. д.;
- організація виставки про олімпійців Каразінського університету, розвиток в університеті олімпійського руху та досягнення провідних спортсменів;
- організація екскурсії «Олімпійські традиції університету» для іноземних здобувачів вищої освіти;
- проведення олімпійського екологічного модуля;
- загальноуніверситетська кураторська година для здобувачів вищої освіти I курсу «Олімпійський урок в Каразінському університеті» за участі



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

учасників Олімпійських та Паралімпійських ігор та провідних спортсменів Харкова і України.

Протягом усього дня здобувачі вищої освіти мають можливість власноруч спробувати себе у різних видах спорту, поспілкуватися з учасниками Олімпійських та Паралімпійських ігор. Практично показано, що проведення олімпійського уроку позитивно впливає на залучення здобувачів вищої освіти до факультативних занять фізичним вихованням та спортом.

**Висновки.** Впровадження олімпійської освіти в неспортивних закладах вищої освіти сприяє соціалізації студентської молоді та формуванню у неї здорового способу життя. Проведення олімпійського уроку позитивно впливає на залучення здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичною культурою та спортом протягом навчання.

**Перспективи подальших досліджень.** У подальшому передбачається проведення досліджень історії участі та досягнень представників Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна в Олімпійських та Паралімпійських іграх.

**Список використаної літератури.**

1. 25 років разом. Олімпійська освіта : підруч. / за заг. ред. С. Н. Бубки, М. М. Булатової. Київ : Національний олімпійський комітет, 2017. 128 с.
2. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика : навч. посіб. Київ, 2011. 335 с.
3. Іваненко Г. Олімпійська освіта в системі підготовки фахівців зі спеціальності «Фізична культура і спорт» в Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 25–31.
4. Олімпійська освіта : метод. реком. / за заг. ред. М. М. Булатової. Київ : Знання, 2002. 38 с.
5. Olkhovy O. M., Petrenko Y. M., Temchenko V. A., Timchenko A. N. «Model of students' sport oriented physical education with application of information technologies». *Physical education of students*. 2015. № 3, pp. 29–37.

**Терещенко Т. О., к.м.н., доцент, доцент кафедри**  
**Книш Т. В., викладач**

**Семенко Д. Л., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти**  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*  
*м. Київ, Україна*

## **РЕАКТИВНІСТЬ ОРГАНІЗМУ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ**

**Анотація.** У роботі представлено результати власних досліджень, що дали можливість визначити стратегію формулювання проблематики питання дослідження реактивності організму школярів як визначальної основи їх адаптації до умов дистанційної освіти; окреслити визначення змісту і структури даного поняття та його імплементацію через системний аналіз до конкретизації основних напрямів дослідження; забезпечити вивчення сучасних поглядів, специфіки та особливостей формування здоров'я сучасної шкільної молоді та основних внутрішніх, ендоекологічних факторів впливу на процес адаптації дітей до специфічних умов дистанційної форми навчання.

**Ключові слова:** здоров'я, дистанційна освіта, дистанційна форма навчання, ендоекологічний чинник, реактивність, школярі.

**Вступ.** Глибока соціально-економічна криза обумовлюють необхідність першочергово загострити увагу сучасного процесу шкільного навчання на забезпечення відповідними адаптивними ресурсами організму дитини, проте сукупність визначених чинників, на тлі нових глобальних і загрозливих умов, викликає напруження механізмів адаптації і, як наслідок, виникнення неадекватних реакцій організму на дію факторів зовнішнього середовища, порушення стабільності природи внутрішнього середовища, функціональних розладів та формуванню хронічної патології дитячого організму [1].

**Мета дослідження:** вивчити складові проблематики реактивності організму школярів в умовах дистанційної форми навчання як ендоекологічного показника рівня їх здоров'я.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводились на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, кафедра спортивної медицини, відповідно до плану підготовки кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти ступеня магістра, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставленої мети дослідження нами були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної наукової та методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, метод систематизації, контент-аналіз.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Реактивність визначає властивість організму реагувати певним чином на дію оточуючого середовища. Реактивність – це широке фізіологічне поняття. Воно відображає властивість організму як цілого відповідати змінами життєдіяльності на впливи навколишнього середовища. Ці зміни життєдіяльності можуть бути дуже різноманітними і носять пристосувальний характер [4].

Дані наукових досліджень сьогодення свідчать про збереження закономірності формування структури «шкільної патології», що актуалізує значимість поняття реактивності організму дитини у ході трансформації системи її освіти. Зокрема серед учнів 1–4 класів хронічні захворювання зустрічаються у  $13,2 \pm 0,9\%$  дітей, серед учнів 10–11 класів – у  $21,8 \pm 1,4\%$  дітей. Порушення постави визначається у  $14,4 \pm 0,5\%$  учнів, порушення зору – у  $14,6 \pm 0,5\%$  дітей.

Значного розповсюдження набули невротичні порушення та зберігається негативна тенденція до росту психосоматичної патології у дитячій популяції:  $66,7\%$  підлітків зазнали принаймні однієї психологічної травми та близько  $50\%$  – більш ніж однієї. Тривалий карантин, страх перед інфікуванням, розчарування та нудьга, брак контактів з однолітками та вчителями, недостатній особистий простір вдома та втрата близьких людей спричиняють серйозні психологічні наслідки для дітей та підлітків: показники посттравматичного стресу у дітей, які перебували на карантині, у чотири рази вищі, ніж у дорослих.

За інформацією Міністерства охорони здоров'я України, в 2019 році у дітей віком до 17 років виявлено 825 нових випадків онкологічних захворювань ( $10,88$  на 100 тис. дітей відповідного віку), всього зареєстровано 6432 онкохворих дітей ( $84,9$  на 100 тис. дітей віком до 17 років).

В Україні зберігається тенденція зростання кількості дітей з інвалідністю. Упродовж 2019 року вперше встановлено інвалідність 16307 дітей віком до 18 років ( $21,5$  випадки на 10 тис. дітей). Станом на кінець 2019 р. всього було зареєстровано 163886 дитини з інвалідністю ( $216,2$  випадки на 10 тис. дітей відповідної вікової категорії). У структурі інвалідності дітей переважали природні аномалії (порушення розвитку) –  $30\%$ , хвороби центральної нервової системи –  $15,5\%$ , розлади психіки та поведінки –  $16,5\%$ .

У рамках сесії «Презентація ініціативи «Нова Українська Школа – простір Здоров'я» Владислав Збанацький – заступник генерального директора Центру громадського здоров'я, зацентрував увагу на важливості медичного забезпечення в закладах середньої освіти. Діти шкільного віку, на жаль, мають низку проблем зі здоров'ям.

Реалізація несприятливих факторів при формуванні патології в значній мірі залежить від сили і тривалості їх дії, віку дитини та її спадковості, співвідношень негативних і позитивних впливів. Адаптація, як одна із складових структури реактивності організму людини, розглядається більшістю

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

авторів як процес активного пристосування індивіда до умов середовища і як результат цього процесу [3].

Проблема адаптації дитини до освітнього шкільного простору нерозривно пов'язана з проблемою виникнення **шкільної дезадаптації** – складного соціально-психологічного і соціально-педагогічного явища, що перешкоджає успішному оволодінню школярем в процесі навчальної діяльності знаннями, вміннями, навичками спілкування і взаємодії [2].

Саме прогресування дистанційної форми освіти в Україні та інтенсифікація процесу освоєння новітніх інформаційних технологій збільшило як фізичне, так і психоемоційне навантаження на всіх його учасників, і першочергово, саме на школярів, адже мінімальний за силою, але тривалий вплив надмірного, неадекватного до індивідуальних особливостей організму дитини чинників, може перевищити адаптаційні можливості та привести до потенціювання процесів дезадаптації, що, в свою чергу, викликає порушення соматичного, психічного, фізичного здоров'я, і появи нових патологій, типу комп'ютерного алергійного синдрому, виявленого і представлено ще у 1993 році [3, 5].

**Висновки.** Проведені нами дослідження є лише першим кроком у вирішенні, як ми вважаємо, стратегічного питання реактивності організму дітей шкільного віку до умов дистанційної освіти. Результати дослідження свідчать про те, що проблематику нашого питання вже помітили не лише освітяни і фахівці сфери охорони здоров'я, а й представники теорії і методики фізичного виховання, громадського здоров'я, спортивної медицини.

**Перспективи подальших досліджень** Отримані у ході проведення дослідження дані підкреслили відсутність систематизованих рішень щодо представленого питання, узгодження концепції загальних дій, розробки технології (алгоритму) наповнення взаємозалежних пунктів мети, завдань, принципів, методів, засобів та оцінки ефективності процесу реактивності школярів до умов дистанційної освіти, окремо і в межах процесу їх фізичного виховання, що буде у подальшому визначати перспективу дослідницької діяльності нашого колективу.

**Список використаної літератури**

1. Баштовенко О. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2021. С. 9–22.

2. Гозак С. Особливості дистанційного навчання школярів 1–11 класів під час пандемії COVID-19. *Bulletin of the Cherkasy Bohdan Khmelnytsky National university. Series «Pedagogical sciences»*. 2020. № 3. Р. 14–22.

3. Маслова О., Імас Є., Шахліна Л., Футорний С., Коломієць Т., Утвенко А. Адаптація дітей середнього шкільного віку до умов дистанційного навчання у процесі фізичного виховання. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2021. № 2. С. 73–77.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

4. Маслова О., Шахліна Л., Богданович Л., Коломієць Т., Гопей М. Реактивність організму школярів в умовах дистанційної форми навчання як ендоекологічний показник рівня їхнього здоров'я. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 2. С. 59–64.

5. На шляху до здоровішої України: Прогрес у досягненні Цілей Сталого Розвитку у галузі охорони здоров'я – 2020. *World health organization*. 2021. С. 75.

**Футорний С. М., д.фіз.вих., професор, завідувач кафедри**  
**Лисюк С. І., викладач кафедри**  
**Гандей О. В., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти**  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*  
*м. Київ, Україна*

## **УПРАВЛІННЯ МІСЬКИМ БІОРИЗНОМАНІТТЯМ ПІД ЧАС** **ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ПОДІЙ**

**Анотація.** У роботі розкриваються основні положення управління міським біорізноманіттям під час організації та проведення спортивних подій, зокрема оптимізація міського простору Парижу у зв'язку з проведенням Олімпійських ігор влітку 2024 року. Встановлено, що антропогенне середовище визначається як частина фізичного середовища, створене або змінене діяльністю людини, представляє результат процесу адаптації навколишнього середовища до власних потреб людини. Результати дослідження показали, що пристосування організму людини до умов урбанізованого середовища - штучного середовища, є невід'ємною частиною життя громади, і у практиці фізичної культури та спорту на сьогодні реалізується за допомогою таких елементів, як відкриті простори, пішохідні доріжки, велосипедні доріжки, парки і дороги, зелені дахи, адаптоване озеленення і т. д.

**Ключові слова:** біорізноманіття, мегаполіс, місто, навколишнє середовище, Олімпійські ігри, спортивні події.

**Вступ.** З досліджень урбоекології та екології спорту відомо, що фізкультурно-спортивна діяльність є особливістю міського середовища, яка має велике значення для біорізноманіття та самої природи. В свою чергу, масовий спорт і оточуюче середовище часто займають одні й ті самі міські зелені зони та можуть підтримувати один одного [1].

Фізкультурно-спортивна діяльність допомагає стимулювати міське планування та проєкти регенерації міст, надаючи унікальну можливість створити ніші для біорізноманіття і використовувати потенціал природи для здоров'я та стійкого розвитку мегаполісів [3].

Оскільки міське населення в усьому світі продовжує зростати, прагнення зробити наші міста зеленішими, більш природними та здоровішими, набирає обертів [2].

**Мета дослідження:** обґрунтувати основні положення управління міським біорізноманіттям під час організації та проведення спортивних подій.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, кафедра спортивної медицини, відповідно до плану підготовки кваліфікаційних робіт



здобувачів вищої освіти ступеня магістра, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

*Методи дослідження:* аналіз спеціальної наукової та методичної літератури, моніторинг інформаційних джерел мережі Інтернет, метод системного аналізу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проведений аналіз наукової та методичної літератури і моніторинг ресурсів мережі Інтернет дозволив нам видокремити сім елементів міської форми та функцій, важливих для підтримки біорізноманіття у мегаполісах, а саме: розмір ділянки забудов; зв'язок у міському ландшафті; якість матриці міського ландшафту; різноманітність наявних забудов; місцева рослинність; природні і спеціальні ресурси; система управління [5].

У поєднанні ці елементи можуть допомогти містам задовольнити основні потреби біорізноманіття, а включення цих елементів до процесу підготовки, організації та проведення спортивних заходів потенційно сприятиме зменшенню негативного навантаження на оточуюче середовище [3, 4].

Враховуючи вище представлені положення нами здійснено оцінку відповідності спортивної події семи визначеним елементам міських форм та функцій підтримки біорізноманіття на прикладі Олімпійських ігор у Парижі 2024 року [4, 5].

Теоретичний аналіз даних показав, що процес підготовки до Олімпійських ігор є можливістю для інтеграції планування біорізноманіття у спортивне переоснащення міста. Оскільки Париж готується до проведення Олімпійських та Паралімпійських ігор агентство SOLIDEO, створене для оновлення та зведення спортивних об'єктів, втілює план реконструкції міста з урахуванням соціальної та екологічної спадщини Олімпійських ігор. Мета стратегії агенції SOLIDEO закладається в тому, що олімпійські об'єкти повинні змінити місцевий погляд на біорізноманіття і показати, що можна відновити біорізноманіття навіть у щільно забудованих міських районах [5].

Два елементи міської форми та функцій, важливих для підтримки біорізноманіття у містах, такі як розмір ділянки забудов і зв'язок у міському ландшафті реалізуються при плануванні і зведенні Олімпійського селища через регіональне бачення щодо розширення та об'єднання місцевих зелених зон, реконструкції існуючих та побудови майбутніх коридорів біорізноманіття вздовж залізниць та велодоріжок задля створення зв'язків як для людей, так і для природи. У межах самого селища планується створити екологічну петлю, яка забезпечить безперервний зелений коридор через забудоване середовище [3, 5].

Елемент якості матриці міського ландшафту втілюється шляхом висадження садів на дахах більшості новобудов, а решта дахів використовуватиметься для сонячних панелей. На додаток зелені дахи на різній висоті будуть спроектовані для підтримки різних типів середовищ існування,

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

змодельованих за природнім зразком, які можна знайти на різних висотах для підтримки популяції комах, птахів і тварин.

Елемент різноманітності наявних забудов включає зведення п'яти різних типів природних селищ у безпосередній близькості один від одного. Ці місця проживання базуються на місцевих характеристиках ґрунту, присутніх в різних частинах території забудови, і будуть містити рослинні угруповання, підібрані для процвітання в різних мікрокліматичних умовах. Мозаїка типів селищ забезпечить вибір спільних середовищ існування для біорізноманіття, а також продемонструє різнобарв'я природних ландшафтів для людей [5].

Елемент місцева рослинність визначає рекомендації з озеленення Олімпійського селища, де акцент робиться на місцевих видах рослин, особливо на тих, що походять з природних чагарників та мезофільних луків і будуть стійкими до майбутніх змін клімату та умов сучасного міста. А елемент спеціальні ресурси націлений на створені локацій для збору дощової води та відтворення прохолодного простору в місцях громадського відпочинку. Ці зони також забезпечують особливі ресурси для водно-болотних видів, багатьом з яких загрожує втрата середовища існування [3, 5].

Елемент управління першочергово передбачає виявлення та усунення факторів потенційних конфліктів між створенням просторів для людей і біорізноманіття, більшість з яких вже була усунена на етапі проектування, наприклад, шляхом включення дружнього до дикої природи освітлення для підвищення безпеки в нічний час, мінімізуючи занепокоєння для нічних тварин, або зведення шумового бар'єру між місцевою швидкісною трасою та Олімпійським селищем [5].

**Висновки.** Підбиваючи підсумки нашого дослідження, необхідно зазначити, що інвестиції у біорізноманіття мегаполісів надають потенційну можливість для спорту створити довготривалу та соціально-позитивну спадщину для організації і проведення занять фізкультурно-спортивної спрямованості на свіжому повітрі за умов беззаперечних переваг у збереженні біорізноманіття природи міста і сприяючи фізичному та психічному здоров'ю міських мешканців.

**Перспективи подальших досліджень.** Отримані нами у ході дослідження дані дали змогу обґрунтувати основні положення управління міським біорізноманіттям під час організації та проведення спортивних подій, а встановлення ефективності впровадження даних рішень на практиці обумовлює перспективи подальших наших досліджень.

**Список використаної літератури**

1. Імас Є., Борисова О., Футорний С., Циганенко, О. Вибір екологічно безпечних територій для проведення спортивних заходів як складова концепція сталого розвитку спорту. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 2. С. 13–18.

2. Імас Є., Футорний С., Циганенко О. Гармонізація природокористування як перспективний напрям виконання положень концепції

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

сталого розвитку спорту. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 1. С. 9–14.

3. Футорний С., Маслова О., Ратніков Д. Екологічний підхід до експлуатації та реабілітації спортивної інфраструктури міста. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. №1. С. 35–40.

4. Футорний С., Маслова О., Чернікова О. Поняття адаптації в обґрунтуванні екологічного підходу до експлуатації та реабілітації спортивної інфраструктури міста. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 57–61.

5. Wheeler M., Grossinger R., Ndayishimiye E., Spotswood E., Galt R., Carbone G. Sports and urban biodiversity: a framework for achieving mutual benefits for nature and sports in cities. *IUCN and San Francisco Estuary Institute*. 2020. P. 5-26.

**Шепіда М. Р., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Гулько Т. Ю., старший викладач**  
*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія*  
*Кондратюка», м. Полтава, Україна*

## **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Розкрито сутність і зміст понять «рухова активність». Доведено роль рухової активності у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я людини. Охарактеризовано рухову активність здобувачів вищої освіти. Здійснено порівняння показників рухової активності та індексу фізичної активності у здобувачів вищої освіти факультету філології, психології та педагогіки і факультету фізичної культури та спорту.

**Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, здоровий спосіб життя, здоров'я, індекс фізичної активності, рухова активність.

**Вступ.** Серед складників здорового способу життя чільне місце займає рухова активність, яка є важливою передумовою не лише повноцінного розвитку особистості, але й відчуття нею благополуччя (фізичного, психічного та духовного). Адже рухова активність, поєднуючи в собі різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті і трудовій діяльності, має велике значення для організму людини і є основою здорового способу життя.

**Мета дослідження:** розкрити сутність та зміст поняття «рухова активність» та визначити показники рухової активності й індексу фізичної активності у здобувачів вищої освіти.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури розкрити сутність і зміст поняття «рухова активність».
2. Охарактеризувати рухову активність здобувачів вищої освіти.
3. Визначити показники добової рухової активності та індекс фізичної активності (далі – ІФА) у здобувачів вищої освіти.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». В ньому взяли участь 85 здобувачів вищої освіти факультету фізичної культури та спорту (далі – ФФКС) та 74 здобувача вищої освіти факультету філології, психології та педагогіки (далі – ФФПП). Добову рухову активність у здобувачів вищої освіти визначали за допомогою Фремінгемської методики дослідження.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі *методи дослідження*: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, порівняння та зіставлення рівнів рухової активності здобувачів вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз наукової та методичної літератури засвідчує, що поняття «рухова активність» ототожнюється із терміном «фізична активність», «рухова діяльність». На перший погляд етимологія слів подібна, однак вважаємо за доречне пояснити відмінність. Слово «активність» походить від латинського слова «activus» та пояснюється як діяльна участь у будь-чому, енергійна діяльність, діяльний стан [3]. Вона виступає джерелом розвитку людини та рушійною силою її діяльності. У свою чергу, діяльність – це активність людини, що має свідомий характер і спрямована на досягнення поставленої мети, яка визначається потребою.

Більшість науковців [3, 4, 11] активність пов'язує із потребою в діяльності. Адже активність передуює діяльності в часі та «супроводжує» її протягом усього процесу, тому не можна уявити оптимальну діяльність, яка позбавлена активності.

Вважаємо, що активність є передумовою діяльності, яка спонукає до неї, тоді, коли діяльність проявляється в сукупності дій. У контексті здорового способу життя рухову активність розглядаємо як міру рухливості, що проявляється в активності людини у різних видах діяльності, яка забезпечує розвиток емоційних, соціальних, когнітивних досягнень та цілісність психічного розвитку особистості.

Притримуємося думок С. В. Гаркуші, Н. М. Хольченкової, О. М. Воєділової та В. В. Гаркуші [3] про те, що рухова активність є основним, обов'язковим і визначальним чинником, що обумовлює здоровий спосіб життя, а тому й здоров'я людини.

Разом з тим, більшість науковців розмежовує «рухову активність» та «рухову діяльність», мотивуючи це тим, що рухова діяльність відрізняється від рухової активності визначенням соціальної, педагогічної мети (освіта, надання знань, формування звичок, навичок і т. д.). Адже «рухову активність можна виміряти затраченим часом, кількістю кроків, локомоцій, витраченої енергії, рівнем активності, біологічними, біохімічними та іншими методами» [10]. Тоді як рухова діяльність є усвідомленою активністю особистості та, зазвичай, пов'язана із соціальними цілями [2].

Фізичну активність Т. Ю. Гулько [4] розглядає як будь-який рух тіла, що проявляється людиною цілеспрямовано під час занять спортом, в іграх, звичайній ходьбі, танцях та інших видах рухової діяльності і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу, фізичної досконалості.

Оптимальний руховий режим С. М. Бабюк [1] пояснює як регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, що повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, враховує спеціальність і специфіку професійної діяльності й таким чином сприяє вихованню здорового способу життя та зміцненню здоров'я. Мета такого режиму – досягнення оптимального рівня функціональної активності [6]. Саме

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

оптимальний руховий режим забезпечує потрібний рівень реакцій на вплив чинників зовнішнього і внутрішнього середовища.

Досліджуючи рухову активність у здобувачів вищої освіти прийшли до висновку, що більшість здобувачів вищої освіти (82%) ФФПП мають малу рухову активність, тоді як близько 90% здобувачів вищої освіти ФФКС мають достатню та високу рухову активність.

Рівень рухової активності у здобувачів вищої освіти оцінювали за прийнятою 5-ти бальною шкалою, що відповідає п'яти рівням рухової активності – базовому, сидячому, малому, середньому та високому [8]. Для визначення тривалості кожного виду рухової активності здійснено добовий хронометраж діяльності здобувачів вищої освіти і сумування кількості часу, витраченого на кожен вид діяльності впродовж тижня [9]. Результати добової рухової активності здобувачів вищої освіти ФФПП наведено в таблиці 1, а здобувачів вищої освіти ФФКС – в таблиці 2.

*Таблиця 1*

**Показники добової рухової активності здобувачів вищої освіти ФФПП**

Рівні рухової активності		Юнаки		Дівчата	
		год./ІФА	%	год./ІФА	%
Базовий	год.	8,45±0,25	33,2	8,15±0,25	30,6
	ІФА	8,45±0,25		8,15±0,25	
Малий	год.	8,25±0,45	22,8	9,15±0,75	26,3
	ІФА	8,85±0,45		9,0±0,25	
Середній	год.	7,45±0,15	36,8	8,45±0,45	38,0
	ІФА	7,25±0,35		8,45±0,35	
Достатній	год.	2,55±0,75	6,4	1,45±0,25	4,33
	ІФА	2,45±0,5		3,45±0,25	
Високий	год.	0,35±0,25	0,84	0,15±0,45	0,82
	ІФА	0,35±0,25		0,45±0,35	
Всього		24,0/29,0	100%	24,0/24,8	100%

*Таблиця 2*

**Показники добової рухової активності здобувачів вищої освіти ФФКС**

Рівні рухової активності		Юнаки		Дівчата	
		Год./ІФА	%	Год./ІФА	%
Базовий	год.	7,45±0,25	9,2	6,15±0,25	9,4
	ІФА	7,45±0,25		7,15±0,25	
Малий	год.	4,25±0,45	8,8	5,15±0,75	11,3
	ІФА	4,5±0,45		5,0±0,25	
Середній	год.	4,45±0,15	11,3	5,45±0,45	16,0
	ІФА	4,25±0,35		6,45±0,35	
Достатній	год.	5,55±0,75	37,3	7,45±0,25	34,5
	ІФА	5,45±0,5		7,45±0,25	
Високий	год.	4,35±0,25	33,4	2,15±0,45	28,8
	ІФА	3,35±0,25		1,45±0,35	
Всього		42,0/33,3	100%	41,0/31,5	100%



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

На базовому рівні, до якого належать сон, відпочинок лежачи, рівень рухової активності в юнаків і дівчат ФФПП достовірно відрізнявся від таких же здобувачів вищої освіти ФФКС. Пересування в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри, споживання їжі, сидячо-слухаюча система навчання у закладах вищої освіти (далі – ЗВО) – види діяльності, які належать до малого рівня рухової активності, на який в середньому витрачають від 5,04 год. до 4,24 год. щодоби. Тривалість середнього рівня добової рухової активності (особиста гігієна, стояння з невеликою рухливістю, пересування пішки, заняття у ЗВО, окрім фізичної культури) у юнаків і дівчат була однаковою й становила в середньому  $2,35 \pm 0,47$  год. для ФФПП і  $5,55 \pm 0,75$  год. Для здобувачів вищої освіти ФФКС.

Аналіз хронометражу добової рухової активності здобувачів вищої освіти показав, що більшу частину малого рівня займають заняття в університеті, що свідчить про великий обсяг навчального навантаження. Зареєстровані показники достатнього й високого рівнів рухової активності були найменші. Проте для здобувачів вищої освіти ФФКС вони були досить високими.

Так, середній рівень рухової активності, до якого належать домашня робота по господарству, прогулянки, ранкова гігієнічна гімнастика здобувачів вищої освіти ФФПП становив 2,8 год., тоді як для здобувачів вищої освіти ФФКС – 5,5 год. У відсотковому співвідношенні ці рівні становили, відповідно, – 35,2%, 21,0% та 33,3% добового бюджету часу у юнаків та 36,4%, 21,8% та 33,4% добового бюджету часу у дівчат.

Отже, близько 90% добової рухової активності у здобувачів вищої освіти припадає на базовий, малий та середній рівні. До високого рівня рухової активності відносили спеціально організовані заняття фізичними вправами та спортом, інтенсивні рухливі та спортивні ігри. На нього здобувачі вищої освіти ФФПП в середньому витрачають від 0,43 год. до 0,52 год., що становить від 0,8% до 1,2% добової рухової активності. Оцінюючи рухову активність цих здобувачів вищої освіти, виявили, що у дівчат реєструється менша тривалість високого та середнього рівнів рухової активності порівняно з юнаками. Проте достовірної ( $p > 0,05$ ) різниці в розподілі за рівнями рухової активності дівчат і юнаків не виявлено.

Кількісна оцінка добового бюджету часу здобувачів вищої освіти показала, що 69% від загального обсягу добової рухової активності становила звична рухова активність, тобто всі види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини, а також на навчальну та виробничу діяльність. Так, на навчальну діяльність здобувачі вищої освіти витрачають у середньому 27,2% часу доби. У структурі вільного часу пасивні види відпочинку (відпочинок сидячи, лежачи, сон) займають близько 42,0% добових витрат часу. Спеціально організована м'язова діяльність становила лише 2,0% загального обсягу рухової активності.

Отже, аналіз добової рухової активності здобувачів вищої освіти свідчить про переважання серед більшості здобувачів вищої освіти ФФПП малого рівня

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

рухової активності. Тоді як для здобувачів вищої освіти ФФКС оптимальним є достатній і високий рівні.

**Висновки.** Рухова активність включає суму рухів, виконуваних людиною у процесі життєдіяльності. Притримуємося думки, що основне правило здорового способу життя – рухова активність упродовж дня. Усе це необхідно для збереження і зміцнення здоров'я, підвищення продуктивності праці, зокрема у часто незвичних для організму людини умовах. Встановлено, що лише у здобувачів вищої освіти ФФКС виявлено достатній та високий рівень рухової активності.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальших розроблень потребує удосконалення методик і технологій рухової активності та їх застосування на заняттях з фізичного виховання як у школах, так і у закладах вищої освіти.

**Список використаної літератури**

1. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. Львів : НВФ «Українські технології», 2004. Вип. 8. Т. 3. С. 10–14.

2. Венглярський Г., Третяков П., Васильченко С. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму. *Рухова активність в населення різних вікових груп* : зб. наук. пр. Рівне : РДГУ, 2002. Вип. 1. С. 2–24.

3. Гаркуша С. В., Хольченкова Н. М., Воеділова О. М., Гаркуша В. В. Філогенетичні передумови та онтогенетичні чинники раціоналізації рухової активності дітей і молоді. *Гуманітарний вісник ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка* : зб. наук. пр. / ред. кол. ; гол. ред.. Л.М. Рибалко. Полтава : ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2017. С. 78–88.

4. Гулько Т. Ю. Оптимізація рухової активності студентів засобами навчально-тренувального процесу спортивних секцій. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи* : зб. мат. XXIII Міжнар. наук.-практ. конф. Харків: ХДАФК, 2023. С. 67–69.

5. Гулько Т. Ю., Косяк О. В. Професіоналізація майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту на засадах синергетичного підходу. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 11 (17). С. 651–662.

6. Насадюк І. Рухова активність студентів. *Педагогіка, психологія та медично-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. № 7. С. 37–41.

7. Рибалко Л. Педагогічні умови формування здорового способу життя в студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2017. Вип. 147. С. 118–121.

8. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини : наук.-метод. посіб. Донецьк : ДонНУ, 2003. 436 с.

9. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць. Львів : НВФ «Українські технології», 2006. Вип. 10. Т. 3. Р. 3.1. С. 57–62.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

10. Rybalko L., Yopa T., Hagner-Derengowska M., Muszkiet R., Ostrowska M. Motor activity as an indicator of a healthy way of life. *Journal of physical education and sport*. 2021. № 21. P. 2813–2819.

11. Rybalko L., Onishchuk L., Hulko T., Yopa T., Zhalii R., Ostapov A., Horhol V. Preparation of future specialists in physical culture and sports with an aim of preserving and restoring physical and mental health of individuals. *Actabalneologica*. 2023. 168–172.

**Шматова О. О., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри**  
**Гончарук Н. Л., старший викладач**  
**Опадько В. В., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти**  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*  
*м. Київ, Україна*

## **СУЧАСНІ АСПЕКТИ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ВИКОРИСТАННЯ ПЛАСТИКУ В ПРАКТИЦІ СПОРТИВНОЇ ІНДУСТРІЇ**

**Анотація.** Проведені дослідження спрямовані на вивчення особливостей управління процесом використання і утилізації пластику в практиці сучасного спорту на основі екологічної оцінки якості спортивних товарів. Отримані дані дали можливість визначити різноспрямованість тенденцій використання повторно переробленого пластику, зокрема і в сфері спорту, що формулює значну кількість актуальних питань для наступних досліджень у майбутньому, зокрема: чи можливо лише таким чином досягти бажаного результату в спортивній діяльності; чи є це вирішенням проблеми або навпаки загостренням, якщо говорити з приводу впровадження; чи можлива альтернатива, яка б стала гармонійним завершенням і розв'язанням хоча б одного завдання сталого розвитку людства, яких так багато на сьогодні і так важко піддаються вирішенню.

**Ключові слова:** виробництво, маркування, пластик, спорт, спортивні товари.

**Вступ.** Серед інноваційних технологій сьогодення можна вважати створення хімічної сполуки, виробництво якої в геометричній прогресії збільшилося за останні декілька десятиліть, проривом людства до вирішення проблеми [4].

Але не можна орієнтуватися лише на феєричний успіх без тривалого дослідження, тобто аналізу віддалених наслідків всіх можливих, як позитивних, так і негативних аспектів впровадження технології на здоров'я людини, вплив на довкілля, і т. д.

Сьогодні сфера фізичної культури і спорту як невід'ємна частина суспільства та провідна галузь сучасної активної людини не може бути осторонь в даних процесах [4, 5].

Саме дана теза визначила мету нашого дослідження – визначити особливості управління процесом використання і утилізації пластику в практиці сучасного спорту на основі екологічної оцінки якості спортивних товарів.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, кафедра спортивної медицини, відповідно до плану підготовки кваліфікаційних робіт

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

здобувачів вищої освіти ступеня магістра, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

*Методи дослідження:* аналіз спеціальної наукової та методичної літератури, моніторинг інформаційних джерел мережі Інтернет, соціологічні методи, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Знаки маркування є джерелом інформації для споживача, що вказує на безпеку, поліпшені якісні, екологічні чи інші характеристики продуктів, товарів, виробів, а іноді – послуг. Для того щоб споживати з турботою про власне здоров'я та довкілля, слід розуміти їх значення та уважно вивчати маркування продукції, яку Ви плануєте придбати [1, 2].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я третина різноманітних захворювань людства пов'язана зі споживанням неякісних продуктів та напоїв і негативним впливом матеріалів, виробів, приладів, що нас оточують.

Намагаючись задовольнити сучасні потреби споживача, більшість товаровиробників прагнуть підкреслити якість своєї продукції, використовуючи такі позначення як: «екологічний», «натуральний», «екологічно чистий», «органічний», «біо» і т. д. Як правило ці твердження є оманливими.

Лише наявність сертифікату свідчить про відповідність продукції, товарів, послуг вимогам екологічних стандартів.

Згідно Закону України «Про Основні засади (стратегію) державної екологічної політики України» однією зі стратегічних цілей національної екологічної політики є запровадження системи екологічного маркування товарів і продуктів харчування.

Такі речі, як невеликі позначення на упаковках, зазвичай не привертають до себе багато уваги. Однак, у багатьох випадках вони ставляться не лише для відповідності міжнародним стандартам.

Досить важливим є маркування на пластиці – таким чином можна дізнатися, який його вид використовується, наскільки він безпечний, піддається він вторинному використанню, і чи можлива переробка цього матеріалу, зокрема у галузі спорту [3].

У практиці екології спорту екомаркування сьогодні використовують провідні підприємства і компанії з вироблення спортивних товарів, першочергово спортивного одягу і взуття. Нами було здійснено аналіз 106 спортивних товари вітчизняного виробництва, які у своєму складі містять пластик і похідні полімери з пластику з метою визначення найбільш розповсюджених матеріалів і маркування щодо можливості їх повторного використання.

Основне маркування пластикових виробів – трикутник зі стрілок з цифрою всередині та назвою матеріалу. Цифра – це код, який відповідає міжнародним стандартам, по ньому можна визначити, чи можлива переробка матеріалу, і яким способом.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Головне позначення – це трикутник з трьох часто зелених стрілок. Саме він вказує на те, що матеріал можна переробити. Також таке екомаркування може бути знаком від виробника, що вказує на наявність вдруге переробленої сировини в складі.

Результати нашого дослідження встановили, що 78% розглянутих нами товарів містять маркування щодо вмісту пластику, і лише 23% із загальної кількості мають маркувальний знак вторинної переробки сировини.

**Висновки.** Аналіз категорії пластику у складі спортивних товарів показав, що найбільшу кількість спортивні товари містять саме поліпропілену – 89%. Проте непоміченим не може залишитися той факт, що серед оглянутого товару було виявлено спортивні товари що містили полістирол та інші токсичні пластикові з'єднання. Також ми звернули увагу на розміщення знаків, щодо утилізації використаного матеріалу. Серед досліджених товарів лише 21% мали знак «дбай про чистоту» і 5% «викидай окремо».

У підсумку слід зазначити, що результати дослідження демонструють посередній рівень реакції виробників спортивних товарів щодо впровадження активної політики зелених стандартів, дотримання безпеки та якості виробленої ними продукції, що знижує рівень конкурентоспроможності наших товарів на Європейському рівні.

**Перспективи подальших досліджень.** Встановлені у ході наших досліджень особливості управління процесом використання і утилізації пластику в практиці сучасного спорту на основі екологічної оцінки якості спортивних товарів потребують подальшого вивчення даного питання задля розробки методичних основ і наукового обґрунтування представленої нами проблематики, що безумовно формує перспективи подальших досліджень.

**Список використаної літератури**

1. Імас Є., Футорний С., Циганенко О. Гармонізація природокористування як перспективний напрям виконання положень концепції сталого розвитку спорту. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 1. С. 9–14.

2. Циркулярна економіка з акцентом на пластмаси і текстиль: дорожня карта. URL: [https://www.astar.agency/wp-content/uploads/2023/02/22\\_3889\\_ASTAR\\_CircEco\\_broshyра\\_UKR.pdf](https://www.astar.agency/wp-content/uploads/2023/02/22_3889_ASTAR_CircEco_broshyра_UKR.pdf) (дата звернення: 25.02.2024 р.).

3. Ярмолюк О. Екологічна політика Організаційного комітету Ігор XXXI Олімпіади в Ріо-де-Жанейро. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. № 2 (83). С. 126–129.

4. Ярмолюк О. Турбота про довкілля як вектор діяльності Національних Олімпійських комітетів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15.*



**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

*Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2017. № 9 (90). С. 132–137.

5. Bianchini A., Rossi J. Design implementation and assessment of a more sustainable model to manage plastic waste at sport events. *Journal of cleaner production.* 2021. Vol. 281. P. 125–345.

ЗБІРНИК ТЕЗ  
II ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ,  
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ  
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

За достовірність інформації, що міститься в опублікованих матеріалах,  
відповідальність несуть автори

Верстка збірника: Рядова Л. О.

Видання: Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»  
Україна, 61070, Харків, вул. Чкалова, 17  
Телефон: +38057-788-47-05  
E-mail: 705kafhai@gmail.com

Матеріали видаються відповідно до плану науково-практичних заходів,  
запланованих Національним аерокосмічним університетом  
ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут» на 2024 р.

II Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання  
фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств  
населення» затверджена Державною науковою установою «Український  
інститут науково-технічної експертизи та інформації»  
(Посвідчення № 456 від 06.11.2023 р.).

Харків – 2024

