

**ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, СПОРТУ  
ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації**

**МАТЕРІАЛИ  
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**«ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ РІЗНИХ ГРУП  
НАСЕЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І  
СПОРТОМ»**

**24-25 травня 2024 року**

**м. Ірпінь**

**2024**

УДК 796.011:37.02  
ББК 75.11+74.200.55  
С 89

*Рекомендовано до друку  
Вченою радою факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державний  
податковий університет  
(протокол № 6 від 28 травня 2024 р.)*

**Редакційна колегія:**

**Смірнова Олександра Миколаївна**, проректор з наукової роботи Державного податкового університету, кандидат економічних наук, доцент, старший науковий співробітник

**Зикун Наталія Іванівна**, декан соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації та менеджменту, доктор наук із соціальних комунікацій, професор

**Ключка Ольга Володимирівна**, заступник декана соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації з навчально-методичної роботи, к.е.н., доцент

**Малинський Ігор Йосипович**, представник НОК України в Київській області, професор кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

**Лаврентьєв Олександр Миколайович**, завідувач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Майстер спорту

**Крупеня Світлана Василівна**, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Майстер спорту

**Гуліна Лариса Михайлівна**, професор кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету, доктор біологічних наук, професор.

**Сергієнко Юрій Петрович**, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

**Орлов Олександр Іванович**, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету, кандидат педагогічних наук

**Олар Віталій Васильович**, старший викладач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету

- С 89** Матеріали II міжнародної науково-практичної конференції «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» [Електронне видання] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 24-25 травня 2024 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2024. – 274 с. – PDFформат; інституційний репозитарій. URL: <https://drive.google.com/file/d/1tXuos78RK0vMO6mSyDCwEFCyV9Th4H6/view?usp=sharing>

Автори спрямували свій науковий пошук на інноваційні освітні технології в Україні: розвиток фізичних і психологічних якостей спортсменів, фітнес, рекреація та спортивно-оздоровча реабілітація, моделювання та прогнозування навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки спортсменів, національні види спорту, як засіб патріотичного виховання молоді, педагогічні аспекти фізичного виховання.

*Редакційна колегія не завжди поділяє думку авторів і не несе відповідальності за  
недостовірність опублікованих даних.*

*Тези друкуються у авторській редакції. За точність викладеного матеріалу відповідальність  
покладена на авторів.*

УДК 796.011:37.02  
ББК 75.11+74.200.55

© Державний податковий університет, 2024

## ЗМІСТ

### ПРОГРАМА ІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

«Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом».....	8
--	---

## МАТЕРІАЛИ

### ІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

#### СЕКЦІЯ 1. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

*Керівник секції:*

*Крупеня Світлана Василівна,*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

**Бондар Олена, Носова Наталія, Костюченко Ольга,  
Ярмолинський Леонід**

Динаміка показників координаційних якостей дітей 7-10 років з вадами слуху в процесі фізичного виховання.....	23
--	----

**Гаврилюк Валерій, Ракоїд Тарас**

Розвиток координаційних здібностей на етапі початкового навчання юних волейболістів.....	30
---	----

**Діхтяренко Зоя, Ігор Шевчук, Катерина Гарбуз**

Виховання дисципліни в здобувачів вищої освіти – спортсменів бойового хортингу для проходження виробничої (тренерської) практики.....	36
---	----

**Діхтяренко Зоя, Єлизавета Минькова**

Формування мотивації в ЗВО – спортсменів бойового хортингу для успішного проходження виробничої (тренерської) практики.....	46
--	----

<b>Живолович Світлана, Бондарєв Владислав</b>	
Розвиток координаційних здібності дівчаток 10-11 років при заняттях у шкільній секції волейболу.....	56
<b>Кольчак Валентина</b>	
Технологія оптимізації управління розвитком сфери фізичної культури і спорту в територіальних громадах одеської області.....	62
<b>Лаврентьєв Олександр, Жежер Інна</b>	
Основи організації роботи та технології управління персоналом в організаціях фітнес спрямованості.....	67
<b>Сергієнко Юрій, Рошак Артур</b>	
Проблеми розвитку футболістів на етапі базової підготовки.....	74

## СЕКЦІЯ 2. ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ І СПОРТ ДЛЯ УСІХ

*Керівник секції:*

*Сергієнко Юрій Петрович,*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

<b>Almagul Pyassova, Yessenbayeva Bakhyt</b>	
On the role of mass media in teaching pedagogical disciplines to future physical education teachers at the university.....	83
<b>Віталій Авсієвич</b>	
Аналіз порушень антидопінгових правил казахстанськими спортсменами за 2021-2023 роки.....	91
<b>Лаврентьєв Олександр, Криворотько Юрій</b>	
Функціональна підготовка спортсмена.....	99
<b>Хмельницька Ірина, Угрехелідзе Бондо</b>	
Вплив розвитку рухово-координаційних здібності на динаміку формування і вдосконалення техніко-тактичних дій юних дзюдоїстів.....	106

### СЕКЦІЯ 3. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА РЕКРЕАЦІЯ

*Керівник секції:*

*Гаврилюк Валерій Олексійович,*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

**Гаврилюк Валерій, Лавренюк Сергій**

Сучасні підходи до застосування кінезіопластики для реалізації спеціальної працездатності у тренувальній та змагальній діяльності кваліфікованих спортсменів-скелетоністів..... 113

**Польова-Секеряну Анжела**

Роль східних єдиноборств у розвиток і психосоціальної адаптації осіб з особливими потребами..... 120

**Чаплигін Василь, Капацін Артем**

Самоконтроль студентів за фізичним станом свого організму в процесі занять фізичними вправами..... 128

**Чаплигін Василь, Парасюк Андрій**

Формування ціннісних орієнтацій здорового способу життя студентської молоді..... 136

**Чаплигін Василь, Сагайдак Степан**

Сучасні проблеми фізичного виховання як чинника формування здорового способу життя у студентської молоді..... 147

### СЕКЦІЯ 4. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Й СПОРТУ

*Керівник секції:*

*Гуніна Лариса Михайлівна,*

*доктор біологічних наук, старший науковий співробітник*

**D.Natis -PhD, D.Berger M.A., Д.Нетіс -PhD, Д.Бергер М.А.**

Саркопенія та силові тренування..... 154

<b>Васьківська Тетяна, Ковальчук Анастасія</b>	
Гігієнічні вимоги щодо організації занять фізичною культурою і спортом.....	158
<b>Волошина Оксана</b>	
Важливість сомноєдукації в медицині та нейропсихології сну.....	167
<b>Гуніна Лариса, Воронін Євгеній</b>	
Поняття й сучасні принципи постнавантажувального відновлення у спорті.....	177
<b>Олар Віталій</b>	
Порівняльний аналіз функціональних можливостей серцево-судинної системи студенток що займаються настільним тенісом та боротьбою...	185
<b>Орлов Олександр, Гуніна Лариса</b>	
Лактат за фізичних навантажень – друг чи ворог?.....	193

## **СЕКЦІЯ 5. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ**

*Керівник секції:*

*Діхтяренко Зоя Михайлівна,  
кандидат педагогічних наук, доцент*

<b>Zhidovinova Anna</b>	
Innovative methods of training future specialists in physical education and sports, taken into account the needs of the labor market in the republic of Kazakhstan.....	201
<b>Аніканов Іван</b>	
Концептуальний підхід до діяльності спортивних клубів в реалізації соціально-гуманітарної політики.....	208
<b>Головащенко Роман, Валовий Андрій, Вінниченко-Кумкова Лілія</b>	
Аналіз мотиваційних теорій у сфері рекреаційної направленості фітнесу.....	211
<b>Головащенко Роман, Вот Сергій</b>	218

Теоретико-методологічні засади реалізації соціальних функцій рекреаційно-оздоровчих центрів.....	
<b>Діхтяренко Зоя, Сергієнко Михайло</b>	
Виховання інтересу в учнів 5-го класу до хортингу – національного виду спорту України.....	225
<b>Клименко Анастасія</b>	
Організаційний аналіз використання форм підвищення кваліфікації фахівцями сфери фізичної культури і спорту.....	233
<b>Кольчак Валентина</b>	
Технологія оптимізації управління розвитком сфери фізичної культури і спорту в територіальних громадах одеської області.....	237
<b>Крупеня Світлана, Лисенко Сергій</b>	
Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології для підвищення мотивації студентів до активних занять фізкультурою і спортом.....	242
<b>СЕКЦІЯ 6. КОМПЛЕКСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВИХ, ПОСТРАЖДАЛИХ І ДІТЕЙ</b>	
<i>Керівник секції:</i>	
<i>Головащенко Роман Володимирович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент</i>	
<b>Лаврентьєв Олександр, Кононенко Руслана</b>	
Повернення повсякденного життя військових через реабілітацію.....	248
<b>Лаврентьєв Олександр, Деркач Оксана</b>	
Рекреації військових та інших вразливих верств населення засобами фізичних вправ.....	256
<b>Чаплигін Василь</b>	
Ціннісні орієнтації студентської молоді в умовах воєнного стану.....	262

**ПРОГРАМА**  
**II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**  
**«ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ РІЗНИХ ГРУП**  
**НАСЕЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І**  
**СПОРТОМ»**

24-25 травня 2024 року

м. Ірпінь

*Порядок денний Науково-методичного семінару з міжнародною участю:*

***24 травня***

- 09.00-10.00** – реєстрація учасників, кава-брейк
- 09.00-10.00** – майстер-клас «Кінезіопластика, як засіб відновлення та збереження здоров'я людини» (медіацентр)
- 10.00-10.40** – відкриття Міжнародної науково-практичної конференції (конференц- комплекс наживо та онлайн-зв'язок)
- 10.40-11.10** – підписання договорів про співробітництво зі стейкхолдерами
- 11.10-13.00** – пленарне засідання
- 13.00-13.40** – кава-брейк
- 13.00-13.40** – майстер-клас дитячої громадської організації «Клуб самозахисту «АЛЬЯНС» (медіацентр)
- 13.40-15.30** – вечірнє засідання
- 15.30-16.00** – обговорення доповідей

***25 травня***

- 09.00-11.00** – доповіді молодих вчених і здобувачів вищої освіти
- 11.00-11.30** – обговорення доповідей
- 11.30-12.00** – підведення підсумків конференції



### *Регламент роботи:*

**Пленарні доповіді** – виключно до 15 хв. **Майстер-клас** – до 40 хв.

**Виступи молодих вчених** – виключно до 5-7 хв.

**Робчі мови конференції:** українська, англійська

## **ВІДКРИТТЯ**

## **II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

### *Вітальне слово*

*Серебрянський Дмитро Миколайович*, в.о. ректора Державного податкового університету, кандидат економічних наук, доцент.

*Нікітенко Олексій Володимирович*, заступник міністра Міністерства молоді та спорту України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

*Сивак Оксана Василівна*, заступник Міністра у справах ветеранів України з питань європейської інтеграції.

*Авсієвич Віталій Миколайович*, професор кафедри легкої атлетики, зимних і складно-технічних видів спорту Казахської академії спорту і туризму, доктор філософії, асоційований професор.

*Зикун Наталія Іванівна*, декан факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету, доктор наук із соціальних комунікацій, професор.

*Малинський Ігор Йосипович*, представник НОК України в Київській області, професор кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Заслужений тренер України.

*Кокарев Борис Валерійович*, доцент кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка», кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Майстер спорту СРСР зі спортивної гімнастики, Заслужений тренер України, Президент Запорізької обласної федерації гімнастики, Член

виконкому Запорізького обласного відділення НОК України.

### ***I. Підписання Меморандуму***

Підписання договорів про співробітництво зі стейкхолдерами.

1. Президента федерації бойового самбо України **Ельхан Велієв**.
2. Президента федерації громадської організації «Всеукраїнська федерація фрі-файту та контактних єдиноборств та змішаних бойових мистецтв» **Михайло Росохатий**.
3. Президент федерації громадської організації «Всеукраїнська федерація рукопашного бою» **Юрій Радченко**.
4. Президент Всеукраїнського громадського об'єднання «Українська Федерація Хортингу» **Станіслав Федоров**.
5. Президента федерації кікбоксингу України ВАКО **Ольга Павленко**.
6. Віце-президента громадської організації «Федерація черліденгу та мажорет спорту України» **Юлія Іванченко**.
7. Голова Правління дитячої громадської організації Клуб самозахисту «Альянс» **Олександр Орлов**.

### ***II. Пленарні доповіді***

*Nadija Vysochina*, Doctor of Sciences in physical education and sports, senior researcher, associate professor; *Philipp Vysochin*, graduate student; Teacher College of Columbia University; New York, USA.

**Title of the report:** *Modern issues in psychological support of sport activities (Сучасні проблеми психологічного забезпечення спортивної діяльності).*

*Dariusz W. Skalski*, Candidate of Sciences in Physical Culture, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of Engineer Academy of Physical Education and Sports named after Jendzey Sniadecki in Gdansk, Polska; *Nataliia Tsyhanovska*, Head of the Department of Physical Culture and Health, Kharkiv State Academy of Culture, Kharkiv, Ukraine.

**Title of the report:** *Dawn modern water rescue – it's: a sport, a profession, a*

*mission, safety and science (Сучасний порятунок на воді – це спорт, професія, місія, безпека і наука).*

**Vitaly Avsievich**, Doctor of Philosophy, Associate Professor, Professor of the Department of Athletics, Winter and Complex Technical Sports of the Kazakh Academy of Sports and Tourism, Master of Sports, Almaty, Republic of Kazakhstan.

**Title of the report:** *Analysis of violations of anti-doping rules by Kazakh athletes for 2021-2023 (Аналіз порушень антидопінгових правил казахстанськими спортсменами за 2021-2023 рр.).*

**Коробейніков Георгій**, доктор біологічних наук, професор, професор кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Узбецького державного університету фізичної культури і спорту, м. Чирчик, Узбекистан.

**Тема:** *Функціональний стан кваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки.*

**Angela Plevaya-Sekereanu**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Martial Arts and Gymnastics of the State University of Physical Education and Sport, International master of sports, Chisinau, Moldova.

**Title of the report:** *The role of martial arts in the development and psychosocial adaptation of persons with special needs (Роль східних єдиноборств у розвиток та психосоціальної адаптації осіб з особливими потребами).*

**David Netis**, Senior lecturer of elite sports and physical activity theory, Doctor of Medicine, Former National Olympic Wrestling Coach, Pedagogical Institute Givat Washington, Beit Rabban, Israel.

**Title of the report:** *Sarcopenia and strength training (Саркопенія та силові тренування).*

**Григус Ігор**, доктор медичних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту охорони здоров'я Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна.

**Тема:** *Значення фізичної активності у програмах фізкультурно-спортивної реабілітації.*

**Орлов Олександр**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри

технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації ДПУ, Заслужений тренер України, м. Ірпінь, Україна.

**Тема:** *Формування особистості дітей та молоді при заняттях бойовим мистецтвом Дзю-дзюцу.*

**Кокарев Борис**, доцент, доцент кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту, Майстер спорту СРСР зі спортивної гімнастики, Заслужений тренер України, **Кокарева Світлана**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту; Національний університет «Запорізька політехніка», Майстер спорту України зі спортивної аеробіки, м. Запоріжжя, Україна.

**Тема:** *Застосування штучного інтелекту в контексті тренувальної та змагальної діяльності гімнастів: теоретичні та практичні аспекти.*

**Орлов Анатолій**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету, Заслужений тренер України з важкої атлетики, м. Запоріжжя, Україна.

**Тема:** *Вдосконалення тренувального навантаження важкоатлеток на етапі попередньої базової підготовки.*

**Гаврилюк Сергій**, військовий психолог, Україна.

**Тема:** *Проблеми зі сном у військових: чому сновидіння не працюють і де шукати вихід?*

**Гуніна Лариса**, доктор біологічних наук, старший науковий співробітник, професор кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації ДПУ, м. Ірпінь, Україна.

**Тема:** *Дієтологічні та фармакологічні фактори в системі підготовки спортсменів.*

**Сторожук Дмитро**, кандидат юридичних наук, МСУМК, народний депутат 8-го скликання, радник Голови Рахункової палати, м. Київ, Україна.

**Тема:** *Фінансування фізичної культури і спорт в Україні.*

### ***III. Майстер класи***

**«Кінезіопластика, як засіб відновлення та збереження здоров'я людини»** Гаврилюк Валерій, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету, реабілітолог медичної клініки «Столиця», Ірпінь, Україна.

**Дитячої громадської організації «Клуб самозахисту «АЛЬЯНС»** **Олександр Іванович Орлов**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету, Заслужений тренер України, кандидат у майстри спорту з боксу, старший тренер збірної команди України з ушу-саньда (2010-2016).

### ***IV. Члени Оргкомітету II міжнародної науково-практичної конференції***

**Смірнова Олександра Миколаївна**, проректор з наукової роботи Державного податкового університету, кандидат економічних наук, доцент, старший науковий співробітник

**Малинський Ігор Йосипович**, представник НОК України в Київській області, професор кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

**Лаврентьєв Олександр Миколайович**, завідувач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

**Крупеня Світлана Василівна**, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

**Гуніна Лариса Михайлівна**, професор кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету, доктор біологічних наук, старший науковий співробітник

**Орлов Олександр Іванович**, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету, кандидат педагогічних наук

**Олар Віталій Васильович**, старший викладач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету

**Стейкхолдери:**

**Білорус Олег Анатолійович**, начальник Управління освіти і науки Ірпінської міської ради.

**Ільченко Анатолій Іванович**, начальник Київського обласного відділення Комітету з фізичного виховання і спорту МОН України.

**Ельхан Велієв**, президент федерації бойового самбо України.

**Станіслав Федорів**, президент Всеукраїнського громадського об'єднання «Українська Федерація Хортингу».

**Михайло Розсохатий**, президент федерації громадської організації «Всеукраїнська федерація фрі-файту та контактних єдиноборств та змішаних бойових мистецтв»

**Юрій Радченко**, президент федерації громадської організації «Всеукраїнська федерація рукопашного бою».

**Ольга Павленко**, президент федерації кікбоксингу України ВАКО.

**Юлія Іванченко**, віце-президент громадської організації «Федерація черліденгу та мажорет спорту України».

**Олександр Орлов**, голова Правління дитячої громадської організації Клуб самозахисту «Альянс».

## ДОПОВІДІ НА СЕКЦІЯХ

### СЕКЦІЯ 1

#### АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

*Бондар Олена, Носова Наталія, Костюченко Ольга, Ярмолинський Леонід; Назва доповіді: Динаміка показників координаційних якостей дітей 7-10 років з вадами слуху в процесі фізичного виховання.*

*Гаврилюк Валерій, Ракоїд Тарас; Назва доповіді: Розвиток координаційних здібностей на етапі початкового навчання юних волейболістів.*

*Діхтяренко Зоя, Ігор Шевчук, Катерина Гарбуз; Назва доповіді: Виховання дисципліни в здобувачів вищої освіти – спортсменів бойового хортингу для проходження виробничої (тренерської) практики.*

*Діхтяренко Зоя, Єлизавета Минькова; Назва доповіді: Формування мотивації в зво – спортсменів бойового хортингу для успішного проходження виробничої (тренерської) практики.*

*Живолович Світлана, Бондарєв Владислав; Назва доповіді: Розвиток координаційних здібності дівчаток 10-11 років при заняттях у шкільній секції волейболу.*

*Кольчак Валентина; Назва доповіді: Технологія оптимізації управління розвитком сфери фізичної культури і спорту в територіальних громадах одеської області.*

*Лаврентьєв Олександр, Жежер Інна; Назва доповіді: Основи організації роботи та технології управління персоналом в організаціях фітнес спрямованості.*

*Сергієнко Юрій, Рошак Артур; Назва доповіді: Проблеми розвитку футболістів на етапі базової підготовки.*

## СЕКЦІЯ 2

### ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ І СПОРТ ДЛЯ УСІХ

*Almagul Pyassova, Yessenbayeva Bakhyt; Title of the report: On the role of mass media in teaching pedagogical disciplines to future physical education teachers at the university.*

*Віталій Авсієвич; Назва доповіді: Аналіз порушень антидопінгових правил казахстанськими спортсменами за 2021-2023 роки.*

*Лаврентьєв Олександр, Криворотько Юрій; Назва доповіді: Функціональна підготовка спортсмена.*

*Хмельницька Ірина, Угрехелідзе Бондо; Назва доповіді: Вплив розвитку рухово-координаційних здібності на динаміку формування і вдосконалення техніко- тактичних дій юних дзюдоїстів.*

## СЕКЦІЯ 3

### ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА РЕКРЕАЦІЯ

*Гаврилюк Валерій, Лавренюк Сергій; Назва доповіді: Сучасні підходи до застосування кінезіопластики для реалізації спеціальної працездатності у тренувальній та змагальній діяльності кваліфікованих спортсменів-скелетоністів.*

*Польова-Секеряну Анжела; Назва доповіді: Роль східних единоборств у розвиток і психосоціальної адаптації осіб з особливими потребами.*

*Чаплигін Василь, Капацин Артем; Назва доповіді: Самоконтроль студентів за фізичним станом свого організму в процесі занять фізичними вправами.*

*Чаплигін Василь, Парасюк Андрій; Назва доповіді: Формування ціннісних орієнтацій здорового способу життя студентської молоді.*

*Чаплигін Василь, Сагайдак Степан; Назва доповіді: Сучасні проблеми фізичного виховання як чинника формування здорового способу життя у студентської молоді.*



## СЕКЦІЯ 4

### МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Й СПОРТУ

*D.Natis -PhD, D.Berger M.A., D.Hemic -PhD, Д.Бергер М.А.;* Назва доповіді: *Саркопенія та силові тренування.*

*Васьківська Тетяна, Ковальчук Анастасія;* Назва доповіді: *Гігієнічні вимоги щодо організації занять фізичною культурою і спортом.*

*Волошина Оксана;* Назва доповіді: *Важливість сомноедукції в медицині та нейропсихології сну.*

*Гуніна Лариса, Воронін Євгеній;* Назва доповіді: *Поняття й сучасні принципи постнавантажувального відновлення у спорті.*

*Олар Віталій;* Назва доповіді: *Порівняльний аналіз функціональних можливостей серцево-судинної системи студенток що займаються настільним тенісом та боротьбою.*

*Орлов Олександр, Гуніна Лариса;* Назва доповіді: *Лактат за фізичних навантажень – друг чи ворог?*

## СЕКЦІЯ 5

### ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

*Zhidovinova Anna;* Title of the report: *Innovative methods of training future specialists in physical education and sports, taken into account the needs of the labor market in the republic of Kazakhstan.*

*Іван Аніканов;* Назва доповіді: *Концептуальний підхід до діяльності спортивних клубів в реалізації соціально-гуманітарної політики.*

*Головащенко Роман, Валовий Андрій, Вінниченко-Кумкова Лілія;* Назва доповіді: *Аналіз мотиваційних теорій у сфері рекреаційної направленості фітнесу.*

*Головащенко Роман, Вот Сергій;* Назва доповіді: *Теоретико-*

*методологічні засади реалізації соціальних функцій рекреаційно-оздоровчих центрів.*

**Діхтяренко Зоя, Сергієнко Михайло; Назва доповіді:** *Виховання інтересу в учнів 5-го класу до хортингу – національного виду спорту України.*

**Клименко Анастасія, Тема:** *Організаційний аналіз використання форм підвищення кваліфікації фахівцями сфери фізичної культури і спорту.*

**Кольчак Валентина; Назва доповіді:** *Технологія оптимізації управління розвитком сфери фізичної культури і спорту в територіальних громадах одеської області.*

**Крупеня Світлана, Лисенко Сергій; Назва доповіді:** *Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології для підвищення мотивації студентів до активних занять фізкультурою і спортом.*

## **СЕКЦІЯ 6**

### **КОМПЛЕКСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВИХ, ПОСТРАЖДАЛИХ І ДІТЕЙ**

**Лаврентьєв Олександр, Кононенко Руслана; Назва доповіді:** *Повернення повсякденного життя військових через реабілітацію.*

**Лаврентьєв Олександр, Деркач Оксана; Назва доповіді:** *Рекреації військових та інших вразливих верств населення засобами фізичних вправ.*

**Чаплицін Василь; Назва доповіді:** *Ціннісні орієнтації студентської молоді в умовах воєнного стану.*

## **ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ**

### **II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

#### **«ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ»**

У рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації **Державного податкового університету 24-25 травня 2024 року** пройшла **II міжнародна науково-практична конференція «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом».**

Головною метою конференції було ознайомлення широкого науково-педагогічного загалу із напрямками роботи кафедри та заслуховування доповідей науковців та здобувачів вищої освіти.

Другою важливою метою проведення семінару було обговорення підписання Меморандумів про співпрацю у галузі вищої та післядипломної освіти, науки й культури, а також підвищення ефективності навчальної, методичної й науково-дослідної робіт між федерацією бойового самбо України, федерацією громадської організації «Всеукраїнська федерація фрі-файту та контактних єдиноборств та змішаних бойових мистецтв», федерацією громадської організації «Всеукраїнська федерація рукопашного бою», Всеукраїнським громадським об'єднанням «Українська Федерація Хортингу», федерацією кікбоксингу України ВАКО, громадською організацією «Федерація черліденгу та мажорет спорту України», Правлінням дитячої громадської організації Клуб самозахисту «Альянс».

Серед почесних гостей конференції були:

1. Президент федерації бойового самбо України **Ельхан Велієв.**

2. Президент федерації громадської організації «Всеукраїнська федерація фрі-файту та контактних єдиноборств та змішаних бойових мистецтв» **Михайло Росохатий**.

3. Віце-президент громадської організації «Федерація черліденгу та мажорет спорту України» **Юлія Іванченко**.

4. Президент федерації громадської організації «Всеукраїнська федерація рукопашного бою» **Юрій Радченко**.

5. Засновник та керуючий партнер Медичної клініки Столиця **Галина Бищенко**.

6. Голова Правління дитячої громадської організації Клуб самозахисту «Альянс» **Олександр Орлов**.

7. Президент федерації кікбоксингу України ВАКО. **Ольга Павленко**.

8. Президент Всеукраїнського громадського об'єднання «Українська Федерація Хортингу» **Станіслав Федорів**.

9. Почесний голова НОК в Київській області, Президент футбольного клубу «Кудрівка» **Роман Солодаренко**.

На цьому заході офлайн і онлайн були присутні 147 гостей, у засіданнях взяли участь 53 науковця та здобувача вищої освіти всіх закладів вищої освіти.

В роботі конференції взяли також участь наші стейкхолдери, а саме:

**Шипінський Владислав Станіславович**, президент Всеукраїнського громадського об'єднання «Міжнародна федерація комбат дзю-дзюцу».

**Білорус Олег Анатолійович**, начальник Управління освіти і науки Ірпінської міської ради.

**Ільченко Анатолій Іванович**, начальник Київського обласного відділення Комітету з фізичного виховання і спорту МОН України.

**Велієв Ельхан Назимович**, президент громадського об'єднання «Федерація бойового самбо України».

**Федорів Станіслав Ігорович**, президент Всеукраїнського громадського об'єднання «Українська Федерація Хортингу».

В рамках конференції відбулося пленарне засідання, на якому з

освітленням актуальних для перспектив розвитку фізичної культури і спорту в Україні виступили 6 докторів наук, професорів, зокрема два – з інших держав світу (Ізраїль, Казахстан, США, Молдова, Польща, Азербайджан, Узбекистан) і 4 кандидати наук, доценти.

На урочистому закритті заходу було підведено підсумки конференції, та всі учасники і гості отримали сертифікати.

Таким чином, на основі проведених заходів прийнято наступну **РЕЗОЛЮЦІЮ ПІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ «ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ»:**

1. Постановити, що такі науково-практичні заходи підвищують рівень освітнього процесу та забезпечення перспектив розвитку фізичної культури і спорту в Державному податковому університеті і сприяють зростанню його іміджу та країні в цілому серед міжнародної наукової спільноти.

2. Постійно запрошувати Стейкхолдерів до участі у проведенні лекційних і практичних навчальних занять з метою підвищення рівня освітнього процесу й забезпечення якості освітньої програми.

3. У зв'язку із участю в семінарі з пленарними доповідями професора Надії Височиної (США), професора Dariusz W. Skalski (Польща), професора Vitaly Avsievich (Казахстан), професора Георгія Коробейнікова (Республіка Узбекистан), професора Angela Polevaya-Sekereanu (Молдова), професора Девіда Нетіса (Ізраїль) вважати захід як такий, що проведений в рамках міжнародного та міжуніверситетського співробітництва.

4. Видати електронний збірник наукових статей Державного податкового університету на основі результатів кваліфікаційних робіт магістрантів кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації.

5. Для формування кадрового потенціалу, дослідницької, виробничої, адміністративної діяльності, а також надання можливостей продемонструвати

знання та ідеї щодо розвитку й удосконалення сфери фізичної культури і спорту пропонуємо:

- вважати за доцільне проводити щорічно даний захід з розширеною тематикою в сфері фізичної культури і спорту;
- наступний захід подібної спрямованості провести у травні 2025 р. із залученням іноземних доповідачів.

6. Рекомендувати в подальшому до включення в електронний збірник Державного податкового університету наукових статей магістрантів кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації як обов'язкову вимогу до виконання кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти другого магістерського рівня, що були вчасно подані до захисту та пройшли перевірку на академічну доброчесність.

## СЕКЦІЯ 1.

### АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

**Олена Бондар**

<https://orcid.org/0000-0002-9820-142X>

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
доцент кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Наталія Носова**

<https://orcid.org/0009-0007-2262-4964>

доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
доцент кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Ольга Костюченко**

<https://orcid.org/0000-0003-4538-2498>

викладач кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Леонід Ярмолинський**

<https://orcid.org/0000-0002-5558-028X>

викладач кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

### ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ 7-10 РОКІВ З ВАДАМИ СЛУХУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

***Анотація.** Практично у всіх дітей з вадами слуху простежується недостатній рівень сформованості координаційних здібностей, які лежать в основі побутових, рухових навичок і умінь людини, в зв'язку з чим корекція порушень має велике значення для адаптації дітей. Результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність технології корекції порушень координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху.*

***Ключові слова:** молодші школярі, координаційні здібності, адаптивне фізичне виховання.*

***Abstract.** Practically all children with hearing impairments have an insufficient level of formation of coordination abilities, which are the basis of everyday, motor skills and human abilities, in connection with which the correction of violations is of great importance for children's adaptation. The results of the*

*pedagogical experiment testify to the effectiveness of the technology for correcting violations of the coordination abilities of children of primary school age with hearing impairment.*

**Keywords:** *junior schoolchildren, coordination abilities, technology, adaptive physical education.*

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** В сучасному світі стан здоров'я сучасних дітей викликає серйозні побоювання. В останні роки спостерігається негативна тенденція до зниження кількості здорових дітей в усіх вікових і статевих групах. Показники здоров'я дітей свідчить про те, що чисельність дітей з інвалідністю в останні роки невідомо зростає [1, 5].

На даний момент 466 мільйонів людей, з них 34 мільйони дітей страждають від втрати слуху. Дослідники констатують, що порушення слуху негативно відбивається на всіх сторонах життєдіяльності дитини. Особливо це впливає на фізичний розвиток і рівень координаційних здібностей дітей [1, 2, 4].

Аналіз прояву різних видів координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку з порушенням слуху показав, що із усіх видів координаційних здібностей найбільше страждає рівновага, яка відображає здатність до збереження стійкої пози в статичних та динамічних вправах. Це насамперед пов'язано з функціонуванням вестибулярного апарату, який сприймає сигнали про зміни положення тіла у просторі, зміну параметрів руху та забезпечує загальну функцію сприйняття та орієнтування у просторі [1, 3, 5].

Використання в повній мірі потенціалу фізичного виховання дозволить сформувати рухові вміння і навички дітей з вадами слуху. Педагогічний вплив з метою відновлення порушених і розвитку ще не сформованих рухових функцій, передбачає застосування спеціальної системи фізичних вправ в процесі навчання, виховання і розвитку дітей з відхиленнями в стані здоров'я. важлива ланка в комплексі навчально-виховної роботи [2, 5].



**Мета дослідження** – оцінити ефективність технології розвитку та удосконалення координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з порушенням слуху в процесі фізичного виховання.

**Методи дослідження.** Для реалізації поставленої мети використовували аналіз документальних матеріалів, педагогічні методи та методи математичної статистики.

### **Результати досліджень.**

Для виявлення впливу нашої технології на використання зорового аналізатора на здатність тримання рівноваги тіла проведено порівняльний аналіз в тесті проба Ромберга з закритими очима, дані якого представлені в таблиці 1.

*Таблиця 1*

### **Показники рівноваги тіла хлопчиків 8 років з вадами слуху в тесті проба Ромберга з закритими очима в процесі педагогічного експерименту**

Показники рівноваги тіла		Експериментальна група (n=8)		Контрольна група (n=8)	
		до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
Амплітуда коливань ЗЦТ у фронтальній площині X, мм	$\bar{x}$	45,88	37,54*	47,12	44,87
	S	4,21	3,24	4,56	4,59
Амплітуда коливань ЗЦТ у сагітальній площині Y, мм	$\bar{x}$	49,45	41,12*	50,97	47,16
	S	4,35	3,56	4,76	4,31
Довжина траєкторії переміщення ЗЦТ у фронтальній площині X, мм	$\bar{x}$	442,78	325,61*	446,45	409,5
	S	39,4	30,9	42,5	39,4
Довжина траєкторії переміщення ЗЦТ у сагітальній площині Y, мм	$\bar{x}$	499,07	387,5*	487,81	443,86
	S	42,1	33,9	43,4	41,6
Швидкість переміщення ЗЦТ, мм·с-1	$\bar{x}$	27,8	23,1*	27,3	25,4
	S	1,9	1,7	2,2	1,9
Площа коливань ЗЦТ, мм <sup>2</sup>	$\bar{x}$	1081	832,5*	1097,8	987,9
	S	106,9	74,2	113,4	98,7

Примітка: \* - відмінності достовірні в порівнянні з показниками до експерименту (p<0,05)

На початку експерименту достовірних відмінностей між досліджуваними показниками в КГ та ЕГ не виявлено. Разом з тим, виявлено достовірні відмінності даних рівноваги тіла до та після експерименту у дітей КГ за показниками: амплітуди коливань ЗЦТ у фронтальній і сагітальній площинах, довжини траєкторії переміщення ЗЦТ у фронтальній і сагітальній площинах, швидкості переміщення ЗЦТ та площі коливань ЗЦТ при рівні значимості  $p < 0,05$ . В той час, як у дітей, які увійшли до КГ достовірних відмінностей за всіма досліджуваними показниками не виявлено, хоча спостерігається тенденція до покращення здатності до збереження рівноваги тіла.

Виявлені достовірні відмінності між дітьми ЕГ за показниками рівноваги тіла в тестах проба Ромберга з відкритими та закритими очима за період експерименту, в той час, як у дітей КГ покращення даних показників не є достовірними, що також доводить позитивний вплив занять за нашою технологією на показники статичної рівноваги тіла.

Як критерії оцінки здатності до управління просторовими і силовими параметрами рухів нами були використані показники відтворення 50 % зусилля від максимальної кистьової динамометрії і відтворення 50 % від максимальної довжини стрибка в довжину з місця, в таблиці 2 представлені дані спроби відтворення.

Встановлено, що показники спроби відтворення зусилля 50% від максимального показника кистьової динамометрії у дітей з вадами слуху до та після експерименту у КГ достовірно не відрізняється. Спостерігається тенденція до покращення здатності до диференціації силових параметрів рухів, так за період експерименту відсоток від спроби відтворення 50 % значення зменшився на 5,3 % від 73,8 % до 68,5 % правою рукою та на 1,3 % з 68,4 % до 63,2 % лівою рукою, але при рівні значимості  $p > 0,05$ . В той час, як діти в ЕГ, які до початку експерименту не мали достовірних відмінностей від КГ після експерименту достовірно покращили значення спроби відтворення 50% від максимальної динамометрії на 13,6 % від 71,8 % до 58,2 % правою рукою та на 12,4 % від 67,5 % до 55,1 % лівою рукою, при рівні значимості  $p < 0,05$ .

**Показники відтворення 50 % здатності до управління просторовими і силовими параметрами рухів хлопчиків 8 років з вадами слуху в процесі педагогічного експерименту**

Показники відтворення 50 % значення		Експериментальна група(n=8)		Контрольна група (n=8)	
		до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
динамометрія права кисть,%		71,8	58,2*	73,8	68,5
		4,2	3,6	5,8	5,6
динамометрія ліва кисть,%		67,5	55,1*	68,4	63,2
		3,9	4,3	4,5	4,8
стрибок довжину,%	у	56,8	49,4*	55,4	53,8
		2,1	2,6	3,8	4,1

Примітка: \* - відмінності достовірні в порівнянні з показниками до експерименту ( $p < 0,05$ )

Нами визначено, що показники спроби відтворення 50% від максимального показника довжини стрибка у дітей з вадами слуху до та після експерименту у КГ достовірно не відрізняється. Спостерігається тенденція до покращення здатності до просторових параметрів рухів, так за період експерименту відсоток від спроби відтворення довжини стрибка 50 % значення зменшився на 1,6 % від 55,4 % до 53,8 %, але при рівні значимості  $p > 0,05$ . В той час, як діти в ЕГ, які до початку експерименту не мали достовірних відмінностей від КГ після експерименту достовірно покращили значення спроби відтворення 50% від максимального значення стрибка в довжину на 7,4 % від 56,8 % до 49,4 %, при рівні значимості  $p < 0,05$ .

*Реагуюча здатність* оцінювалась на основі визначення латентного часу простої зорово-моторної реакції (табл. 3).

Встановлено, що латентний час простої рухової реакції на світловий сигнал у дітей з вадами слуху до та після експерименту у КГ достовірно не відрізняється.

**Показники латентного часу простої рухової реакції на світловий сигнал хлопчиків 8 років з вадами слуху в процесі педагогічного експерименту**

		Експериментальна група (n=8)		Контрольна група (n=8)	
		до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
Латентний час простої рухової реакції на світловий сигнал, мс		698	552*	712	651
		43	39	41	42

Примітка: \* - відмінності достовірні в порівнянні з показниками до експерименту ( $p < 0,05$ ).

Спостерігається тенденція до покращення здатності до реагування, так за період експерименту латентний час реакції зменшився на 61 мс від 712 мс до 651 мс, але при рівні значимості  $p > 0,05$ . В той час, як діти в ЕГ, які до початку експерименту не мали достовірних відмінностей від КГ після експерименту достовірно покращили латентний час реакції на 146 мс від 698 мс до 552 мс при рівні значимості  $p < 0,05$ .

### Висновки

1. Теоретичний аналіз даних спеціальної літератури та передового світового досвіду з проблеми дослідження дозволив установити, що у процесі ФВ дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху дослідники пропонують використовувати широке коло різних засобів рухової активності, спрямованих на корекцію порушень координаційних здібностей.

2. Застосування технології сприяло корекції порушень координаційних здібностей дітей експериментальної групи. Зокрема, зміни у показниках здатності до збереження статичної рівноваги тіла, здатності до реакції, здатності до орієнтування в просторі, здатності до ритму, здатності до управління просторовими і силовими параметрами рухів є статистично вірогідними ( $p < 0,05$ ). У той же час зміни показників цих здібностей, виявлені у дітей контрольної групи, не є статистично вірогідними ( $p > 0,05$ ).

## Література

1. Альошина А., Савлюк О., Петрович В. Рівень розвитку статичної рівноваги тіла дітей із вадами слуху як передумова розробки технології проєктування та реалізації методичних прийомів «штучного керуючого середовища» в процесі адаптивного фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2023. Вип. 3 (63). С. 27–31.
2. Бондар О., Джевага В. Технологія корекції координаційних здатностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху. Молода спортивна наука України, 2016. Вип. 20, Т. 3. С. 11–16.
3. Kashuba V., Afanasiev D. Dynamics indicators of supporting – spring properties of a foot in the children of primary school age with derivation of hearing during process of adaptive physical education under influence of author's technology on prevention of violations the biomechanical properties of foot. Pedagogy and Psychology of Sport.2020. 6(4). P. 56–63.
4. Кашуба В.О., Маслова О.В., Ричок Т.М. Технологія корекції фізичного стану школярів з вадами слуху в процесі фізичного виховання. Науково-теоретичний журнал «Теорія і методика фізичного виховання спорту». Київ: Олімп. Літ., 2018. №1. С.42-48.
5. Савлюк С.П. Профілактика та корекція порушень просторової організації тіла дітей 6-10 років з депривацією сенсорних систем у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... доктора з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2018. 47 с.

**Гаврилюк Валерій Олексійович**

<https://orcid.org/0000-0002-1040-7416>

кандидат педагогічних наук, доцент

доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

Державний податковий університет, Ірпінь

**Ракоїд Тарас**

<https://orcid.org/0009-0006-6325-2901>

здобувач вищої освіти, групи ФКМз-23-1

факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Державний податковий університет, Ірпінь

## **РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

***Анотація.** У статті проаналізовано теоретико-методологічні підходи формування координаційних здібностей людини, висвітлено особливості з розвитку координаційних здібностей юних волейболістів, на етапі початкового навчання.*

***Ключові слова:** спорт, волейбол, координація, розвиток, навантаження.*

***Abstract:** The article analyzes theoretical and methodological approaches to formation coordination abilities of a person, highlights the peculiarities of the development of coordination abilities of young volleyball players at the stage of initial training.*

***Key words** volleyball, coordination, development, load.*

**Актуальність роботи.** Ключовим питанням сучасного спорту є підготовка спортсменів високої кваліфікації, здатних виступати на найвищому рівні. Однак сьогодні у спорті вищих досягнень спостерігається процес вичерпання набору засобів та методів, що забезпечують певний результат.

Аналіз досліджень цієї проблеми. За теоретичними наробками провідних науковців сучасності встановлено, що процеси управління руховими діями здійснюються на основі своєчасної корекції рухів та зумовлюють підвищення вимог до рівня сформованості координації і точності рухів [1, 2, 5].

**Мета і завдання дослідження.** Теоретико-методологічні підходи

формування координаційних здібностей юних волейболістів.

*Завдання:* здійснити комплексний аналіз науковометодичної літератури; визначити співвідношення видів координаційної підготовки, режимів навантаження та відпочинку юних волейболістів.

**Результати.** Науковці вважають, що розвиток координаційних здібностей потрібно розглядати як один з основний шляхів оволодіння ігровими навиками у спортивних іграх [2, 3, 5].

Однак, визначено недостатнє науково-методичне підґрунтя з висвітлення питань формування цілісного механізму рухової координації у навчальному процесі з волейболу, що ускладнює розробку ефективних методик для формування координаційних здібностей волейболістів різного віку та рівня підготовленості [2].

Зауважимо, саме на початковому етапі навчання формується необхідний базис координаційної підготовленості волейболістів, який забезпечує позитивні перспективи всієї системи педагогічного процесу.

На початковому етапі координаційної підготовки волейболістів необхідно вирізняти два відносно самостійних розділи: формування загальних координаційних здібностей і формування специфічних координаційних здібностей, необхідних для гри у волейбол. В основу експериментальної програми розвитку координаційних здібностей волейболістів були покладені дані, отримані в результаті теоретичного аналізу про хід розвитку різних видів координаційних здібностей в онтогенезі [5].

Розроблене нами орієнтовне співвідношення різних видів підготовки волейболістів на етапі початкового навчання репрезентує таблиця 1.

*Таблиця 1*

### **Співвідношення різних видів підготовки юних волейболістів**

<b>Вид підготовки</b>	<b>Об'єм, %</b>
Базова	30
Загальна координаційна	20
Спеціальна координаційна	10
Кондиційна	30
Інші види	10

Запропоновані пропорції обґрунтовано сучасними дослідженнями процесу початкового навчання, особливостями початкової підготовки волейболістів, нормативними вимогами з планування навчальної роботи, прогресивними методиками практичної роботи з волейболістами-початківцями [3].

Нововведення полягало у стимулюючому тренувальному впливі за рахунок збільшення до 30 % часу занять, направлено на виховання координаційних здібностей.

Співвідношення засобів, що запропоновано для загальної координаційної підготовки знаходилось у відповідності з традиційною для етапу початкової підготовки пропорцією – 1:2, зміст інших розділів підготовки не змінено.

У відповідності до завдання на розвиток координації, було змінено структуру тренувальних занять на користь вправ, що містять координаційне навантаження (за ступенем складності і конгруентності).

До змісту занять включено рухові завдання з аналітичного формування точності управління руховими параметрами, раціональності рухових рішень, здібності до перебудови засвоєних форм рухів (загально підготовчі координаційні вправи), а також вправи, які формують фонд умінь і навичок, сприяють ефективному оволодінню елементами техніки гри у волейбол та доцільній їх перебудові (спеціально підготовчі координаційні вправи).

Успішне вдосконалення координованості юних волейболістів ґрунтується на дотриманні специфічних принципів фізичного виховання та підборі адекватних засобів при використанні двох груп методичних прийомів [4].

Першу групу склали прийоми для розвитку загальної координованості волейболістів: відносна новизна завдання; незвичність вправ; підвищення координаційної складності завдань; різноманітність рухових дій та їх поєднання; часта заміна виконання завдання, динамічних і кінематичних характеристик руху; раптовість зміни ситуації; використання незвичних вихідних положень; дзеркальне виконання вправ; зміна просторових меж, у яких виконується вправа; зміна способів виконання вправ; ускладнення вправ



додатковими рухами.

Другу групу склали такі методичні прийоми:

- максимальна швидкість і точність під час виконання рухових дій;
- зміна швидкості та темпу рухів;
- обмеження або розширення простору для виконання дій;
- виконання дій на фоні втоми;
- виконання дій в умовах періодичного виключення або обмеження зорового контролю;
- зниження м'язового напруження;
- застосування спеціальних динамічних вправ, спрямованих на розвиток координаційних можливостей безпосередньо в структурі рухової дії [3, 4].

Аналіз літературних джерел засвідчує необхідність застосування вправ, які спрямовані на підвищення вестибулярної стійкості волейболістів [1, 2].

Система підбору засобів координаційної підготовки повинна передбачати використання широкого спектру різноманітних вправ та їх поєднань, основними методами застосування яких мають бути ігровий та змагальний.

У процесі планування тренувальних занять потрібно обирати загальні і спеціальні засоби й методи їх розвитку що одночасно розвивають координаційні кондиційні здібності та техніко-тактичну підготовку юних волейболістів.

Такі вправи повинні чергуватися з іншими фізичними вправами, направленими як на вирішення завдань загальної фізичної підготовки, так і на формування необхідних рухових навиків [4].

Потрібно також передбачати поступове систематичне збільшення спеціальних засобів, що використовуються для розвитку координаційних здібностей в рамках одного заняття і від заняття до заняття.

Таким чином, підвищення інтенсивності під час використання координаційних вправ зумовлює дотримання таких методичних прийомів:

- ускладнення координаційних завдань шляхом збільшення кількості варіантів
- вправи;
- підвищення вимог до точності, швидкості, доцільності, раціональності
- виконання технічних прийомів;
- виконання координаційних вправ в умовах дефіциту часу;
- скорочення пауз між вправами і, відповідно, між серіями вправ;
- виконання координаційних вправ після фізичних навантажень.

Підвищення обсягу і тривалості навантаження під час виконання координаційних вправ потребує: збільшення кількості повторень вправи в одній серії; збільшення кількості серій; збільшення кількості різних вправ в одній серії при збереженні однакової кількості повторень.

Визначення обсягу навантаження координаційних вправ ґрунтується на нижчеперелічених основних правилах: використовувати на занятті незначну кількість повторень (8-12 раз) вправ, які поступово ускладнюються; багаторазово повторювати засвоєні вправи (технічні прийоми) при як можливо більш частішій цілеспрямованій зміні параметрів рухів і умов виконання вправ.

У процесі початкового навчання потрібно передбачати час для впливу на психофізіологічні функції, які пов'язані з розвитком координованості. Мова йде про вплив на перцептивні, мнемічні, сенсомоторні і інтелектуальні компоненти цих функцій: швидкість прийому і переробки інформації, швидкість і точність реагування, антиципацію, оперативну пам'ять, швидкість і якість оперативного мислення, відчуття часу, простору і ступені м'язових зусиль [5].

**Висновки.** За результатом аналізу літературних джерел встановлено, що розвиток і вдосконалення координаційних здібностей є однією з найважливіших і невід'ємних складових ефективного навчання гри у волейбол.

Наукового обґрунтування та систематизації набули основні підходи з методики формування координаційних здібностей юних волейболістів.

Однією з головних методичних проблем координаційного тренування є оптимальне поєднання координаційних вправ, направлених на розвиток

координаційних здібностей, з вправами, які впливають на інші здібності (швидкість, сила, витривалість, гнучкість та їх комбінації).

### Література

1. Безмилов М. Періодизація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: фактори впливу та перспективні напрями подальшого розвитку специфічної системи знань. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2022. №3. С.3-19.

2. Вербіцький С., Пітин М., Каратник І. Перспективи удосконалення технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки за допомогою застосування інтерактивних методів навчання. Спортивні ігри, 2022. 3(25). С.4-16.

3. Ковальчук А. А. «Динаміка спеціальної фізичної підготовленості волейболісток експериментальних груп в процесі річного тренувального циклу». Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2019. – Випуск 5 К (113). – 157-164.

4. Ковальчук А. А. «Динаміка змін у морфофункціональному стані та здоров'ї волейболісток за період формування педагогічного експерименту». Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2019. – Випуск 12. – 28-32.

5. Собко І., Коваленко С., Циганкова К. Використання методу колового тренування в умовах тренажерного залу в навчально-тренувальному процесі волейболістів 14-15 років. Спортивні ігри, 2022. №4 (26). С. 40-52.

**Діхтяренко Зоя**  
<https://orcid.org/0000-0003-1869-7494>  
кандидат педагогічних наук, доцент  
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Державний податковий університету, Ірпінь

**Ігор Шевчук**  
вчитель предмета «Захист України» та вчитель фізичної культури  
ліцею «Універсум», тренер з бойового хортингу, суддя національної категорії

**Катерина Гарбуз**  
здобувач вищої освіти, групи ФКБ-21-1  
факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь

## **ВИХОВАННЯ ДИСЦИПЛІНИ В ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ – СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ВИРОБНИЧОЇ (ТРЕНЕРСЬКОЇ) ПРАКТИКИ**

***Анотація.** У науковій публікації співавтори зробили припущення, що виховання дисципліни в здобувачів вищої освіти – спортсменів бойового хортингу для проходження виробничої (тренерської) практики відбувається через врахування принципів, свідомої дисципліну, яка ґрунтується на рисах (дисциплінованість, обов'язковість, відповідальність) у змісті практики: 1) організаційна робота здобувача вищої освіти; 2) навчально-спортивна та методична робота; 3) виховна робота; 4) проведення змагань, представництво на змаганнях; 5) адміністративно-господарська та фінансова діяльність; 6) науково-дослідну роботу та І. Шевчук і К. Гарбуз запропонували перелік самостверджуючих фактів і рекомендацій для здобувачів вищої освіти, що комплексно сприятимуть цьому феномену.*

***Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, бойовий хортинг, спортсмени, рекомендації, виховання дисципліни, тренерська практика.*

***Abstract.** In the scientific publication, the co-authors made the assumption that the education of discipline in students of higher education – Combat horting athletes for industrial (coaching) practice takes place through taking into account the principles, conscious discipline, which is based on traits (discipline, obligation, responsibility) in the content of the practice: 1) organizational work of a student of higher education;*

2) *educational, sports and methodical work*; 3) *educational work*; 4) *conducting competitions, representation at competitions*; 5) *administrative, economic and financial activities*; 6) *research work* and I. Shevchuk and K. Harbuz offered a list of self-affirming facts and recommendations for those seeking higher education that will comprehensively contribute to this phenomenon.

**Key words:** *students of higher education, Combat horting, athletes, recommendations, education of discipline, coaching practice.*

**Вступ.** Сучасний спорт – це складна багатofакторна структура, яка повинна розглядатися як явище культури, вид та результат спеціалізованої діяльності, сукупність духовних та матеріальних предметних цінностей. Різноманітність соціальних функцій спорту, високий рівень спортивних досягнень потребує висококваліфікованих спеціалістів для системного підходу в управління підготовкою спортсменів. Необхідно підкреслити, що замовлення на ведення усіх медико-біологічних, науково-методичних, матеріально-технічних та інших робіт /досліджень тощо/ повинен кваліфіковано видавати тренер. Це вимагає від нього професійних знань у суміжних галузях знань /медико-біологічних, соціально-психологічних, фізико-математичних та ін. З точки зору професійної підготовленості тренерська діяльність може проявлятися в таких характеристиках спеціаліста: репродуктивна, адаптивна, локально-моделююча, системно-моделююча підготовку спортсмена, системно-моделююча діяльність та поведінку спортсмена. ... На думку спортсменів «ідеальний тренер» має такі якості як емоційна стійкість, високий рівень інтелекту, новаторство, комунікативність. Найбільш повно особа тренера як керівника, визначається стилем його керівництва, в зв'язку з чим можна перелічити відносно контрастові стилі керівництва: авторитарний стиль, авторитарний стиль, демократичний стиль, ліберальний стиль, маніпулятивний стиль, непослідовний стиль<sup>1</sup>.

Опанування здобувачами вищої освіти сучасних засобів, методів і форм

---

<sup>1</sup> <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/14360/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%B0%202%20%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB.pdf>

організації роботи тренера-викладача з обраного виду спорту – головна мета проходження виробничої (тренерської) практики<sup>2</sup>.

Йдучи в соціум працювати – проходити виробничу (тренерську) практику, студенти / ЗВО повинні виховати в собі дисципліну. Так, Є. Біленький, В. Дебой, М. Козловець, А. Котвицький, І. Саух, В. Федоренко, В. Цибульський, В. Жаловага пропонують тлумачення понять «виховання» і «дисципліна» як «процес свідомого цілеспрямованого і систематичного формування особистості, який здійснюється у межах і під впливом соціальних інститутів (сім'ї, виховних і навчальних закладів, установ культури, громадських організацій, засобів масової інформації і т. ін.) з метою її підготовки до виконання соціальних функцій і ролей, до життєдіяльності в різних сферах соціальної практики (професійно-трудова, суспільно-політична, культурна, сімейно-побутова та ін.). Виховання як соціальному феномену притаманна практично вся сукупність форм соціального: соціальне явище, взаємодія, організація, інститут і соціальний процес. Виховання як соціальна система включає такі елементи: люди, об'єкти-суб'єкти виховання; соціальні інститути виховання; культура й «окультурене» природне середовище; напрями виховання. Всі структурні елементи виховання пов'язані між собою усталеною взаємодією по забезпеченню основних системних функцій: культурологічної, соціалізаційної, адаптаційної, ціннісноутворюючої, нормативної, інтегруючої і функції соціального контролю. ... . Дисципліна – певний стиль поведінки людей, який відповідає нормам права і моралі, що склалися в суспільстві, або вимогам певної організації. Дисципліна є необхідною умовою нормального існування, функціонування будь-якого суспільства, соціальної спільноти. Завдяки дисципліні поведінка людей набуває упорядкованого характеру, що забезпечує колективну діяльність та функціонування соціальної організації. У суспільстві завжди існує загальнообов'язкова і спеціальна дисципліна – обов'язкова для членів певної організації (трудова, корпоративна, партійна, військова і т. ін.). Розрізняють три основні типи дисципліни: внутрішню або самодисципліну; дисципліну з міркувань вигоди; дисципліну примусу. У різних суспільних системах жоден із типів

---

<sup>2</sup> [https://drive.google.com/file/d/11NbrqVeVVgnsJj9Oq3C9vdoM\\_tnlqPEn/view](https://drive.google.com/file/d/11NbrqVeVVgnsJj9Oq3C9vdoM_tnlqPEn/view)

дисципліни не існує в ізольованому вигляді. Можна говорити тільки про питому вагу того або іншого типу дисципліни»<sup>3</sup>. У свою чергу свідомо дисципліна виявляється в усвідомленому виконанні суспільних принципів і норм поведінки, ґрунтується вона на сформованості в студенти / ЗВО / учнів таких рис: а) дисциплінованість; б) обов'язковість; в) відповідальність<sup>4</sup>

**Аналіз літературних джерел** за тридцять років підтверджує велику кількість психолого-педагогічної, наукової та методичної літератури, що направлена на розробку методичних рекомендацій, програм, навчально-методичних посібників тощо щодо проходження тренерської практики, ознайомчої практики, педагогічної практики і т.д. здобувачами вищої освіти (А. Балацінова, О. Башкір, С. Васильєва «Методичні рекомендації до проведення педагогічної практики для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня 3 та 4 року навчання», 2019; І. Бех «Виховання особистості»: у 2-х кн., 2018; Е. Єрмоєнко «Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України», 2020; Е. Єрмоєнко «Навчальна програма з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів», 2020; Е. Єрмоєнко «Програма навчально-тренувальних занять з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл», 2020; Е. Єрмоєнко «Програми позакласних занять з хортингу для учнів 1-4, 5-9 і 10-11 класів», 2020; Є. Бондаренко, М. Бойко «Організація педагогічної практики : методичні рекомендації для студ. заочної форми навч. (виховний аспект), 2006; М. Воробйов, Т. Круцевич «Практика в системі фізкультурної освіти», 2006; А. Гірник «Основи психопедагогіки», 1996; І. Мороз, О. Ярошенко, Т. Іваха та ін. «Педагогічна практика : програми, навчально-виховна робота студентів, звітність», 2012; А. Семенова «Парадигмальне моделювання у професійній підготовці майбутніх учителів», 2009, М. Соловей, С. Ніколаєва, В. Кудіна та ін. «Педагогічна практика студентів у закладах загальної середньої освіти (перший (бакалаврський) рівень

<sup>3</sup> [https://library.nlu.edu.ua/POLN\\_TEXT/KNIGI/KONDOR/SOCIOLOGIA\\_SL\\_2006.pdf](https://library.nlu.edu.ua/POLN_TEXT/KNIGI/KONDOR/SOCIOLOGIA_SL_2006.pdf)

<sup>4</sup> [https://pidru4niki.com/1543042235026/pedagogika/vihovannya\\_svidomoyi\\_distsiplini\\_pochuttya\\_obovyazku\\_vidpovidalnosti](https://pidru4niki.com/1543042235026/pedagogika/vihovannya_svidomoyi_distsiplini_pochuttya_obovyazku_vidpovidalnosti)

вищої освіти)», 2020; А. Шулдик, Г. Шулдик «Педагогічна практика студентів», 2018; В. Ягупов «Педагогіка», 2019 та ін.) [1-11 та ін.].

**Мета** публікації – визначити принципи, що впливають на виховання дисципліни в здобувача вищої освіти – спортсменів бойового хортингу для проходження виробничої (тренерської) практики і розробити самостверджуючі факти і рекомендації.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** ЗВО кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації ДПУ відповідно до:

- освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт: тренер з виду спорту» підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» (розроблена робочою групою у складі: Ю. Сергієнка, І. Малинського, В. Бойка, Р. Головащенко) (ОПП затверджена Вченою радою Університету державної фіскальної служби України від 30.04.2020 р. № 5 і введена в дію наказом УДФС України від 30.04.2020 р. № 529<sup>5</sup>).

Закону України «Про вищу освіту», постанов Кабінету Міністрів України: «Про затвердження Національної рамки кваліфікацій» від 23.11.2011 № 1341 (із змінами, внесеними згідно з Постановою Кабінету Міністрів України від 12.06.2019 №509), «Про затвердження Ліцензійних умов провадження освітньої діяльності закладів освіти» від 20.12.2015 № 1187 (в редакції постанови КМУ від 10.05.2018 № 347), наказу Міністерства освіти і науки України № 567 від 24.04.2019 року «Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти»,

- програми виробничої (тренерської) практики для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня (денної та заочної) форми навчання, галузь знань 01 «Освіта / Педагогіка», спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт:

<sup>5</sup> <https://drive.google.com/file/d/1gGvaHLKSLJ2DtwjnEYHMSqdf5-Td7cjV/view>



тренер з виду спорту» (затверджена Науково-методичною радою Університету від 12.04.2023 р. № 6<sup>6</sup>),

- погодженого розкладу з навчально-методичним відділом йдуть на бази виробничої (тренерської) практики (СДЮШОР, ДЮСШ, ШВСМ, спортивних клубах, фітнес-центрів, федераціях з видів спорту).

Відповідно до Програми виробничої (тренерської) практики, на базі практики здобувачу вищої освіти призначається керівник практики від установи, який веде навчально-тренувальні заняття з обраного виду спорту.

Отже, тренерська / педагогічна практика – це одна з основних складових навчально-виховного процесу, яка поєднує теоретичну підготовку студентів / здобувачів вищої освіти з практичною навчальною / тренерською діяльністю в закладах загальної середньої освіти / закладах позашкільної освіти. Одним із результатів проходження студентами / здобувачами вищої освіти педагогічної практики є формування в них мотивації до творчого відношення з успішним завершенням практичної діяльності, отримавши педагогічний / тренерський досвід, позитивні емоції та усвідомлене бажання працювати за майбутньою професією (визначення З. Діхтяренко).

Отже, для виховання дисципліни в здобувачів вищої освіти – спортсменів бойового хортингу для проходження виробничої (тренерської) практики *І. Шевчук і К. Гарбуз розробили самотверджуючі факти і рекомендації:*

1. Виховання дисципліни в здобувачів вищої освіти під час проходження виробничої (тренерської) практики починається з усвідомлення факту: Зараз я тренер / педагог. Яка дисципліна повинна бути в тренера / педагога? У мене свідомо дисципліна. Я завжди стриманий / -на. Я дисциплінований / -на. Я дотримуюся суспільних і моральних норм. Я відповідальний / -на.

2. На місці «вчорашнього» спортсмена бойового хортингу / здобувача вищої освіти, тобто, Вас – зараз: студент-практикант / тренер. Це незвично, але це факт!

3. Щоб порозумітися з спортсменами, потрібно бути в них завжди в

---

<sup>6</sup> [https://drive.google.com/file/d/11NbrqVeVgnsJj9Oq3C9vdoM\\_tnlqPEn/view](https://drive.google.com/file/d/11NbrqVeVgnsJj9Oq3C9vdoM_tnlqPEn/view)

авторитеті.

4. Щоб не було стесової ситуації, потрібно не підвищувати голос, не використовувати неприпустимі жести тілом, заборонено насилля любого роду і, особливо, фізичне.

5. Обладнання, інвентар, методична література, самодисципліна, самомотивація та рекомендації тренера – успішне проходження виробничої (тренерської) практики здобувачем вищої освіти.

*Рекомендуємо:*

1. Щоб швидко зорієнтуватися під час проходження виробничої (тренерської) практики потрібно: виховати самодисципліну; слухати рекомендації тренера / педагога; вивчити: розклад тренувань тренерів / розклад тренувань груп / розклад роботи бази практики / територію бази практики / ведення документації; все робити вчасно.

2. Завжди читати наукову, методичну літературу [1-11 та ін.].

3. Виховувати разом із самодисципліною – впевненість у своїх вчинках.

4. Проводячи тренування потрібно керуватися часом, конспектом, порадами тренера.

5. Спілкуватися з батьками спортсменів бойового хортингу потрібно разом із тренером.

### **Висновки.**

I. Таким чином, виховання дисципліни в здобувачів вищої освіти – спортсменів бойового хортингу для проходження виробничої (тренерської) практики відбувається, на нашу думку, через принципи. 1. Уважно вивчайте дитину: Ви повинні знати стан її нервової системи. 2. Відповідайте на почуття дитини. 3. Якщо без покарання обійтись не можна, то нехай дитина обере його сама. 4. Дайте зрозуміти своїй дитині, що дисциплінарні проблеми дітей стосуються не тільки дорослих, а є спільними. 5. Не засуджуйте дитину. Пам'ятайте: щоб змінити вчинки дитини, треба зрозуміти її почуття<sup>7</sup>. Отже, зважаючи на вище перелічені принципи можемо стверджувати, що виховання

<sup>7</sup> [https://docs.google.com/document/d/1l8RT\\_fw9woCEengawbeJHlwMkdsF9AH4hYZdF1Wr99c/edit](https://docs.google.com/document/d/1l8RT_fw9woCEengawbeJHlwMkdsF9AH4hYZdF1Wr99c/edit)

дисципліни в здобувачів вищої освіти – спортсменів бойового хортингу для проходження виробничої (тренерської) практики відбувається, на нашу думку, через урахування принципів, свідому дисципліну, яка ґрунтується на рисах (дисциплінованість, обов’язковість, відповідальність) у змісті практики<sup>8</sup>.

II. Оприлюднено поняття «тренерська / педагогічна практика» (автор: З. Діхтяренко).

III. Розроблено І. Шевчуком і К. Гарбуз самостверджуючі факти та рекомендації.

### Література

1. Гарбуз К. А. Моделювання програм уроків фізичної культури та спортивного гуртка «Бойовий хортинг» для учнів, студентів і курсантів в закладах загальної середньої освіти під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану / К. А. Гарбуз, З. М. Діхтяренко, А. В. Хатько // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «УГІ», 2022. – С. 86-92.

2. Грибан Г. П. Теорія і методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна: теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів / Г. П. Грибан, Л. В. Канішевська, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «УГІ», 2023. – С. 88-106.

3. Діхтяренко З. М. Здоров’я як цінність в учнів і ЗВО – об’єкт для

---

<sup>8</sup> [https://drive.google.com/file/d/11NbrqVeVVgnsJj9Oq3C9vdoM\\_tnlqPEn/view](https://drive.google.com/file/d/11NbrqVeVVgnsJj9Oq3C9vdoM_tnlqPEn/view)

формування активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу / З. М. Діхтяренко, В. П. Чаплигін, С. А. Живолович, С. Ю. Коцюба, В. О. Хоменко // Науковий часопис УДУ імені М. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2024. – Вип. 4 (177) 2024. – С. 50-56.

4. Єрмоєнко Е. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, Ю. Рейдерман, Д. Загороднюк, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 102–111.

5. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.

6. Присяжнюк С. І. Програма розвитку бойового хортингу в Україні / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «УГІ», 2022. – С. 114-129.

7. Отравенко О. В. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану / О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева. // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 1 (355), 2023. – С. 136-146.

8. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future

physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

9. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). *Monograph*. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

10. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. *Monograph*. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

11. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. *Monograph*. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

**Діхтяренко Зоя**  
<https://orcid.org/0000-0003-1869-7494>  
кандидат педагогічних наук, доцент  
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Державний податковий університету, Ірпінь  
**Єлизавета Минькова**  
здобувач вищої освіти, групи ФКБ-21-1  
факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В ЗВО – СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ УСПІШНОГО ПРОХОДЖЕННЯ ВИРОБНИЧОЇ (ТРЕНЕРСЬКОЇ) ПРАКТИКИ**

***Анотація.** У науковій публікації співавтори зробили припущення, що формування мотивації в здобувачів вищої освіти – спортсменів бойового хортингу для успішного проходження виробничої (тренерської) практики відбувається через врахування причин (економічні та професійні) у змісті практики: організаційна робота здобувача вищої освіти; навчально-спортивна та методична робота; виховна робота; проведення змагань, представництво на змаганнях; адміністративно-господарська та фінансова діяльність; науково-дослідну роботу – чинники та Є. Минькова запропонували перелік самостверджуючих фактів і рекомендацій для здобувачів вищої освіти, що комплексно сприятимуть цьому феномену.*

***Ключові слова:** спортсмени, бойовий хортинг, здобувачі вищої освіти, рекомендації, формування мотивації, тренерська практика.*

***Abstract.** In the scientific publication, the co-authors made an assumption that the formation of motivation in higher education seekers – Combat horting athletes for successful completion of production (coaching) practice takes place due to the consideration of reasons (economic and professional) in the content of the practice: organizational work of the higher education seeker; educational and sports and methodical work; Educational Activities; conducting competitions, representation at competitions; administrative, economic and financial activities; research work and Ye. Mynkova offered a list of self-affirming facts and recommendations for students of*

*higher education that will comprehensively contribute to this phenomenon.*

**Keywords:** *athletes, combat horting, students of higher education, recommendations, formation of motivation, coaching practice.*

**Вступ.** Пріоритетними завданнями національної системи вищої освіти є: забезпечення умов для опанування системою знань та підготовка молоді до подальшої практичної професійної діяльності, випуск конкурентно спроможних на ринку праці фахівців. Це передбачає виховання у здобувача вищої освіти під час навчання у закладі вищої освіти незалежних від викладача практичних навичок пошуку необхідної інформації, формування високої відповідальності здобувача вищої освіти за результати своєї навчальної, наукової та творчої діяльності. Фахівець з фізичного виховання і спорту має бути здатним засвоювати і реалізовувати досягнення світової цивілізації у своїй професійній діяльності, оволодіти сучасною методологією обґрунтування рішень і вибору стратегії діяльності з урахуванням загальнолюдських цінностей, особистісних, суспільних, державних та виробничих інтересів, а також уміти пристосуватись до ринкових відносин на рівні участі в роботі організацій різних форм власності.

Тренерська практика – необхідний етап у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. Вона проходить в умовах максимально наближених до справжніх умов майбутньої професійної діяльності. Тренерська практика спрямована на закріплення знань теоретичного курсу з теорії спортивного тренування та на практичне пізнання закономірностей і принципів професійної діяльності. Вона сприяє інтеграції знань, отриманих здобувачем вищої освіти під час теоретичного навчання. Практична діяльність спонукає здобувачів вищої освіти шукати питання щодо змісту, методів і форм професійної діяльності в галузі фізичного виховання і спорту, а саме виконання обов'язків тренера з обраного виду спорту.

Головна мета проходження виробничої (тренерської) практики полягає в опануванні здобувачами вищої освіти сучасних засобів, методів і форм

організації роботи тренера-викладача з обраного виду спорту<sup>9</sup>.

Мотивація – спонукання до дії; динамічний процес фізіологічного та психологічного плану, що керує поведінкою людини, який визначає її організованість, активність і стійкість; здатність людини діяльно задовольняти свої потреби. Мотивація – це те, що знаходиться в людини «всередині». Якщо людина мотивована, її задоволення від роботи може призвести до якісного результату<sup>10</sup>.

**Аналіз літературних джерел** за останні тридцять років «показує» велику кількість наукової, методичної та психолого-педагогічної літератури, що направлена на розробку програм, методичних рекомендацій, навчально-методичних посібників тощо щодо проходження виробничої (тренерської) практики, педагогічної практики, навчальної (ознайомча) практики і т.д. здобувачами вищої освіти (І. Бех «Виховання особистості»: у 2-х кн., 2018; Е. Єрмоєнко «Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України», 2020; Е. Єрмоєнко «Навчальна програма з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів», 2020; Е. Єрмоєнко «Програма навчально-тренувальних занять з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл», 2020; Е. Єрмоєнко «Програми позакласних занять з хортингу для учнів 1-4, 5-9 і 10–11 класів», 2020; А. Іванченко, О. Дубасенюк, А. Сбруєва О. Антонова «Педагогічна практика», 2005; О. Каніболоцька «Інновації в методиці: інтерактив, портфоліо, презентації», 2007; О. Лаврентьєв, С. Крупеня, І. Малинський «Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту», 2021; Н. Мирончук «Методичні основи організації педагогічної практики студентів закладу вищої освіти», 2017; В. Павленко, Е. Насонкіна, Є. Павленко «Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту», 2020; О/ Пехота, Т. Тихонова «Інформаційно-комунікаційні технології в педагогічній освіті», 2013; К. Ружин, О. Каніболоцька, Н. Надточий «Педагогічна практика», 2019; Ю. Сергієнко, Р. Головащенко, В. Чаплигін, В. Гаєвий, В. Гулай «Теоретико-методичні засади підготовки фахівців фізичної культури і спорту з

<sup>9</sup> [https://drive.google.com/file/d/11NbrqVeVVgnsJj9Oq3C9vdoM\\_tnlqPEn/view](https://drive.google.com/file/d/11NbrqVeVVgnsJj9Oq3C9vdoM_tnlqPEn/view)

<sup>10</sup> <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F>



використанням технологій дистанційної освіти», 2021; С. Сисоєва «Інтерактивні технології навчання дорослих», 2011; А. Шулдик, Г. Шулдик «Педагогічна практика студентів», 2018; В. Ягупов «Педагогіка», 2019 та ін.) [1-11 та ін.].

**Мета** публікації – визначити чинники, що впливають на формування мотивації в ЗВО – спортсменів бойового хортингу для успішного проходження виробничої (тренерської) практики і розробити самостверджуючі факти і рекомендації.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Отже, тренерська / педагогічна практика – це одна з основних складових навчально-виховного процесу, яка поєднує теоретичну підготовку студентів / здобувачів вищої освіти з практичною навчальною / тренерською діяльністю в закладах загальної середньої освіти / закладах позашкільної освіти. Одним із результатів проходження студентами / здобувачами вищої освіти педагогічної практики є формування в них мотивації до творчого відношення з успішним завершенням практичної діяльності, отримавши педагогічний / тренерський досвід, позитивні емоції та усвідомлене бажання працювати за майбутньою професією (визначення З. Діхтяренко).

Здобувачі вищої освіти кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету відповідно до Освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт: тренер з виду спорту» підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», що розроблена робочою групою у складі: Ю. Сергієнка, І. Малинського, В. Бойка, Р. Головащенко, відповідно до Закону України «Про вищу освіту», постанов Кабінету Міністрів України: «Про затвердження Національної рамки кваліфікацій» від 23.11.2011 № 1341 (із змінами, внесеними згідно з Постановою Кабінету Міністрів України від 12.06.2019 №509), «Про затвердження Ліцензійних умов провадження освітньої діяльності закладів

освіти» від 20.12.2015 № 1187 (в редакції постанови КМУ від 10.05.2018 № 347), наказу Міністерства освіти і науки України № 567 від 24.04.2019 року «Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти», Програми виробничої (тренерської) практики для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня (денної та заочної) форми навчання, галузь знань 01 «Освіта / Педагогіка», спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт: тренер з виду спорту», погодженого розкладу з навчально-методичним відділом йдуть на бази виробничої (тренерської) практики (СДЮШОР, ДЮСШ, ШВСМ, спортивних клубах, фітнес-центрів, федераціях з видів спорту). Дана ОПП затверджена Вченою радою Університету державної фіскальної служби України від 30.04.2020 р. № 5 і введена в дію наказом УДФС України від 30.04.2020 р. № 529<sup>11</sup>. У свою чергу Програма виробничої (тренерської) практики для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня (денної та заочної) форми навчання, галузь знань 01 «Освіта / Педагогіка», спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт: тренер з виду спорту» затверджена Науково-методичною радою Університету від 12.04.2023 р. № 6<sup>12</sup>.

Відповідно до Програми виробничої (тренерської) практики, на базі практики здобувачу вищої освіти призначається керівник практики від установи, який веде навчально-тренувальні заняття з обраного виду спорту.

Отже, для формування мотивації в ЗВО – спортсменів бойового хортингу до успішного проходження виробничої (тренерської) практики *Є. Минькова* розробила *самостверджуючі факти і рекомендації*:

1. Завжди мотивує той факт, що поряд є досвідчений тренер-педагог.
2. Тренер-педагог завжди допомагає в організаційних моментах.
3. Тренер-педагог завжди допомагає в складанні методичних

<sup>11</sup> <https://drive.google.com/file/d/1gGvaHLKSLJ2DtwjnEYHMSqdf5-Td7cjV/view>

<sup>12</sup> [https://drive.google.com/file/d/11NbrqVeVVgnsj9Oq3C9vdoM\\_tnlqPEn/view](https://drive.google.com/file/d/11NbrqVeVVgnsj9Oq3C9vdoM_tnlqPEn/view)

рекомендацій.

4. Професорсько-викладацький склад кафедри надає всі потрібні матеріали для оформлення звіту практики.

5. Є можливість самостійно вибрати місце проходження практики.

6. Тренер-педагог, учні-спортсмени допомагають розвиватися через активність.

7. Навчаємося правильно заповнювати документацію по практиці та журнал із осмисленням, що куди писати, для чого ведуться ці записи.

8. Критичний самоаналіз – це можливість самостверджуватися, коли чуєш похвалу в свою адресу.

9. Вміння проводити естафети, приймати нормативи – самостверджує.

10. Вміння пояснити, сказати, щоб тебе зрозуміли, не обідити одного / декількох учнів-спортсменів – це можливість самостверджуватися перед собою та усіма.

*Рекомендуємо:*

1. До проходження виробничої (тренерської) практики читати, мати в себе під рукою, орієнтуватися в науковій, методичній літературі [1-11 та ін.] для самомотивації та успіху під час практики.

2. Своєчасно:

- попередити директора СДЮШОР, ДЮСШ, ШВСМ, спортивного клубу і т.д., тренера-педагога про терміни проходження виробничої (тренерської) практики;

- прибути на базу практики;

- оформити відповідну документацію.

3. Щоб знайти «спільну мову» з учнями-спортсменами потрібно бути для них прикладом в усьому, розуміти їх, але не потикати їм.

4. Швидко розвинути в себе вміння працювати в колективі, стати стриманішою, відповідальнішою, дисциплінованішою, стресостійкою.

***Висновки.***

1. Сучасне студентство не має потужної мотивації щодо занять фізичною

культурою та спортом в рамках навчальної програми ЗВО. Гальмівниками цього процесу ми визначили два типи причин: економічні та професійні. В результаті нашої роботи ми виявили фактори, що можуть вплинути на посилення мотивації студентів. Для цього необхідно: намагатись зробити заняття з ФВ цікавими, нестандартними та ефективними; більше схилитись до демократичного стилю керування та водночас стати беззаперечним авторитетом для студентів за рахунок високих професійних якостей та компетентності; шукати індивідуальний підхід до кожного студента; мати зі студентами спільну мету та разом йти до неї (на прикладі організації та проведення змагань); не припиняти професійного росту, слідкуватися за новими методиками, регулярно відвідувати конференції, семінари, конвенції; займатись самовдосконаленням, вивчаючи супутні науки (психологію, мову жестів, ораторську майстерність тощо; бачити в студентах своїх однодумців, прагнути зрозуміти їх та широко проводити просвітницьку роботу серед студентства<sup>13</sup>. Таким чином, формування мотивації в ЗВО – спортсменів бойового хортингу для успішного проходження виробничої (тренерської) практики, на нашу думку, відбувається через врахування причин (економічні та професійні) у змісті практики: організаційна робота здобувача вищої освіти; навчально-спортивна та методична робота; виховна робота; проведення змагань, представництво на змаганнях; адміністративно-господарська та фінансова діяльність; науково-дослідну роботу – чинники.

2. Оприлюднено поняття «тренерська / педагогічна практика» (автор:

3. Діхтяренко).

3. Розроблено Є. Миньковою самостверджуючі факти та рекомендації.

4. Вибір і теоретичний аналіз списку використаних джерел за темою публікації направлений на впровадження результатів науково-дослідних робіт у ЗЗСО і ВО [1-11 та ін.]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно НДР: 1) ДР № 0118U001989; ДР № 0121U113261; 2) ДР № 0120U100443; ДР №0123U100608; 3) ДР № 0121U113032.

<sup>13</sup> <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/31725/Cherepovska.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**У перспективах подальших досліджень** передбачено опис проведення бесід із спортсменами бойового хортингу під час проходження педагогічної практики.

### **Література**

1. Грибан Г. П. Теорія і методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна: теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів / Г. П. Грибан, Л. В. Канішевська, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. – С. 88-106.

2. Діхтяренко З. М. Здоров'я як цінність в учнів і ЗВО – об'єкт для формування активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу / З. М. Діхтяренко, В. П. Чаплигін, С. А. Живолович, С. Ю. Коцюба, В. О. Хоменко // Науковий часопис Українського державного університету імені М. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2024. – Вип. 4 (177) 2024. – С. 50-56.

3. Єрмоєнко Е. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, Ю. Рейдерман, Д. Загороднюк, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 102–111.

4. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.

5. Присяжнюк С. І. Програма розвитку бойового хортингу в Україні / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 114-129.

6. Отравенко О. В. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану / О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева. // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 1 (355), 2023. – С. 136-146.

7. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

8. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). *Monograph*. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

9. Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

10. Prysiazhnyuk Stanislav. Evaluation of students' motivation and independence in physical education classes: module «Combat Horting» in higher educational institutions / Stanislav Prysiazhnyuk, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Kostiantyn Kukushkin, Oleg Zavistovskyi // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. – С. 54-65.

11. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

**Живолович Світлана**

<https://orcid.org/0009-0004-6541-5167>

старший викладач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь

**Бондарєв Владислав**

здобувач другого магістерського рівня, групи ФKM-23-1  
Державний податковий університет, Ірпінь

## **РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТІ ДІВЧАТОК 10-11 РОКІВ ПРИ ЗАНЯТТЯХ У ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ ВОЛЕЙБОЛУ**

**Анотація.** Стаття присвячена проблемі розвитку координаційних здібностей при заняттях у волейбольній секції. Результати дослідження показали, що включення в програму підготовки спеціально підібраних вправ, спрямованих на розвиток найбільш значущих координаційних здібностей волейболістів, дозволило на достовірному рівні покращити показники спеціальної фізичної та технічної підготовленості юних гравців 10-11 років.

**Ключові слова:** координаційні здібності, підготовленість, гравці, волейболісти, показники.

**Abstract.** The article is devoted to the problem of development of coordination abilities at playing in the volleyball section. The results of the study showed that the inclusion in the training program of specially selected exercises aimed at the development of the most significant coordination abilities of volleyball players allowed on reliable level to improve the indicators of special physical and technical preparedness of young players 10-11 years.

**Key words:** coordination abilities, preparedness, players, volleyball players, indicators.

**Вступ.** Питання фізичної підготовленості підростаючого покоління ставляться до пріоритетних проблем фізичного виховання, що підтверджується включенням до загальної освіти вимог забезпечити підготовку школярів до виконання нормативів з загальної фізичної підготовки. Високий рівень



розвитку фізичних здібностей є важливою складовою у системі здорового способу життя, невід'ємним компонентом фізичної підготовки, основою високої фізичної працездатності. Тим часом рівень здоров'я та фізична підготовленість дітей в даний час залишається на низькому рівні. За даними досліджень з гігієни та охорони здоров'я, лише 4,3% молодших школярів не мають відхилень у стані здоров'я; низький рівень фізичної підготовленості школярів підтверджується результатами випробувань тестувань [2].

Однією з причин ситуації є недостатня залучення дітей до регулярних занять фізичними вправами у позаурочних формах занять, які сприяють розвитку основних фізичних якостей та функціональних можливостей організму молодших школярів [4].

До ефективних форм позаурочних занять можна віднести спортивні секції, організовані у межах шкільного спортивного клубу. При виборі спортивної секції більшу популярність у дітей мають спортивні ігри, включаючи волейбол, заняття якими пред'являють високі вимоги до розвитку координаційних здібностей.

Сприятливим періодом у розвиток всіх фізичних якостей вважається молодший шкільний вік. У цьому найбільше сенситивних періодів посідає різні прояви координаційних здібностей: точність рухів, рівновагу, орієнтація у просторі, почуття ритму, прості і складні координації [1]. Дана обставина сприяє створенню особливих умов для якісного освоєння дітьми тонких відчуттів, які згодом переростають у здатність доволно керувати параметрами рухів. Координаційні здібності мають різноманітні зв'язки з кондиційними здібностями та взаємопов'язані з руховими навичками та вміннями, тобто з технічною складовою фізичної вправи.

Таким чином, формування координаційних здібностей на початковому етапі підготовки юних волейболістів є необхідною умовою для досягнення високих спортивних результатів.

**Мета дослідження.** Розробити спеціально підібрані вправи, спрямовані на розвиток найбільш значущих координаційних здібностей волейболістів.

**Завдання дослідження.** Покращити показники спеціальної фізичної та технічної підготовленості юних гравців 10-11 років.

**Методи та організація дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

З метою визначити ефективність розробленої методики розвитку координаційних здібностей на основі обліку вікових особливостей юних волейболісток 10-11 років було проведено дослідження, в якому взяли участь дівчатка 10-11 років у кількості 20 осіб, які займаються у групі початкової підготовки 2-го року навчання.

Об'єктом дослідження став процес фізичної підготовки молодих волейболістів на етапі початкової підготовки; предметом дослідження – методика розвитку координаційних здібностей у молодших школярів, котрі займаються секції волейболу.

За результатами попереднього тестування юні волейболістки були розподілені на дві групи – контрольну ( $n=10$ ) та експериментальну ( $n=10$ ). За складом групи були однорідні, що зумовлювалося однаковим віком, стажем занять і рівнем фізичної підготовленості. Загальна спрямованість, кількість та час занять у групах були ідентичні.

Обидві групи займалися відповідно до програми навчально-тренувальної роботи у спортивних школах з волейболу для етапу початкової підготовки [3]. Відмінності у проведенні занять полягало в тому, що до програми підготовки волейболістів ЕГ були включені спеціально підібрані вправи, ігри та змагально-ігрові завдання, спрямовані на розвиток провідних рухово-координаційних здібностей волейболістів. Як засоби використовувалися вправи, що поєднують в одному завданні технічні елементи волейболу з біговими, стрибковими та акробатичними вправами, що виконуються з використанням рухливих ігор та естафет [5].

**Результати роботи.** Проведені на констатуючому етапі дослідження тестування координаційних здібностей юних волейболісток показало, що

середні значення у всіх тестах мають незначні розбіжності ( $p>0,05$ ) і можуть вважатися ідентичними.

По завершенню дослідження у групах було проведено повторне тестування, результати якого були піддані внутрішньо-груповому аналізу (табл. 1).

Таблиця 1

**Результати розвитку координаційних способностей у волейболісток 10-11 лет**

Контрольні випробування	Групи	Статистичні показники			
		До	Після	Достовірність відмінностей	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	t	p
Човниковий біг 5х6м (с)	ЕГ	12,0±0,14	11,91±0,08	2,8	<0,05
	КГ	12,0±0,09	11,94±0,11	1,8	>0,05
Верхня пряма подача на точність (кількість)	ЕГ	126,5±2,83	122,6±2,01	3,5	<0,01
	КГ	126,3±2,45	124,4±2,54	1,7	>0,05
Кидки м'яча в ціль, стоячи до неї спиною (кількість балів)	ЕГ	5,7±0,94	7,3±0,94	3,8	<0,01
	КГ	6,0±1,15	7,0±0,81	2,3	<0,05
Прийом знизу – верхня передача (у раз)	ЕГ	4,7±0,94	6,1±0,99	3,3	<0,01
	КГ	5,0±0,66	5,8±0,94	2,2	<0,05
Друга передача на точність із зони 3 в зону 4 (кількість)	ЕГ	3,1±0,73	4±0,66	2,9	<0,01
	КГ	3,2±0,78	3,9±0,56	2,3	<0,05
Верхня пряма подача на точність (кількість)	ЕГ	2,1±0,73	3,0±0,66	2,9	<0,01
	КГ	2,2±0,78	2,9±0,56	2,3	<0,05

У тесті «Човниковий біг 5х6 м», що характеризує комплексний прояв координаційних здібностей, результати в середньому покращали від 0,5% у контрольній групі до 0,75% – у ЕГ. Показники, що характеризують швидкість реакції, у ЕГ зросли на 3%, у КГ – на 1,5%. При цьому між показниками вихідного та підсумкового контролю в даних тестах у контрольній групі відмінності не достовірні, тоді як в експериментальній групі результати підвищилися на 5%-му та 1%-му рівнях значущості. Здатність до кінестезичного диференціювання достовірно покращилася в обох групах: в експериментальній групі зростання склало 28% ( $p>0,01$ ), у контрольній групі – 16,6% ( $p>0,05$ ). Велика варіативність вправ та нестандартних завдань в експериментальній методиці дозволило юним волейболісткам ЕГ у середньому

на 4% перевищити узагальнені показники загальних координаційних здібностей дівчаток контрольної групи.

Вищі результати молоді волейболістки обох груп продемонстрували в тестах, що характеризують прояв координаційних здібностей у спеціальних вправах, про що свідчать результати внутрішньо-групових відмінностей між першим та другим етапом дослідження. Обробка результатів за критерієм Стюдента показало, що в експериментальній групі відзначений достовірний приріст показників з 1%-ним, а в контрольній групі з 5%-ним рівнями значущості. Узагальнений приріст результатів волейболісток експериментальної групи в середньому становив 33,8%: від 21,8% у тесті «Друга передача на точність із зони 3 до зони 4» до 42,8% у верхній прямій подачі на точність. У контрольній групі, при середньому покращенні на 23,2%, приріст варіювався від 16% у тесті «Прийом знизу – верхня передача» до 31,8% – у верхній прямій подачі на точність.

**Висновок.** За результатами дослідження встановлено, що розроблена методика дозволила досягти більш значних змін у всіх досліджуваних проявах загальних та спеціальних координаційних здібностей юних волейболісток експериментальної групи порівняно з аналогічними результатами контрольної групи. Середній приріст узагальнених показників у експериментальній групі перевищив аналогічні показники юних волейболісток контрольної групи на 7,5%. Таким чином можна констатувати, що використання експериментальної методики сприяє достовірному підвищенню рівня розвитку координаційних здібностей, необхідних для успішного освоєння навичок гри у волейбол.

### Література

1. Галицька А. Значення та класифікація координаційних здібностей у фізичній підготовці волейболістів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. № 3(35). С. 91–95.
2. Кириченко В. Порівняльний аналіз специфічних проявів координаційних здібностей хлопчиків та дівчаток основної школи. Фізичне

виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. 4(28). С. 65–69.

3. Щирба В. Проблема розвитку швидкісно-координаційних здібностей старших школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 4(48). С. 82–87.

4. Shvai, O., Poliakovskiy. V., Hnitetskiy, L., Prystupa, Ye. (2011). Rol shvydkisno-sylovykh zdibnostei u formuvanni tekhnichnoi pidhotovky voleibolistiv 10–14 rokiv [The role of speed-power abilities in the formation of technical training of volleyball players at 10–14 years of age]. Fizychnе vykhovannia sport i kultura, zdorov`ia u suchasnomu suspilstvi, no. 1(13), 73–76.

5. Shchyrba, V. (2019). Problema rozvytku shvydkisno-koordynatsiinykh zdibnostei starshykh shkoliariv [The problem of development of high-speed coordination skills of high school children]. Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi, no. 4(48), 82–87.

## ТЕХНОЛОГІЯ ОПТИМІЗАЦІЇ УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАДАХ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ

*Анотація.* Проаналізовано сучасні проблеми та тенденції, які характерні для системи регіонального управління в сфері фізичної культури і спорту. Запропоновано підхід до формування технології, яка оптимізує розвиток сфери і сприяє зростанню рівня здоров'я та якості життя тих осіб, хто веде активний спосіб життя.

*Ключові слова:* регіон, ефективність, стратегія.

*Abstract.* Modern problems and trends that are characteristic of the system of regional management in the field of physical culture and sports are analyzed. An approach to the formation of technology that optimizes the development of the field and contributes to the growth of the level of health and quality of life of those who lead an active lifestyle is proposed.

*Keywords:* region, efficiency, strategy.

**Вступ.** Ефективність організації управління полягає в створенні науково обґрунтованих організаційних форм, методів, оптимальних технологій управління, закономірностей, сприятливих раціональних умов для досягнення поставлених завдань перед сферою фізичної культури і спорту на державному та регіональному рівнях. Розробка комплексної системи державного регулювання сфери ФКіС як складової стратегічного розвитку регіонів та територіальних громад залишається важливою актуальною науковою та практичною проблемою сучасного розвитку соціально-економічного сектору України.

**Мета дослідження** – проаналізувати сучасні підходи до формування організаційно-управлінської технології оптимізації розвитку сфери фізичної культури і спорту (на прикладі Одеської області).

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз джерел літератури, аналіз документів, організаційний діагноз, системно-функціональний аналіз. Дослідження було проведено на базі Департаменту фізичної культури, спорту і туризму Одеської обласної державної адміністрації.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розвиток фізичної культури і спорту на території Одеської області в умовах воєнного стану здійснюється за такими основними напрямками:

1. Залучення населення до занять фізичною культурою і спортом, популяризація здорового способу життя, зокрема шляхом: створення умов для регулярних занять фізичною культурою і спортом різних верств населення з дотриманням заходів безпеки; забезпечення організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів серед різних верств населення, в тому числі обласних змагань з видів спорту, фізкультурно-оздоровчих заходів в рамках соціального проєкту «Активні парки - локації здорової України»; надання сприяння та підтримки фізкультурно-спортивним організаціям, спортивним федераціям.

2. Налагодження співпраці зі структурними підрозділами з питань фізичної культури і спорту районних державних адміністрацій та органів місцевого самоврядування, надання їм організаційної та методичної допомоги.

3. Розбудова системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни.

4. Забезпечення сталої роботи закладів фізичної культури і спорту із дотриманням заходів безпеки.

5. Підтримка та розвиток резервного спорту, спорту вищих досягнень, забезпечення підготовки та участі спортсменів у всеукраїнських та міжнародних офіційних змаганнях.

6. Збереження спортивної інфраструктури.

Ефективна політика обласної влади у сфері фізичної культури і спорту ґрунтується на використанні комплексу таких засад: ефективність державних та регіональних структур управління; бюджетування за наслідками з урахуванням потреб населення.

Сучасною тенденцією системи управління фізичною культурою і спортом є необхідність використання інноваційних технологій соціального управління в умовах ринкових відносин та умов невизначеності. Спираючись на зміну національної парадигми державного управління в умовах світових тенденцій [1], слід зазначити, що процес державного регулювання сфери ФКіС в Одеській області здійснюється за такими напрямками: прогнозування розвитку, розробка цільових-комплексних програм, визначення соціальних та економічних нормативів, супровід виконання планових заходів, оцінка ефективності виконання.

На наш погляд, основою концепції управління розвитком ФКіС на регіональному рівні (на рівні територіальних громад) повинна бути організаційно-управлінська технологія розвитку орієнтована на результат.

Орієнтація політики України на стратегічне реформування державного управління до 2025 року, а також зосередженість на цілях сталого розвитку [5, 6, 7], на наш погляд, пояснює адекватність у застосуванні біорегіональної моделі розвитку системи чи її елементу, як певної спроби інтегрувати екологічний потенціал регіону з його економікою, культурою, освітою, спортивними традиціями й системою управління шляхом відтворення регіональних і місцевих інституцій. Визначення національних та регіональних завдань цілей сталого розвитку відбувається за чотирма напрямками: справедливий соціальний розвиток; стале економічне зростання та зайнятість; ефективне управління; екологічна рівновага та розбудова стійкості. Орієнтирами для досягнення сталого розвитку виступають добробут та здоров'я населення. Основним принципом реалізації механізму політики сталого розвитку є принцип дієвості та ефективності, що передбачає відповідність результатів поставленим цілям; оптимальне використання



наєвних ресурсів; використання систем управління, які мають сприяти оцінюванню якості задля підвищення ефективності послуг, а також проведення регулярного аудиту з метою вдосконалення діяльності відповідних органів влади [2, 3, 4].

Оптимізація регіонального управління сферою фізичної культури і спорту має бути спрямована на реформування всієї системи управління, повинна бути науково-обґрунтованою, мати практичну значимість, спираючись на критичний аналіз ефективності управління. Оптимізація дозволить привести систему органів регіонального управління до ефективного виконання своїх завдань, функцій, щодо надання фізкультурно-оздоровчих та спортивних послуг населенню, на основі відкритості та прозорості прийняття рішень і громадського контролю за їх виконанням.

**Висновки.** При визначенні поняття «організаційно-управлінські технології оптимізації управління розвитком сфери фізичної культури і спорту на рівні територіальних громад» ми орієнтуємось на такі компоненти: загальні цілі та завдання регіональних органів управління ФКіС в умовах децентралізації влади; загальні положення, пов'язані з теоретичним аналізом процесів внутрішнього управління; сутності поняття «регіон», «територіальна громада», «регіональне управління»; аналіз технологізації управління розвитком сфери ФКіС у конкретній структурній одиниці.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Розробка уніфікованої моделі оптимізації регіонального управління сферою фізичної культури і спорту.

### **Література**

1. Двігун А.О. Реформа адміністративно-територіального устрою в Україні як чинник зміцнення територіального розвитку: Review of transport economics and management, 2020. URL:<http://pte.diit.edu.ua>.
2. Домбровська С.М., Вавренюк С.А., Палюх В.В. Державне регулювання фізичної культури та спорту в Україні: монографія. НУЦЗУ, 2020. 313 с.

3. Дорофєєва Т., Приходько В. Обґрунтування наукової розробки теми розвитку спорту в умовах об'єднаних територіальних громад. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського, 2020. № 10. С. 197–203.

4. Кольчак В. А., Годорова В. Г., Рісслінг Р. С. Нормативно-правовий механізм розвитку сфери фізичної культури і спорту в територіально-об'єднаних громадах. *Фізичне виховання та спорт*. 2022. № 3. С. 84–90.

<http://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/3018>

DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-12>

5. Постанова Кабінету Міністрів України від 5 серпня 2020 року № 695 «Про затвердження Державної стратегії регіонального розвитку на 2021-2027 роки URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/695-2020-%D0%BF#Text>.

6. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року: Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020>

7. Про затвердження обласної комплексної програми розвитку фізичної культури і спорту в Одеській області на 2022-2024 роки (зі змінами та доповненнями): рішення Одеської обласної Ради від 17 грудня 2021 року № 340-VIII // URL:<http://oblrada.odessa.gov.ua>.

**Лаврентьєв Олександр**

<https://orcid.org/0000-0002-6960-0237>

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь

**Жежер Інна**

<https://orcid.org/0009-0005-8334-1197>

здобувач другого магістерського рівня, групи ФКМз-23-1  
факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь

## **ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОТИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ В ОРГАНІЗАЦІЯХ ФІТНЕС СПРЯМОВАНОСТІ**

***Анотація.** У цій роботі розглянуто аспекти технології управління фізкультурними кадрами в організаціях фітнес-індустрії, які впливають на ефективність управління. Результати соціологічного дослідження свідчать, що ефективне управління кадрами фітнес-організацій повинно відповідати чіткій регламентації функціональних обов'язків кадрів, «європейській» моделі управління, фінансово-економічним методам управління, найважливішому критерію відбору – професійному рівню та мотивації кадрів як найголовнішій із функцій процесу управління. Виявлено сучасні проблеми в роботі з кадрами та заходи, які варто вжити задля їх усунення.*

***Ключові слова:** управління кадрами, технологія управління, модель управління персоналом, методи управління.*

***Abstract.** Aspects of management technologies of physical culture personnel in organizations of fitness orientation that influence on management effectiveness are studied in this article. The results of the conducted sociological research show us that an effective personnel management of fitness organizations must correspond with strict regulation of personnel functional duties, “European” model of management, financial-economical methods of management, and the most important criteria of selection – professional level and staff motivation as one of the main functions of management process. Modern problems in work with personnel and measures that must be taken for their elimination were brought out in this work.*

*Key words: personnel management, management technology, personnel management model, management methods.*

**Вступ.** Враховуючи сьогодення розв'язання проблеми ефективної організації роботи та технології управління персоналом в фітнес-індустрії є актуальним питанням. Дослідженню технології управління фізкультурними кадрами в організаціях фітнес-спрямованості присвячено чимало робіт, але більшість видань, які стосуються цієї проблеми, за своїм змістом здебільшого відображають специфіку старої системи й не враховують ті серйозні корективи, які вносять у практику управління ситуація сьогодення та військовий стан в державі. Істотно ускладнює ситуацію, на думку Ю. П. Мічуди (2017), й те, що суб'єкти управлінської діяльності фізичної культури та спорту за відсутності досвіду роботи в ринкових умовах і необхідних рекомендацій із боку науковців часто не в змозі приймати рішення, що відповідали б потребам поступального розвитку галузі [4].

Отже, проблема ефективної організації управління кадрами в організаціях фітнес-індустрії є досить актуальною на сьогодні й потребує більш глибокого дослідження.

**Мета дослідження** – дослідження проблем та перспективних напрямів розвитку технологій управління персоналом в фітнес клубах.

**Завдання дослідження** - розкрити технологію управління фізкультурними кадрами у фітнес клубах та галузі фізичної культури та спорту в умовах затвердження ринкових відносин розвитку українського суспільства.

**Методи та організація дослідження.** вивчення й аналіз спеціальних літературних джерел); методи соціологічного опитування (анкетування, бесіда); соціально-педагогічний моніторинг; методи математичної статистики.

Дослідженням охоплено такі категорії фахівців: вісім осіб – менеджери фітнесклубів; п'ять чол. – адміністратори; сім осіб – фітнес-директори. Рівень освіти керівних працівників такий: вища фізкультурна – 50 %, вища гуманітарна – 20 %, вища технічна – 10 %. Стаж роботи опитаних керівників

фітнес клубів варіював від одного до п'яти років роботи на постійному місці роботи.

**Результати роботи.** Теоретичний аналіз особливостей технології управління кадрами у фітнес клубах показав, що проблема вдосконалення управління трудовим колективом розглядалася в друкованих працях вітчизняних і зарубіжних фахівців, але сучасні фітнес-організації, які функціонують у складних соціально-економічних умовах, вимагають розробки нового підходу щодо змісту складників кожного з аспектів технології управління [8; 9].

Така технологія повинна включати сучасний зміст усіх необхідних складників і їх застосування у відповідній послідовності.

У процесі управління персоналом менеджер фітнес організації повинен застосовувати низку взаємозв'язаних ключових елементів її технології, сукупність яких І. І. Переверзін розглядає як цикл менеджменту людських ресурсів, у якому постійно повинен підтримуватися стан, що сприяє ефективному функціонуванню спортивної організації.

Основними елементами циклу менеджменту людських ресурсів є планування, підбір; оцінка професійної діяльності; винагорода; навчання й підвищення кваліфікації [6].

Проведений аналіз технології управління кадрами в практиці роботи фітнес клубів за допомогою соціологічного опитування показав, що найголовнішою з функцій процесу управління є мотивація кадрів ( $M_x = 2,25$ ), друге місце - контроль та оцінка діяльності ( $M_x 2,85$ ), третє - навчання та підвищення кваліфікації ( $M_x 2,9$ ), на четверте, п'яте місця респонденти поставили планування й підбір персоналу ( $M_x 3,35$ ).

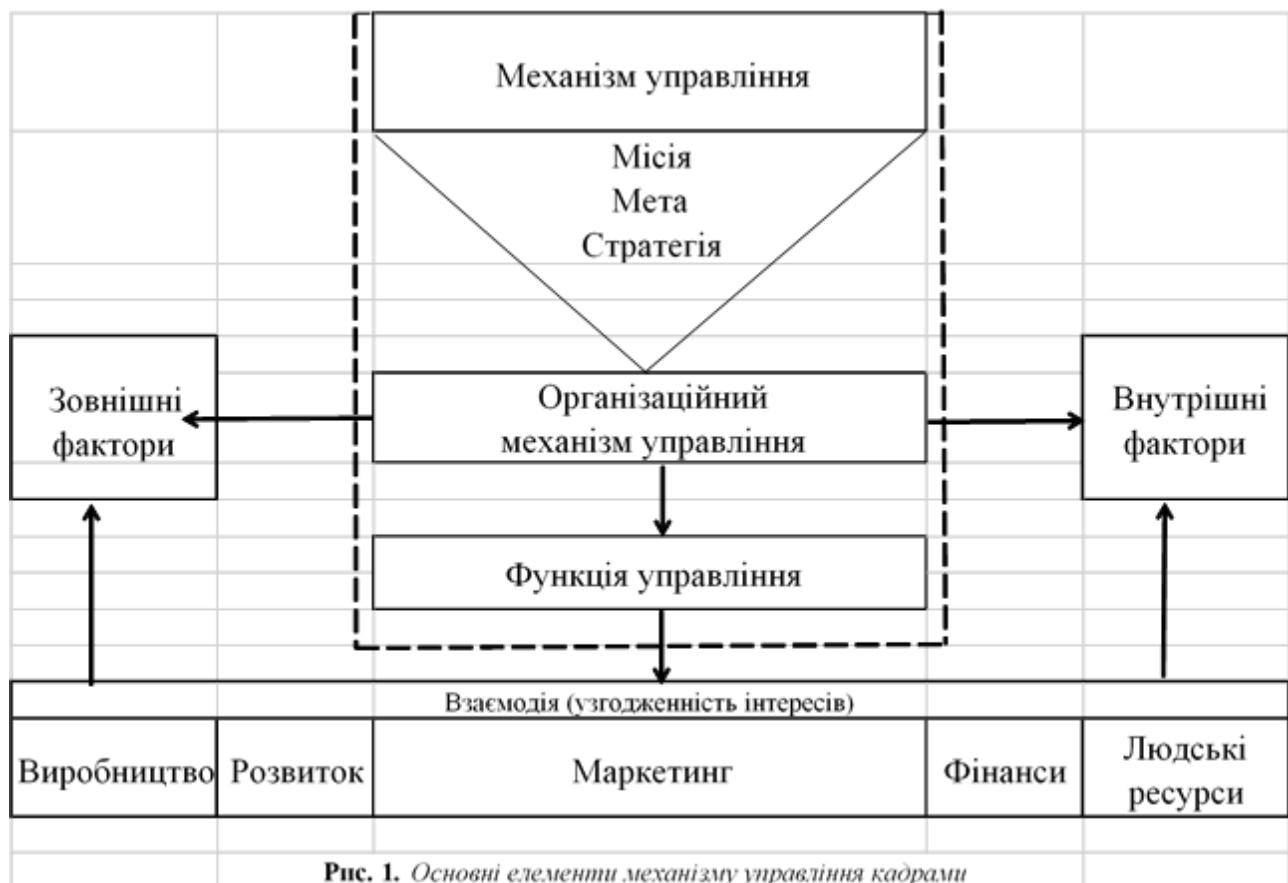
На думку більшості респондентів, найважливішим критерієм відбору кадрів є професійний рівень, 2 та 3 місця зайняли ініціативність і ставлення до роботи (по 20 %). Найменше отримали індивідуальні якості й освіта ( по 15 %).

Під час підбору кадрів у фітнесі, насамперед, як зазначили опитувані, ураховуються вивчення анкетних даних та співбесіди - 35 %, результати

випробувального терміну - 30 %, по 20 % - результати конкурсу й рейтинг успішності навчання у закладі вищої освіти та 10 % респондентів зазначили, що враховуються зовнішні дані.

Аналіз джерел за темою дослідження доводить, що для кожної конкретної організації сфери фітнесу, механізм управління формується з таких елементів: цілі управління; критерії управління; фактори управління; методи впливу на ці фактори управління; ресурси управління. Особливість механізму

управління кадрами полягає в тому, що він характеризує засоби дії, які не є застиглими раз і назавжди, а змінюються в процесі управління за структурою, співвідношенням, важливістю тощо (рис. 1).



55 % опитуваних керівників фітнес організацій вважають, що найбільш дієвими в сучасних умовах є фінансово-економічні методи управління, які реалізують матеріальні інтереси участі людини в структурних процесах через використання товарно-грошових відносин. 30 % респондентів вважають, що кращим є організаційно-адміністративні методи, 15 % – соціально-психологічні

методи. Аналіз літературних джерел доводить, що професійно вміле застосування фінансово-економічних, соціально-психологічних та організаційно-адміністративних методів управління здебільшого забезпечує достатньо ефективне управління, а не використання якогось одного методу. На це потрібно звернути увагу керівників фітнес клубів [3; 7].

На думку 45 % опитуваних, на ефективність управління кадрами в сучасній фітнес-організації впливає використання фінансово-економічних методів мотивації; 20 % - адекватна організаційна структура управління, 15 % - професійно-особистісна характеристика керівника, по 10 % - наявність організаційної структури та створення системи післядипломної освіти.

Обробка й аналіз результатів анкетування показав, що на практиці використовується саме «європейська» модель управління (55 %), що цілком підтверджує зміст друкованих праць фахівців із кадрового менеджменту та доводить доцільність саме цієї моделі, адже в ній ураховуються позитивні та ліквідовуються негативні сторони «американської» і «японської» моделей.

Проведене дослідження дало змогу встановити сучасні проблеми в роботі з кадрами в фітнес індустрії. Перше місце в цьому займає проблема регламентації функціональних обов'язків. Це призводить до відсутності чітких довгострокових цілей розвитку організації та, як наслідок, до відсутності продуманої стратегії їх досягнення. Однією з актуальних проблем управління кадрами фітнес-структур була й залишається проблема розробки та впровадження механізмів мотивації співробітників.

За допомогою власного соціологічного опитування ми визначили, що не менш актуальною на сьогодні є проблема чисельності кадрів - 15 %, 10 % стверджує, що актуальною є проблема планування кількості складу, й лише 5 % називають проблему якісної характеристики кадрів.

Аналіз спеціальних літературних джерел доводить, що використання фінансово-економічних стимулів для ефективної роботи кадрів, розробка чітких функціональних обов'язків співробітників і регламент роботи не є єдиними й універсальними заходами покращення системи управління кадрами

в організації фітнес-спрямованості, а також важливе створення позитивного соціально-психологічного клімату в колективі [5; 10].

**Висновок.** Отже, управління кадрами - багатогранний і виключно складний процес, що має специфічні особливості й закономірності. Знання їх у край потрiбне керівникам і фахівцям сучасних організацій у сфері фітнесу для постійного забезпечення підвищення ефективності, якості роботи та продуктивності праці.

На сьогодні розв'язання проблеми ефективного управління фізкультурними кадрами є досить актуальним, а саме потрібний перегляд ставлення сучасних керівників до проблем управління людськими ресурсами, адже західні та вітчизняні спеціалісти з кадрового менеджменту відзначають, що нині провідну роль відіграють кадри.

#### **Література.**

1. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / А. С. Бондар. - Харків : [б. в.], 2019. - 175 с.
2. Базалійська Н.П. Світовий досвід управління трудовою діяльністю персоналу в країнах з розвинутою ринковою економікою // Інноваційна економіка - 1'2019[56] - с.138-142
3. Балабанова Л. В., Сардак О. В. Управління персоналом. Підручник.– К.: Центручбової літератури, 2022. – 468 с.
4. Грабовський Юрій Антонович. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : [навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти галузі знань: 0102 / Ю. А. Грабовський, В. П. Ткачук, С. І. Степанюк] ; М-во освіти і науки України, Херсон. держ. ун-т. — Херсон : Вишемирський В. С., 2022. — 231 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 217-225 та наприкінці тем.
5. Жданова О. М. Управління сферою фізичного виховання і спорту : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. – Дрогобич : Коло, 2019. – 224 с.
6. Жданова О. Основи управління сферою фізичної культури і спорту : навч. посіб. / Ольга Жданова, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2017.



7. Кожушко Л. Ф. Основи менеджменту і маркетингу / Л. Ф. Кожушко, Т. О. Кузнецова, О. Ю. Судук. - Рівне : НУВГП, 2016. - 291 с.
8. Менеджмент і маркетинг у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. / Світлана Криштанович, Володимир Холявка. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 176 с.
9. Blancero D., Boroski J., Dyer L. Kiev competencies for a transformed human resource organization: Results of a field study // Human resource management. N. Y., 2020. Vol. 35. № 3. P. 383–403
10. Arthur M. Whitehill «Japanese Management: Tradition and transition»: Routledge, London, 2021. – 240 p.

**Сергієнко Юрій Петрович**  
<https://orcid.org/0000-0003-1019-6513>  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь  
**Рошак Артур,**  
здобувач вищої освіти, групи ФКМз-23-1  
факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь

## ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

***Анотація.** В статті розкриваються поняття та особливості базової підготовки футболістів. Особливості розвитку організму підлітків у віці 10-16 років визначають відіграють провідну роль у побудові тренувального процесу у футболі на етапах попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки. Тренувальна і змагальна діяльність футболістів-юнаків визначає їх подальший розвиток та перспективи перед етапами підготовки до вищих досягнень та збереження результатів У дослідженні було висвітлено основні проблеми, які зустрічаються під час підготовки футболістів на етапі базової підготовки.*

***Ключові слова:** спорт, футбол, спортсмени, розвиток, базова підготовка, вікові особливості, військовий стан.*

***Abstract.** The article reveals the concept and features of basic training of football players. The peculiarities of the development of the organism of adolescents aged 10-16 years determine the leading role in the construction of the training process in football at the stages of preliminary basic and specialised basic training. The training and competitive activity of youth football players determines their further development and prospects before the stages of preparation for higher achievements and preservation of results the study highlights the main problems encountered during the training of football players at the stage of basic training.*

***Keywords:** sport, football, athletes, development, basic training, age peculiarities, martial law.*

**Постановка проблеми.** Важливим питанням дитячого та юнацького спорту залишається визначення чітких вікових меж для початку спеціалізованих тренувань. Це пов'язано з тим, що різні види спорту потребують розвитку різних фізичних якостей у різні вікові періоди.

Структура багаторічної підготовки спортсменів базується на чіткому співвідношенні різних її видів, тренувань з різним спрямуванням та динамікою навантажень. Це співвідношення компонентів фізичної підготовки змінюється залежно від етапу підготовки.

Як відомо, організм молодого людини відрізняється від організму дорослої. Це проявляється у функціонуванні та будові окремих органів і фізіологічних систем. Юнаки перебувають у постійному стані росту і розвитку. Розвитком називаються якісні зміни, що супроводжують формування різних органів і тканин. В різному віці процеси розвитку і росту відбуваються не рівномірно і не паралельно. При цьому окремі органи і системи органів мають свої особливості і динаміку росту. В тісному зв'язку знаходяться ріст і розвиток органів, систем в організмі. Своєчасне функціональне формування нервової системи здійснюють позитивний вплив на розвиток рухової діяльності, а удосконалення нервової системи сприяє розвитку м'язової системи [1].

Ріст і збільшення ваги у хлопчиків відбувається найшвидше на першому році життя та в період статевого дозрівання (12-14 років). У цьому віці відбуваються зміни у зрості, вазі тощо. З огляду на це, ключову роль у багаторічній підготовці футболістів грає їх розвиток на етапі базової підготовки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У віці від 6 до 14 років спостерігається активне удосконалення м'язової системи та рухових функцій юних футболістів. Це супроводжується значним покращенням координації рухів та зростанням м'язової маси [5].

Вік також впливає на швидкість і характер відновлювальних процесів після тренування. У дітей відбувається в більш короткі строки ліквідація кисневої заборгованості після нетривалих, переважно анаеробних навантажень

ніж у дорослих. Менша кількість кисневої заборгованості, як в абсолютних, так і у відносних одиницях у дітей. В роботі автора [2], вказано, що під час роботи максимальної потужності, відновлення вживання кисню відбувається у дорослих на 16-18-й хвилині у юнаків 11-14 років, на 12-14-й хвилині.

У зв'язку із вищевикладеним, здійснення тренувальної діяльності юних футболістів забезпечується застосуванням індивідуального, групового, фронтального, потокового, змінного, кругового способів організації занять [3]. Що в свою чергу надають нам переваги у формування етапів відновлення та навантаження в залежності від віку (особливо на початковому етапі) побудови навчально-тренувальних занять з дітьми.

**Мета статті** полягає у визначенні актуальних проблем розвитку футболістів на етапі базової підготовки.

***Завдання дослідження:***

Розкрити поняття базової підготовки спортсменів, виділити її особливості; визначити основні проблеми розвитку футболістів на даному етапі.

В роботі використовуються методи аналізу наукової, навчально-методичної та спеціальної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Метою етапу базової підготовки футболістів є навчання основ індивідуальної техніки та індивідуальної тактики, розвиток фізичних якостей (гнучкість, швидкість, координація). Також юні футболісти глибоко ознайомлюються з правилами гри у футбол, особливостями підготовки спортсмена та системами проведення змагань. Важливим завданням на етапі базової підготовки є сформувати стійкий інтерес футболістів до самовдосконалення та мотивацію дитини грати та отримувати спортивні нагороди. Попри те, що чітких вікових меж між етапами не існує, виділяють два етапи базової підготовки спортсменів: етап попередньої базової підготовки (10-13 років) та етап спеціалізованої базової підготовки (14-16 років).

Етап попередньої базової підготовки (тривалість – 2-3 роки). Цілями, які

повинні бути досягнуті на даному етапі, є насамперед всебічна фізична підготовка та зміцнення здоров'я, усунення недоліків у фізичному розвитку та рівневі підготовленості. Оскільки часто саме в юнацькому віці футболісти з тих чи інших причин змінюють позиції на полі (Джанлуїджи Буффон – легендарний воротар, що починав півзахисником; Хабі Алонсо – легенда іспанського півзахисту, який починав кар'єру у захисті, та ін.), на етапі попередньої базової підготовки відбувається уточнення спортивної спеціалізації. Також здійснюється розвиток спортивних здібностей (у тому числі тих, що відповідають ігровому амплуа). Крім того, тут спостерігається набуття змагального досвіду та виробляється стійкий інтерес до тривалого спортивного розвитку, у нашому випадку це – футбол.

Інструментами досягнення вищезазначених цілей є різноманітні вправи з обраного виду спорту або інших видів спорту; виконання великої кількості спеціалізованих підготовчих вправ. Однак, особливу увагу слід звернути на розвиток швидкості, координації та гнучкості.

Можливі методи: ігри, змагання, повторення, перемінний, круговий та ін. У технічній підготовці широко використовуються як цілісні методи, так і методи сегментованого тренування. Автор погоджується з дослідниками [6] щодо формування ігрових вправ на розвиток фізичних якостей, що відображені в (табл. 1).

Тренування на етапі попередньої базової підготовки проводяться 3-5 разів на тиждень по 1,5-2 години. Загальний річний тренувальний час становить 350-600 годин [4].

На етапі спеціалізованої базової підготовки (2-3 роки) досягаються наступні цілі: розвиток спеціальної фізичної підготовки, розвиток окремих видів навичок, розвиток психологічної підготовки та набуття досвіду виступів у відповідальних змаганнях.

Дані цілі досягаються методами різноманітних вправ для розвитку специфічних рухових якостей з арсеналу обраного виду спорту та суміжних спортивних дисциплін, а також кількістю конкретних підготовчих вправ, що

використовуються.

Таблиця 1

**Вправи з м'ячем для розвитку фізичних та спеціальних якостей**

№	Назва вправи	Характеристика вправи	Використання під час гри
1.	Квадрат	Декілька гравців контролюють м'яч на обмеженому просторі, а один або два гравці його відбирають.	Завдяки цій вправі відбувається розвиток гри в пас, швидкості мислення, техніки та концентрації, а також покращується швидкість та координація
2.	Жонглювання м'яча	Необхідна для ефективного обробки м'яча. Щоб підняти м'яч у повітря, прокоти стопу назад по верхній частині м'яча, підчепи його носком і підкинь догори. Підкидай м'яча прямою стопою. Якщо підняти догори носок, можна втратити контроль над м'ячем.	Розвиває швидкість реакції, вчить контролювати увагу; щільно вести м'яча і сприяє тому, що гравець може прийняти та обробити сильний пас та продовжити атаку
3.	Ведення м'яча різними частинами стопи	Ведення внутрішньою частиною підйому дає можливість виконати переміщення по дузі. Найбільш універсальним є ведення зовнішньою частиною підйому. Ведення зовнішньою частиною підйому виконують несильними ударами в нижню частину м'яча, щоб надати йому зворотного руху, завдяки чому він не віддаляється надмірно від гравця. При веденні внутрішньою частиною підйому гравець спрямовує м'яч перед собою, носок ноги перед дотиком до м'яча трохи вивертає, назовні стопа не напружена.	Дозволяє краще тримати м'яч біля себе та можливість подолати велику відстань з м'ячем на високій швидкості та допомагає контролювати тіло в різних положеннях
4.	Передача м'яча з просуванням вперед і назад	Гравці стоять в парах або в четвірках і виконують короткі або довгі передачі на загострення або зміну атаки	Важливо розраховувати силу удару при передачах. Під час гри дозволяє контролювати силу передачі та швидкість атаки на флангах чи в центрі та вихід з під пресингу через короткі або довгі передачі застосовуючи трикутник
5.	Для розвитку швидко-силової якості футболіста в застосуванні сили протидії	Вправи з вагою власного тіла (стрибки у висоту, стрибки у довжину під час підкатів, вибивання м'яча, стрибки в сторону у воротарів, різкий старт зі зміною напрямку під час бігу тощо); подолання сили, пов'язаної з ударами по м'ячу, вкиданням м'яча; подолання сили опором (одноборством) суперника	Вплив через аналіз окремих факторів, що визначають швидкість руху; у зв'язку з повним і закінченим характером тренувальної вправи

При плануванні функціонального тренування використовуються високі тренувальні навантаження. Надмірний тренувальний вплив на організм футболіста-юнака може привести не до зростання тренованості, а до перетренування і, як наслідок, розвитку патологічних станів та втрати перспективних юнаків для великого спорту. Тому навантаження повинні бути диференційовані з урахуванням спеціалізації та індивідуальних особливостей спортсмена. Тож тренування проводяться 5-8 разів на тиждень по 2-2,5 години, а річне навантаження становить 600-900 годин [4].

Незважаючи на те, що залежності між значеннями характеристик навантажень та критеріями змагальної діяльності – специфічні та значною мірою пояснюються індивідуальними особливостями кваліфікованих спортсменів, є якості, які в юнаків на даному етапі розвиваються краще. Такими якостями є, наприклад, рухові якості, техніко-тактична майстерність, психофізіологічні здібності. Фахівцям, що займаються зі спортсменами у період базової підготовки важливо вдосконалювати розумові здібності, оскільки без інтелектуального розвитку втрачається оперативність прийняття рішень, сенсорні та координаційні здібності безпосередньо під час матчу, коли сприйняття подій і явищ, їх аналіз та подальші дії на їх основі відбуваються за мінімальний проміжок часу. Завдяки активній роботі над цим зміцнюється і командний дух, формується її характер, де сприятливий мікроклімат відіграє провідну роль у досягненні результату, причому його вплив з підвищенням кваліфікації кожного члена колективу продовжує зростати.

В умовах сьогодення є ряд проблем, що напряму впливають на розвиток дитячого та юнацького спорту в Україні. По-перше – військовий стан, який залишає руйнівний слід на кожній галузі, незалежно від рівня (дитячий, юнацький, професійний тощо). Через військові дії на території України вболівальникам заборонено відвідувати матчі, через що клуби втратили левову частку доходу, що, у свою чергу, ускладнює можливість безболісного утримання академій. Крім того, бойові дії забирають людські життя, які давали цінні кадри для підготовки юних футболістів.

Ще однією втратою від військових дій є руйнування інфраструктури. Стадіони, спортивні зали, навчальні корпуси, інші об'єкти, без яких підготовка спортсменів не буде можливою, повністю стираються з лиця землі або отримують пошкодження, які не дозволяють проводити тренування або теоретичні заняття.

Так як військовий стан впливає як на спорт зокрема, так і на економіку в цілому, велика частина населення країни або частково, або повністю втратила дохід, що тягне за собою неспроможність батьків оплачувати секції для дітей. Тому складне фінансове становище українців також є проблемою впливу війни.

По-друге, через бойові дії та нещодавно пережиту пандемію більшість дітей та студентів тимчасово чи на постійній основі були переведені на дистанційну форму навчання. Це стало головною причиною того, що у сучасних дітей слабо розвинені навички комунікації та має місце погана взаємодія у колективі. Для футболу, де взаєморозуміння та вміння інтуїтивно відчувати партнера грають вирішальну роль у досягненні результату, це стало справжнім викликом. Оскільки основні навички взаємодії вдосконалюються та закріплюються саме на базовому етапі підготовки, проблема слабо розвиненої здатності ефективно працювати в команді здатна затримати зростання футболістів і проблеми на етапі підготовки до вищих досягнень.

По-третє, на даному етапі відмітимо відсутність зацікавленості багатьох дітей у активному розвитку. Це певною мірою зумовлено також і військовим станом, і пандемією, коли широкої популярності серед підлітків набули соціальні мережі, активності у віртуальному світі. Тому вищезазначені причини тісно пов'язані, однак, варто виділити роль батьків, які часто чинять недостатній вплив на дітей або не зацікавлені у тому, щоб юні спортсмени займалися професійно.

По-четверте, серед усіх проблем розвитку дитячо-юнацького спорту варто виділити досить обмежений рівень розвитку інфраструктури, яка б сприяла професійному зростанню спортсменів зокрема і на етапі базової підготовки. Багато дітей із регіонів, віддалених від великих міст чи містечок, не



мають можливості тренуватись і не отримують шансу реалізувати свій потенціал на високому рівні. Причиною цьому є надто низький розвиток футболу в Україні навіть у довоєнний період. Під час військового стану ситуація лише ускладнилась, і перспектив динамічного розвитку немає.

Величезне значення для юнаків під час базової підготовки також має і майстерність тренера, його знання і досвід, здатність знайти найбільш ефективне рішення задач, що стоять перед спортсменом. Тому кадрові проблеми через відсутність достатньої кількості кваліфікованих тренерів, зацікавлених у розвитку футболу, також можемо віднести до проблем підготовки футболістів на базовому етапі.

**Висновки:** На етапі базової підготовки кожному футболістові важливо знайти власну роль як у колективі поза грою, так і безпосередньо на полі. У юнацькому віці найкраще розвиваються якості та навички, які необхідні як на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, так на етапі збереження досягнень. Через це на попередніх етапах багаторічної підготовки, футболістів спортсмени повинні бути забезпечені необхідними умовами для майбутньої реалізації себе у ролі професіонала. Такими умовами є: потрібна інфраструктура, інвентар для тренувань, підтримка батьків (що особливо важливо у період формування особистості), сприятлива ситуація в країні, що дозволяє спортсменам рости та підтримує їх розвиток уже від етапу початкової підготовки. Тож варто відмітити те, що на сьогоднішній день в Україні відсутні умови для максимально можливої реалізації потенціалу юнаків на рівні, близькому до високого, що тягне за собою низькі перспективи для розвитку українського футболу у найближчі роки.

### Література

1. Дулібський А. Ефективність виконання стандартних положень у футболі. А. Дулібський, Б. Виноградський, Б. Хоркавий, О. Колобич. Спортивна наука України. 2016. № 3 (73). С. 9–14.

2. Жосан І. А. Порівняння техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу. І. А. Жосан, В. В. Хоменко, О. Г. Шалар. Науковий

часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2016. Вип. 3 (72). С. 60–63.

3. Журид С. Н. Визначення сенситивних періодів розвитку фізичних якостей юних футболістів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2001. №4. С.44–46.

4. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчальнотренувальному процесі кваліфікованих футболістів. Карпа І. Я. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. Вип. 5. С. 215–221.

5. Костюкевич В. М. Побудова тренувальних занять у футболі. Навч. Посібник. В. М. Костюкевич. Київ: КНТ. 2016. 208 с.

6. Малинський І.Й., Крупеня С.В., Гаєвий В.Ю., Щирський В.Ю. Розвиток фізичних якостей футболістів в тренувальному процесі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. –Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. –Випуск 11 (171) 23. -117-123.

## СЕКЦІЯ 2

### ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ І СПОРТ ДЛЯ УСІХ

*Almagul Ilyassova*

<https://orcid.org/0009-0006-8419-5598>

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan*

*Yessenbayeva Bakhyt*

<https://orcid.org/0000-0002-1238-3841>

*Master of Pedagogy and Psychology, teacher*

*Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan*

*Department of Physical Culture and Sports*

*Almaty, Kazakhstan*

### ON THE ROLE OF MASS MEDIA IN TEACHING PEDAGOGICAL DISCIPLINES TO FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AT THE UNIVERSITY

***Annotation.** The article describes the role and importance of using media materials used in the process of training future teachers at the university. The authors in the article talk about media materials that can be used in the teaching of such disciplines as "Introduction to the teaching profession", "Psychology of physical culture and sports". Also, according to the authors, materials related to the media contribute to a deeper understanding of the lecture content by students, the formation of pedagogical views, and the expansion of professional vocabulary.*

***Keywords:** future teacher, information, film, development, communication.*

***Анотація.** У статті описано роль і значення використання медіаматеріалів, які використовуються в процесі підготовки майбутніх учителів у ВНЗ. Автори в статті розповідають про медіа-матеріали, які можуть бути використані при викладанні таких дисциплін, як «Вступ до педагогічної професії», «Психологія фізичної культури і спорту». Також, на думку авторів, матеріали, пов'язані з медіа, сприяють глибшому розумінню студентами змісту лекції, формуванню педагогічних поглядів, розширенню професійного словникового запасу.*

*Ключові слова: майбутній учитель, інформація, кіно, розвиток, спілкування.*

**Introduction.** In the modern world, it is impossible to overestimate the importance of print, radio, television and the Internet. This is because in recent years they have become a powerful tool of influence, reaching an unprecedented number of people in history under their own influence. This is evidenced by the fact that every day an article posted on a million newspaper pages, falling into the hands of readers, was transmitted and broadcast. Thousands of TV towers and dozens of space satellites make us witness what is happening in different countries of the world. In this regard, most of the scientific research in recent years directly or indirectly relates to the topic of mass media. For example, they are devoted to such issues as improving the effectiveness of the media, developing the role of the media in society, their influence on the worldview of an individual, etc. In order for the issue under consideration to be clear to the reader, we decided to give an overview of the definitions set out in official documents for the concept of mass media.

In accordance with the legislation of the Republic of Kazakhstan, mass media are printed, audiovisual and other messages and materials for unlimited groups of persons, and mass media are periodicals, television, radio channels, documentary film materials, audio-visual recordings and other forms of periodic or continuous mass dissemination of mass media, including Internet resources [1].

The media is not only one of the most important sources of information about events in the modern world, but also the main factor in shaping public opinion, culture, and worldview. They penetrate into all spheres of human life, voice the main problems in society, make us think about the existence of some global problems of humanity and ways to solve them. The entertainment function of the mass media performs a cultural component, forms a social worldview, and then affects every member of society. Also, the media is a multifaceted mirror with great reflectivity, from mass-district newspapers to central TV channels. It is clear from the above that the mass media play a special role in our modern life, and this is beyond doubt.

The functions performed by the media are very diverse. They can be divided into two groups:

- functions in which the interests of society, the state, and large social groups are realized;
- functions that reflect the interests and needs of the audience.

The first group includes the following functions associated with a wide psychological impact on a person:

- social control and management;
- formation of public opinion;
- formation of a socio-psychological attitude;
- manipulative and managerial;

The problem of psychological and information security of a person is connected with the implementation of these functions.

The purpose of the study. The problems of interaction between education and the media today are an interdisciplinary field of research conducted by philosophers, psychologists, educators, journalists, and sociologists. The mechanisms of influence of modern media on the processes of forming the information culture of the audience of mass communication channels, the socialization of students, the development of skills for the informed choice of knowledge that contribute to the social adaptation of the younger generation to the constantly changing living conditions in the modern world have not yet been studied [2, p. 2]. In this regard, we have made an attempt to analyze changes in the attitude of participants in the educational process (teachers and students) to the media and to study their assessment of the role of media information in the educational process.

**The main part.** In 2021, due to the global pandemic, 1st year students were trained online. Therefore, the teachers of the department made every effort to comprehensively explain the content of the lecture to students. During the lessons, the teachers noticed that the "dry" presentation of theoretical materials was not particularly interesting to students. Therefore, in order to attract students' interest in learning, teachers used media materials as having a high potential for visibility. So,

during the study of the discipline "Introduction to the pedagogical specialty" for 1st year students studying in the specialty "Physical culture and sports", in order to clarify in more depth the lecture on the topic "Teacher - as a subject of pedagogical activity" and the disclosure of its content during a practical lesson on the topic "Portrait of a teacher of a new formation", as well as to get acquainted with the appearance of a modern teacher and a full understanding of the professional qualities necessary for modern teachers, expanding their worldview, we instructed students to watch the program "Honestly" by Timur Balymbetov, uploaded to the YouTube channel [3]. The main character of the program was Askhat Zhumabekov, a physics teacher at the Nazarbayev Intellectual School of Physics and Mathematics. Semey, a graduate of the Bolashak international program, the winner of the republican contest "Best Teacher – 2018", who was among the nominees for the global Teacher of the World award, who achieved high results in the field of his hard work and education. In addition, this teacher was the first teacher in the country who took part in the international teacher competition "Global Teacher Prize-2021" for the first time. So this is a person whose personality will become an example for future teachers. Therefore, we felt that students should see the appearance of this teacher, familiarize themselves with his approach to teaching and be sure to listen to his advice to future specialists. In particular, this interview was a visual aid that had a huge impact on creating a portrait of a teacher of a new formation for students.

According to the planned work, the students were given the task to look at this program, on the basis of which they should make a list of the necessary personality qualities of a teacher of a new formation and draw a picture of the image of a school of a new formation. At the next seminar session, we discussed the topic in detail based on this interview. Each student not only shared his impressions of the interview, but also shared his views and opinions on ways to achieve success in the educational field. More precisely, from the point of view of students, the teacher of the new formation spoke about an educated, fluent in three (Kazakh, English, Russian) languages, constantly engaged in self-development, proficient in modern technologies, able to freely express his point of view, possessing high communicative

abilities, self-confident person. For our part, we supported this opinion. The students also noted that they associate the appearance of the new school formation with the digitalization of education in general. In their opinion, such schools will help students to understand science more deeply. The students also noted the importance of having special laboratory classes in the building of the new school. It was also noted that the effectiveness of physical education classes in such schools lies in the fact that not only wellness training is carried out in the educational process, but also a set of exercises with a special therapeutic effect. We believe that the meaning of this lesson, conducted on the basis of this media material, was deeply revealed through a comprehensive discussion and became a very effective lesson for students in their development.

One of the types of media materials is a film. It has an ideological and educational influence on the student [4]. Films influence the improvement of thinking – imaginative, logical, intuitive, etc. It is also advisable to use the method of showing films in the learning process. Especially if there are films dedicated to the professional skills of the teacher, then the effectiveness of the lesson will be much higher. Because films become clearer for students to perceive lecture materials. In this regard, during the study of the discipline "Pedagogy of physical culture and sports", it was suggested to watch the documentary "Early attitude and development of the child" in order to explain the stages of development of the child as a whole, the influence of the environment in which he grew up on his psychology [5]. This film was shot as an experimental work on a special project. It tells how important constant relationships with the mother and loved ones in the family are for the full development of a child. The film also tells about the daily life of children who have lost their parents and ended up in an orphanage. In it, children from the staff of this orphanage receive everything they need for life, although there is evidence that the child lacked the kindness and care, the love of his own mother. For example, in an orphanage, many employees work with children, but they all come to work in shifts according to a specially approved schedule, so it is very difficult for a child to establish a close relationship with a specific person. It was found that abandoned

children lag significantly behind in emotional development from children who grew up in a full-fledged family. However, it is said that abandoned children have well-developed independent activity skills. This documentary contributes to the full-fledged informing of future physical education teachers about the factors influencing the development and formation of a person, contributes to a better understanding of child psychology. Also, this video can be presented to 3rd year students when studying the discipline "Pedagogical measurement" to form elementary ideas about how experimental work is organized and conducted. The work on the use of the media in the training of future teachers of physical culture and sports is not limited to this. When teaching any pedagogical disciplines, you can use various materials with deep meaning in accordance with the topic. Thus, during the teaching of the discipline "Psychology of physical culture and sports", 2nd year students were invited to watch the film "King Richard" to fully explain the topic "Personal qualities and authority of a coach" [6]. This is a biographical film based on the life of American tennis coach Richard Williams, as well as his daughters Serena and Venus Williams. Named after the sports drama film directed by Rainaldo Marcus Green, it tells about the dreams of a father and the hard work and efforts of his daughters to realize them. The film well shows the role of the father in raising children in the family, the place of mutual understanding and support between family members in achieving success in the world of sports and overcoming them. In addition, the personality traits of the sports coach are especially pronounced in the film. By showing the film to students, we have achieved a complete assimilation of information about the personal qualities of the coach and his role in the formation of the child as a person. We found out this after showing a fragment of the film, having conducted the following questions of mutual discussion at the seminar.

**Research methods.** The students were interviewed with questions such as:

1. What did you take for yourself from this excerpt from the film?
2. What are the issues in this film that are most interesting to you?
3. The main character of the film - who is he? Give a description of his positive or negative qualities?



4. Do you support the way the child is introduced to sports in the family, shown in the film?

5. Your vision of the father's role in raising a child in a family to lead a healthy lifestyle.

In the questionnaire, the students indicated that the film had a very strong impression on them, which they had on their attitude towards themselves and people and the environment. After listening to the opinions of the students, we were convinced that this film played an important role in their assimilation of educational material.

### **Conclusion**

Thus, we have identified the great influence of the mass media on improving the skills of a teacher and the formation of his professional qualifications. Based on it, we came to the conclusion that the mass media is an important means of influencing mass consciousness, culture, religion, education and its role in the training of future physical education teachers is great.

### **Literature**

1. Zakon Respubliki Kazahstan ot 23 iyulya 1999 goda № 451 «O sredstvakh massovoj informacii».

2. Psihologiya massovyh kommunikacij: sbornik uchebno-metodicheskikh materialov dlya vseh napravlenij podgotovki i specifiky-Blagoveshensk: Amurskij gos. un-t, 2017-36s.

3. «Prostoj uchitel fiziki poluchaet 1 1.000.000? Kak Ashat Zhumabekov popal v TOP 50 uchitelej planety?»  
<http://www.youtube.com/watch?v=B2vJYMvpQbY>

4. Baranov O.A., Penzin S.N. Film v vospitatelnoj rabote s uchashej molodezhyu: Ucheb. posobie. Tver: Tver. gos. un-t, 2005.180 S.

5. Film «Rannie otnosheniya i razvitie rebenka».  
<https://www.youtube.com/watch?v=Zm6DiZI0wVc>

6. «Korol Richard» 2021.  
<https://yandex.kz/video/preview/2155656500129927655?from=tabbar&parent->

reqid=1663210259490600-10904337190119509570-vla1-3137-980-vla-17-balancer-8080-BAL-4246&text=korol+richard+film

## **АНАЛІЗ ПОРУШЕНЬ АНТИДОПІНГОВИХ ПРАВИЛ КАЗАХСТАНСЬКИМИ СПОРТСМЕНАМИ ЗА 2021-2023 РОКИ**

***Анотація.** У статті подано аналіз порушень антидопінгових правил казахстанськими спортсменами за 2021-2023рр. на основі списку казахстанських спортсменів, які перебувають у дискваліфікації через порушення антидопінгових правил Казахстанського Національного антидопінгового центру. Визначено градацію використання заборонених препаратів за видами спорту. Наведено рекомендації щодо розвитку спортивної фармакології в Казахстані.*

***Ключові слова:** допінг, заборонені препарати, спортсмени казахстанські, спортивна фармакологія.*

***Abstract.** The article presents an analysis of violations of anti-doping rules by Kazakh athletes for 2021-2023. based on the list of Kazakh athletes who are disqualified due to violations of anti-doping rules of the Kazakhstan National Anti-Doping Center. The gradation of the use of prohibited drugs by sports was determined. Recommendations for the development of sports pharmacology in Kazakhstan are given.*

***Key words:** doping, prohibited drugs, Kazakh athletes, sports pharmacology.*

**Вступ.** Згідно з визначенням медичної комісії Міжнародного олімпійського комітету, допінгом вважається введення в організм спортсменів будь-яким шляхом (у вигляді уколів, таблеток, при вдиханні тощо) фармакологічних препаратів, які штучно підвищують працездатність та спортивний результат [1].

Історія боротьби з допінгом налічує кілька десятиліть. Однак очевидно необхідність протидії цьому злу проявилася, мабуть, тільки на Літніх

Олімпійських іграх у Римі в 1960 р., коли внаслідок застосування допінгу (як було встановлено пізніше) помер датський велосипедист Юрген Йенсен, а пізніше за схожих обставин помер учасник «Тур де Франс » Англійський велосипедист Том Сімпсон [2].

Безумовно, що проблема допінгу існує і в різних видах спорту, в яких спеціалізуються казахстанські спортсмени, і основним підтвердженням цього є « Список казахстанських спортсменів, що знаходяться в дискваліфікації у зв'язку з порушеннями антидопінгових правил» представлений на сайті Казахстанського Національного антидопінгового центру .

**Мета дослідження.** Провести аналіз порушень антидопінгових правил казахстанськими спортсменами за 2021-2023 роки. та подати рекомендації щодо розвитку спортивної фармакології в Казахстані.

**Результати дослідження.** Проведено аналіз порушень антидопінгових правил казахстанськими спортсменами за 2020-2023рр. на основі списку казахстанських спортсменів, що перебувають у дискваліфікації у зв'язку з порушеннями антидопінгових правил Казахстанського Національного антидопінгового центру, дозволяє виділити такі градаційні характеристики [3].

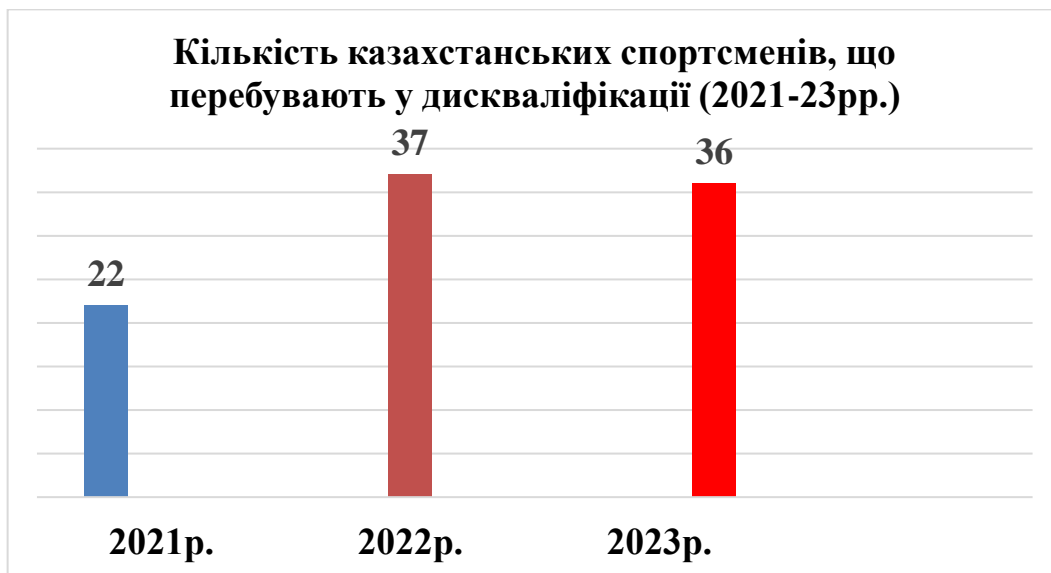


Рис. 1. Кількість казахстанських спортсменів, які перебувають у дискваліфікації за роками за 2021-2023 рр.

За зазначений період (рис.1) загалом кількість казахстанських спортсменів, що потрапили під дискваліфікацію, склала 95 осіб.

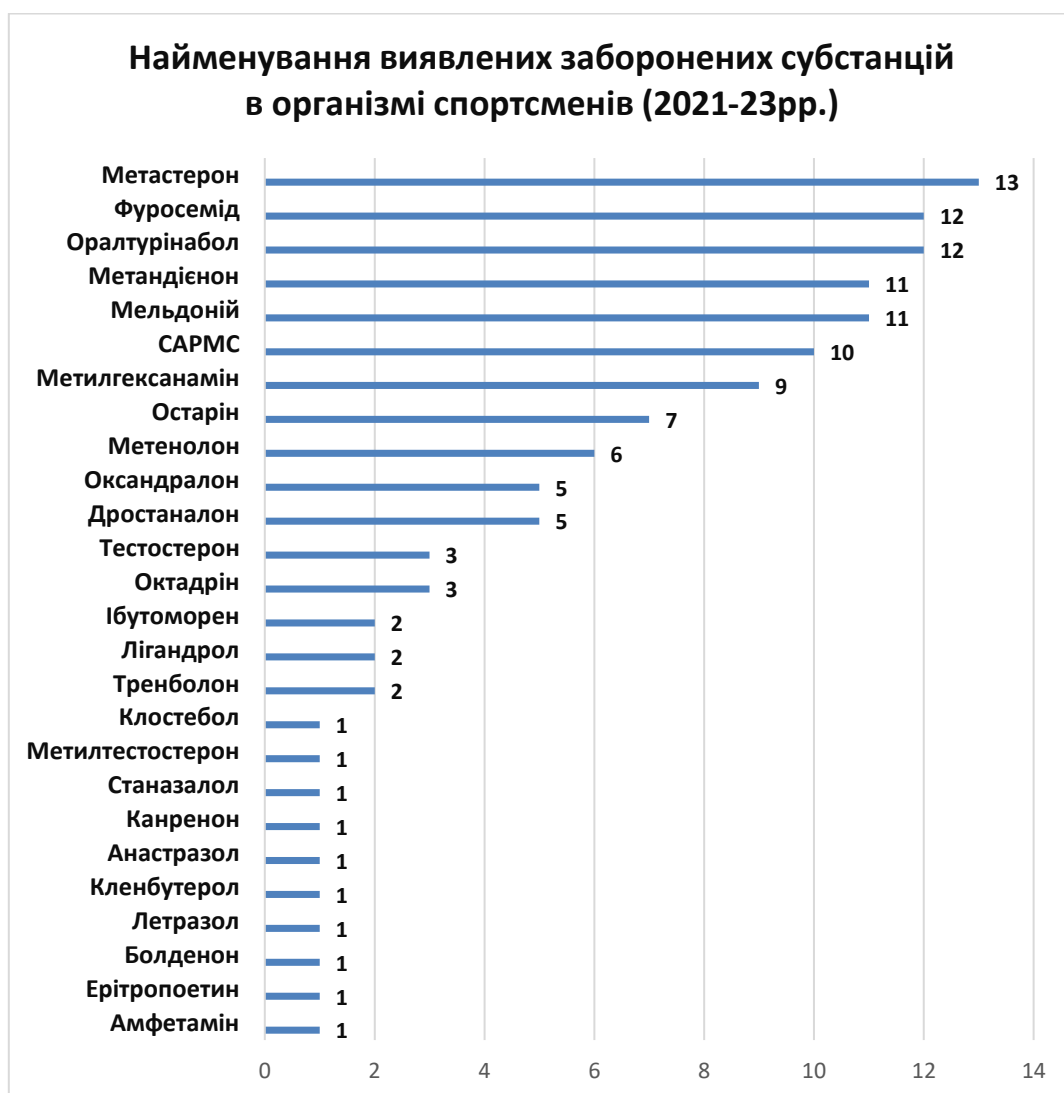
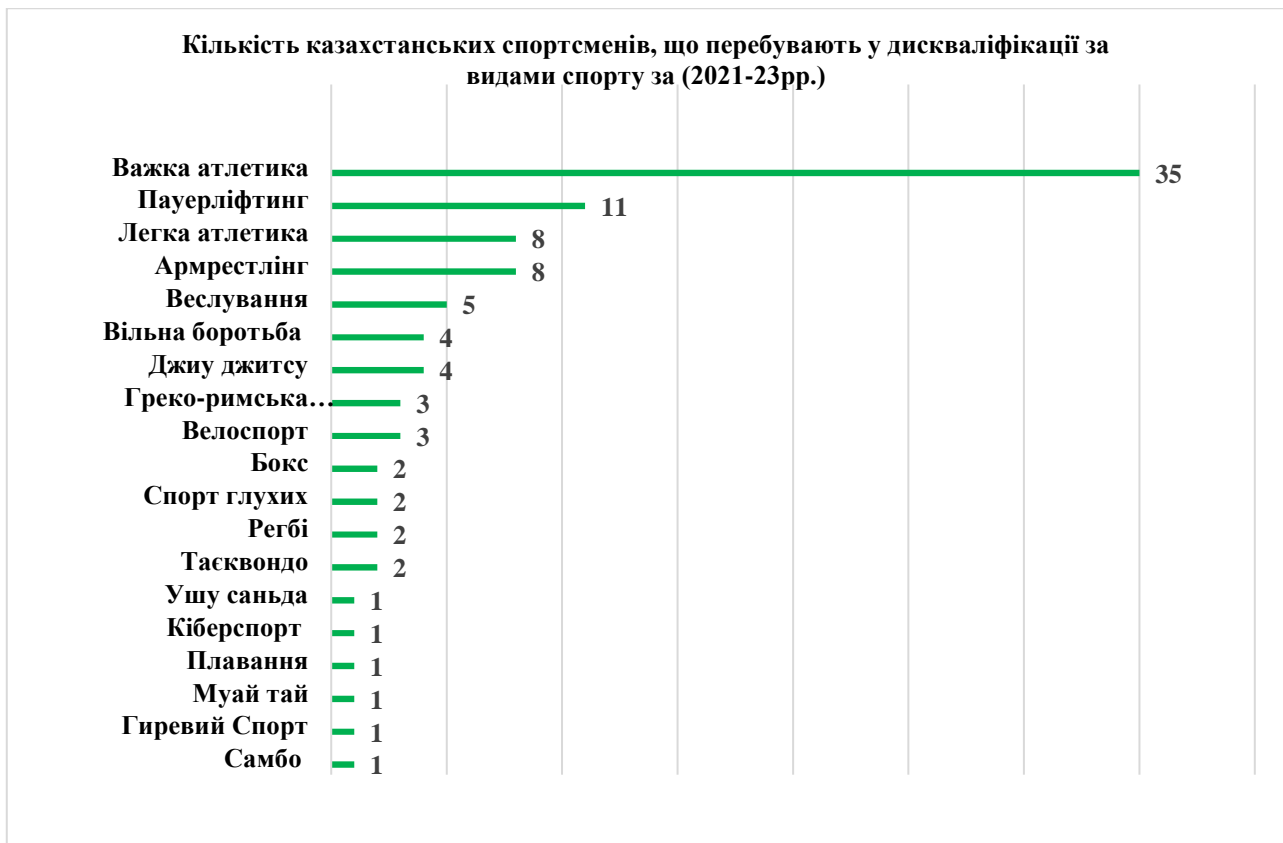


Рис. 2. Найменування виявлених заборонених субстанцій в організмі спортсменів за 2021-2023рр.

У 2021-2023рр. (рис 2.) виявлено загалом застосування спортсменами 26 заборонених субстанцій, при цьому у 12 спортсменів виявлено в організмі одночасно 2 заборонених препарати, у 3 спортсменів 3 препарати і у 2 спортсменів 4 препарати. За зазначений період максимальна кількість виявлених проб припадає на такі препарати як метастерон, фуросемід, оралтуринабол, метандієнон, мельдоній, САРМС.



**Рис. 3. Кількість казахстанських спортсменів, що у дискваліфікації з видів спорту за 2021-2023рр.**

За досліджуваний період (рис 3.) загалом потрапили до списку з дискваліфікації 95 спортсменів, які є представниками 19 видів спорту. Максимальна кількість виявлених позитивних проб фіксується у такому виді спорту як важка атлетика.

Як показав проведений аналіз ситуація із застосуванням заборонених препаратів казахстанськими спортсменами вимагає термінових заходів щодо вирішення проблеми та обійтися тут позбавивши одними заборонами, на жаль, не вийде. Потрібна зміна підходу до фармакологічної підтримки спортсменів.

У Казахстані при вираженні «фармакологічна підтримка спортсменів», найчастіше настає реакція про заперечення даного наукового напрямку при тому, що давно відомо, спортсмени вже кілька десятиліть тому підійшли до своєї фізіологічної межі у розвитку фізичних якостей, харчування сучасної людини не забезпечує повноцінне відновлення організму при

високоінтенсивних тренувальних та змагальних навантажень, темп життя сучасної людини негативно впливає на фізичний стан. І тут включення до системи підготовки спортсменів, насамперед на рівні спорту вищих досягнень, раціонального науково обґрунтованого підходу до фармакологічної підтримки є вкрай обґрунтованою і потребує негайного реагування як з боку спортивних функціонерів, так і з боку вищих навчальних закладів фахівців, що готують спорту та медицини.

Показовими є у зв'язку з цим слова олімпійського чемпіона 1972 року в марафонському бігу американця Френка Шортера. Коли журналісти запитали його, чи виступатиме він через чотири роки на Олімпійських іграх у Монреалі, чемпіон відповів: «Буду... Якщо знайду хорошого фармаколога» [1].

Безумовно, мова щодо фармакологічної підтримки спортсменів повинна йти в руслі виключно дозволених до застосування в спорті препаратів та методів, що надають позитивний вплив насамперед на відновлення організму за інтенсивної тренувальної та змагальної діяльності.

У разі застосування у спорті фармакологічних засобів має працювати лише одна схема: застосування лише дозволених препаратів, за умови розробленої програми раціонального фармакологічного забезпечення тренувальних та змагальних навантажень під суворим медичним контролем та відсутністю індивідуальних протипоказань у спортсменів [4].

Сьогодні така наука як спортивна фармакологія у Казахстані як розвивається, а й практично відсутня. Даний напрямок не досліджується науковими групами, дисципліна на належному рівні не викладається ні у медичних вузах, ні у вузах, що спеціалізуються на підготовці кадрів для фізичної культури та спорту. Немає наукових спеціалізованих джерел, які б висвітлювали проблему фармакологічної підтримки у спорті. Навіть у пошуковій системі «Google», якщо ввести запит «спортивна фармакологія в Казахстані», то пошукова система видає сайти на яких здійснюється продаж препаратів, що належать до допінгу, але немає жодного наукового сайту і навіть сторінки, яка б висвітлювала проблему з наукової точки зору.

Тренери, спортсмени, штатні командні спортивні лікарі отримують інформацію із зарубіжних джерел, що часом слабо співвідносяться з науковими знаннями, і що ще гірше інформація щодо застосування фармакологічної підтримки передається з «уст в уста», обростаючи при цьому просто неймовірними даними, які також не мають жодного наукового підтвердження. У Казахстані відсутня єдина нормативно-правова та медико-біологічна база, що регламентує застосування лікарських засобів у спортсменів. В результаті такого становища страждає казахстанський спорт, спортсмени та тренери. З боку суспільства йдуть періодичні нападки на спортсменів, які були викриті в застосуванні заборонених препаратів, при цьому багато представників суспільства, які критично оцінюють застосування допінгу в спорті, є так званими «диванними критиками», які не мають жодного уявлення про те, які навантаження витримують спортсмени. на тренувальних заняттях та під час змагань. Ми маємо визнати, що проблема допінгу існує в Казахстані. Визнати, що без фармакологічної підтримки неможливо забезпечити повноцінне відновлення організму спортсменів. І виходячи з цих двох позицій необхідно сформулювати та розвивати науковий напрямок спортивної фармакології.

Завдання спортивної фармакології визначаються її запобіжною та профілактичною спрямованістю, заснованою на постулаті «не нашкодити!», а значить допомогти та забезпечити високу якість здоров'я та життя. Фармакологічні препарати не повинні використовуватися як допінгові, а застосовуватися виключно як невичерпні профілактичні та запобіжні ускладнення засобу [5].

На нашу думку, розвиток спортивної фармакології в Казахстані в даний час має йти за такими напрямками:

- підготовка професійних кадрів у галузі спортивної фармакології;
- організація наукових досліджень з прогресивно-ефективних напрямів недопінгової стимуляції фізіологічних процесів організму спортсменів, що визначають тренувальну та змагальну результативність у спорті, а також



організація наукових досліджень щодо вдосконалення методів виявлення заборонених речовин в організмі спортсменів;

- розробка та впровадження у тренувальний та змагальний процес методів ефективного впливу під час та після занять спортивною діяльністю з урахуванням сукупного застосування різних засобів відновлення організму;

- вивчення та впровадження в практику застосування препаратів та біологічно активних добавок, які не підпадають під категорію заборонених WADA для застосування у спорті субстанцій, та які можна застосовувати як у лікувальних, так і у профілактичних цілях, у тому числі і для специфічних у спортивній діяльності захворювань та травм.

**Висновки.** На основі проведеного аналізу порушень антидопінгових правил казахстанськими спортсменами за 2021-2023 роки. можна зробити однозначний висновок, що ситуація з допінгом у казахстанському спорті є складною і вимагає негайного вирішення, насамперед за рахунок формування та реалізації програми розвитку спортивної фармакології, як напряму наукового знання на рівні системи державного управління у спорті та на рівні підготовки професійних висококваліфікованих кадрів зі спортивної фармакології у вищих навчальних закладах Казахстану

### **Література**

1 Історія олімпійського допінг-контролю. - Текст: електронний // Центр громадського здоров'я та медичної профілактики: [сайт]. - URL: <https://www.med-prof.ru/sportivnaya-meditsina-i-lfk/doping-v-sporte/istoriya-olimpiyskogo-doping-kontrolya/> (дата звернення: 31. 01.2024).

2 Орлов А.А. Роль ЮНЕСКО у міжнародній боротьбі з допінгом у спорті // Міжнародна аналітика. - 2019. - №3 - С. 16-29. <https://doi.org/10.46272/2587-8476-2019-0-3-16-29>

3 Список казахстанських спортсменів, що у дискваліфікації у зв'язку з порушеннями антидопінгових правил. - Текст: електронний // Казахстанський Національний антидопінговий центр Казахстану: [сайт]. - URL: <https://kaznadc.kz/doping/> (дата звернення: 01.08.2022).

4 Авсі́йович В.М. Аналіз використання заборонених препаратів спортсменами Казахстану// Медицина: виклики сьогодняшнього дня: матер. VI міжнар. наук. конф., - Санкт-Петербург: Своє видавництво, 2019. - С. 19-24.

5 Нариси спортивної фармакології/Н.М. Каркіщенко, В.В. Уйба, В.М. Каркіщенко [та ін.]. - Санкт-Петербург: Товариство з обмеженою відповідальністю "Айсінг", 2014. - 448 с. - ISBN 978-5-91753-077-2.

**Лаврентьєв Олександр**

<https://orcid.org/0000-0002-6960-0237>

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

Державний податковий університет, Ірпінь

**Криворотько Юрій**

<https://orcid.org/0009-0007-1276-6803>

здобувач вищої освіти, групи ФКМ-23-1

факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації у

Державний податковий університет, Ірпінь

## **ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА**

*В статті розкриваються питання, щодо формування функціональної підготовленості спортсменів з виду спорту. Також встановлена без активність учнівської молоді до активних фізичних навантажень та до вибору спортивної спеціалізації. Але необхідно відзначити, що у підлітків, які регулярно отримують тренувальні навантаження, зниження працездатності не відбувається. Адаптація до м'язової діяльності дозволяє їм з мінімальними втратами подолати цей віковий етап.*

**Ключові слова:** спорт, функціональна підготовка, навантаження, учнівська молодь.

**Abstract:** *The article reveals issues related to the formation of functional fitness of sportsmen. It is also established that students are not active in physical activity and in choosing a sports specialization. But it should be noted that adolescents who regularly receive training loads do not experience a decrease in working capacity. Adaptation to muscle activity allows them to overcome this age stage with minimal losses.*

**Key words:** sport, functional training, workload, student youth.

**Актуальність роботи.** Проблема підготовки висококваліфікованих спортсменів вимагає глибокого дослідження та може включати в себе розробку новітніх та більш сучасних методів й стратегій для підвищення ефективності тренувального процесу.

Аналіз досліджень цієї проблеми. На сучасному етапі існує значна кількість робіт, які присвячені підготовці спортсменів, на різних етапах багаторічної підготовки, включаючи і психологічний аспект, а саме: планування навантажень змагального характеру (А.Д. Суханов); збереження максимальної працездатності в дні змагань (В.Н. Платонов); будовою тренувального процесу (Е.Н. Захаров, А.В. Карасьов, А.А. Сафонов); психофізіологічний стан та мотивація борців (Г.В. Коробейніков, Л.Г. Коробейнікова, О.В. Борисова, О.К. Дудник, О.В. Воронцов), танець як форма психологічного розвантаження (О.М. Лаврентьєв, Р.В. Головащенко, С.В. Крупеня, В.С. Гулай, Ю.О. Довженко) та багато інших науковців.

**Мета і завдання дослідження.** Формування функціональної підготовки спортсменів.

**Завдання:** Визначити напрями фізичних навантажень за структурою (моделлю) підготовки.

Завдяки ретельному аналізу можна створити індивідуальні підходи до підготовки борця до майбутніх змагань, підвищити його ефективність та забезпечити конкурентну перевагу серед супротивників у власній ваговій категорії.

**Результати.** Змагальний період характеризується меншим кількістю тренувань, але більшою інтенсивністю. Перед змаганнями тренування має на меті підтримувати фізичну та психологічну готовність. Фокус зосереджується на тактичній готовності, імітації умов змагання та усунення слабких сторін. Основною метою спеціальних тренувань є розширення та підтримка високого рівня технічної майстерності спортсмена з будь-якого виду спорту.

Спортсмени наближаються до піку своєї фізичної та психологічної готовності під час змагального періоду, коли тренування стають більш спеціалізованими та спрямованими на досягнення високих результатів у конкретних змаганнях. Тренувальні сесії під час змагального періоду спрямовані на те, щоб максимально наблизитися до реальних умов змагань. Контрольні старты підвищують готовність спортсменів до різних сценаріїв

змагань.

У цей період часу зростає увага до відновлення та підтримки фізичної форми. Тренери та лікарі співпрацюють, щоб покращити процеси відновлення, використовуючи масаж, фізіотерапію та інші методи, щоб запобігти та лікувати потенційні травми.

Методика підготовки спортсменів направлена на розкриття основного завдання дослідження, оптимізації їх навчально-тренувального процесу. Автори звертають увагу на основні, на його думку, компоненти навчально-тренувального циклу у підготовці до змагань. У (табл. № 1) вказані результати та фактори впливу на спортивну діяльність спортсменів.

*Таблиця 1*

**Результати та фактори впливу на спортивну діяльність спортсменів, за думкою дослідників**

<b>№ п/п</b>	<b>Напрямок діяльності</b>	<b>Характеристика</b>
1.	Технічна підготовка	Завдяки цьому аналізу оцінюється рівень технічних навичок спортсмена, вміння виконувати різноманітні техніки прийомів. Включає в собі аналітичну роботу над техніками атаки, оборонної техніки та на контратаках.
2.	Тактична підготовка	Тактика, яка розробляється індивідуально під кожного супротивника, враховуючи всі його сильні та слабкі сторони. Встановлюється конкретний план дій для кожної сутички на різні ситуації розвитку подій під час зустрічі.
3.	Психологічна підготовка	Цей аналіз визначає, як борці реагують на стресові ситуації під час змагань та підготовки до них, а також, які психологічні методи використовуються для подолання перед-змагального мандражу та підвищення стійкості й мотивації борця.
4.	Фізична підготовка	Аналіз тренувальної програми, яка відповідають за покращення фізичних якостей таких як: сила в руках, грудях, спині, ногах, а ще витривалість спортсмена, його швидкість та гнучкість.
5.	Контроль ваги (водносолевого-балансу)	Завдяки цій підготовці відбувається контроль за харчуванням та тренуваннями спортсмена задля того, щоб зберегти оптимальну вагу у потрібну вагову категорію та уникнути лишнього скидання зайвої ваги.
6.	Аналіз конкурентного середовища	Вивчення супротивників по ваговій категорії, їх стиль ведення боротьби, їхня тактика та основні прийоми, щоб підготуватися до взаємодії з різними супротивниками.

Завдання аналізу тренувальних програм для підготовки до змагань у мікроциклі вимагає глибокого розуміння фізіології, техніки і психології спортсмена. З метою максимізації адаптивних змін у фізичній і психологічній готовності атлета перед змаганнями цей аналіз враховує різні аспекти тренувального процесу.

Для покращення загальної фізичної форми спортсмена фізична підготовка включає заняття силою, витривалістю та гнучкістю. Розвиток м'язової сили та витривалості є важливими для спортсменів. Під час інтенсивних змагань аеробні тренування покращують роботу серця та легенів, що підвищує витривалість і швидкість відновлення.

Технічний аспект тренувальної програми зосереджений на розвитку різних навичок, включає навчання реакційної швидкості, координації та адаптації до різних стилів супротивників. Враховуються тактичні компоненти, стратегії та унікальні методи, які можуть бути життєво важливими в реальних змагальних ситуаціях.

Розвиток психологічної складової тренувальної програми включає розвиток ментальної міцності та здатності переносити стрес. Спортсмени отримують навички контролю над своїми емоціями, збереження концентрації в критичних моментах і формування оптимістичного психічного настрою перед змаганнями.

Узгодженість і здатність адаптуватися до потреб спортсмена визначають загальну ефективність тренувальних програм. Досягнення хорошої пікової форми та вдало виступати на змаганнях залежить від цієї частини.

Для збалансування фізичного навантаження нами було запроваджено під час навчально-тренувальних занять використання спорядження електро-м'язової стимуляції. За своєю характеристикою ЕМС – це тренування, які проходять в спеціальному костюмі, який оснащений електродами, через які надсилаються низькочастотні електричні імпульси для додаткового скорочення м'язів під час виконання вправ. В (табл. 2) розкриті напрями навантаження та їх вплив на деякі показники спортсмена.

## Напрями та їх характеристика

Напрямок тренування	Характеристика вправи	Завдання	Результат
Кардіо	У використанні був орбітрек та застосовувався інтервальний метод тренування, після 10 хвилин бігу, переходили до вправ.	Працювали на час, було 4 кола, в кожному колі було по 2 вправи. Перший підхід робили вправу №1 - 35 секунд, потім відразу перехід на вправу №2, де також працювали 35 секунд. На другий підхід час зменшився до 25 секунд і на третій підхід працювали по 15 секунд.	Підвищення витривалості, покращення стану серцево-судинної та дихальної системи, поліпшення координації та гнучкості.
Силове	Динамічно-статичні вправи, тренування проходило за допомогою костюма.	Працювали по схемі 4\4 (4 секунди імпульс є, 4 секунди його немає). Під час тренування використовувались гантелі та платформа "Core Stix" (платформа на якій відбувається робота з спеціальними палицям, метою такого тренування відпрацювати вибухову силу).	Зміцнення опорно-рухового апарату (включно із сухожиллями та зв'язками), підвищення розвитку сили, прискорення метаболізму, спортсмен став більш енергійним та працездатним.

Під час такого тренування у людини одночасно задіяні понад 90% м'язів, тому час такого тренування скорочується до півгодини, цього часу буде достатньо аби отримати навантаження не гірше, ніж звичайне тренування, а й навіть перевищити ефективність останнього.

ЕМС-тренінг застосовують спортсмени зі світовим ім'ям, серед яких такі: Карім Бензема (футбол), Володимир та Віталій Кличко (бокс), Бату Хасіков (кік-боксинг), Усейн Болт (легка атлетика, біг) та інші.

Також потрібно звернути увагу на проблеми, щодо залучення учнівської молоді до тренувальних занять з будь-яких видів спорту з якими зустрічаються як учителі у школі так і тренери з видів спорту. А також враховуючи проблеми сьогодення, на думку авторів, а саме:

- COVID -19, військовий стан з лютого 2022 року або інших форс-мажорних обставин;

- страх батьків;
- інформатизація суспільства, що впливає на рухову та фізичну активність;
- відсутність інтересу до навчання;
- низькі показники до громадської діяльності (без участі у житті та без активності у проблемах громадськості);
- відсутність упевненості у власних силах;
- грубість по відношенню до одноліток;
- низька фізична і морально-вольова стійкість.

Всі вище перелічені чинники маю вплив щодо організації учнівської молоді до активних фізичних навантажень та стану особистого здоров'я.

**Висновки.** Для удосконалення функціональних можливостей доцільно застосовуватися не тільки традиційні засоби фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки, а й сучасні технології і засоби, що сприяють розширенню діапазону адаптації та підвищенню фізіологічних резервів організму людини.

### Література

1. Ковальчук Д.В. Побудова підготовки борців високої кваліфікації в змагальному мікроциклі/ Матеріали науково-методичного семінару з міжнародною участю в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 24 листопада 2023 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. – 367 с. – PDFформат; інституційний репозитарій. URL: <https://drive.google.com/file/d/11UH5d796kgAzW9FhEOzrSL3L34UGcPZ/view>
2. Лаврентьев О.М., Жежар І.В., Криворотько Ю.А. Особливості змісту підготовки борців високої кваліфікації у дзюдо. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт):



зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. – Випуск 3К (176) 24. – 280-287.

3. Перова А. EMS фітнес що це таке. <https://lady.tochka.net/ua/91504-ems-fitness-hto-eto-takoe-preimushchestva-i-stoimost-zanyatiy/>

*Хмельницька Ірина*

<https://orcid.org/0000-0003-0141-3301>

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
доцент кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

*Угрехелідзе Бондо*

*Здобувач другого магістерського рівня, групи ФКМ-23-1  
факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь*

## **ВПЛИВ РОЗВИТКУ РУХОВО-КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТІ НА ДИНАМІКУ ФОРМУВАННЯ І ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО- ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ДЗЮДОІСТІВ**

**Анотація.** Розвиток координаційних здібностей необхідний спортсменам різних видів спорту, в тому числі і в єдиноборствах. Розроблена авторами методика розвитку координаційних здібностей у юних дзюдоїстів позитивно впливає на динаміку формування та вдосконалення техніко-тактичних дій, борці швидше оволодівають складними рухово-координаційними навичками, набувають особливого рухового досвіду, що значно покращує якість виконання змагальна діяльність

**Ключові слова:** *розвиток, координаційні здібності, єдиноборства, дзюдоїсти, навички.*

**Abstract.** Development of coordination abilities is necessary for sportsmen of different sports, including in single combats. The methodology developed by the authors for developing coordination abilities among young judokas has a positive effect on the dynamics of formation and improvement of technical and tactical actions, wrestlers quickly master complex motor coordination skills, acquire a special motor experience, which significantly improves the quality of competitive activity.

**Key words:** *development, coordination abilities, martial arts, judoka, skills.*

**Вступ.** До рухово-координаційних здібностей можна віднести: здатність до орієнтування можливість точно визначати та своєчасно змінювати положення тіла; здатність виконувати рухи з високою точністю та економічністю;

спроможність до реагування на певні об'єкти та сигнали тощо [2]. Розвиток координаційних здібностей необхідно спортсменам різних видів спорту, у тому числі у єдиноборствах. Багато фахівців останнім часом відзначають значно по зростаючий обсягом навантаження, здійснюваний дзюдоїстами в складних варіативних ситуаціях змагальних поєдинків, що висуває високі вимоги до швидкості рухових реакцій, до здатності борця миттєво приймати оптимальні рішення та виконувати ефективні техніко-тактичні дії з максимально можливою швидкістю [2].

На думку ряду авторів, основою підготовки початківців дзюдоїстів слідує вважати гармонійний фізичний розвиток, головним завданням якого, поряд з локальним зміцненням ланок опорно-рухового апарату, є розвиток рухово-координаційних здібностей [1].

У зв'язку з цим однією з найважливіших проблем, що вимагають перегляду та експерименту.

ментального обґрунтування, є вдосконалення форм, засобів, методів та методик спрямованих на розвиток рухово-координаційних здібностей юних дзюдоїстів. Розвиток координаційних здібностей впливає на динаміку формування та вдосконалення техніко-тактичних дій, борці швидше освоюють складні рухово-координаційні навички, набувають спеціального руховий досвід, що істотно підвищує якість змагальної діяльності [3].

**Мета дослідження** - вдосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі початкової підготовки з урахуванням стандарту спортивної підготовки.

**Завдання дослідження.**

1. Аналіз літературних джерел з проблеми, що вивчається.
2. На основі стандарту спортивної підготовки розробити програму техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі початкової підготовки.
3. Удосконалення змісту техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі початкової підготовки.

**Методи та організація дослідження.** Аналіз науково-методичної

літератури, спостереження, педагогічний експеримент.

Експериментальна методика передбачає таку послідовність дій: формування спільної мети та конкретних завдань рухово-координаційної підготовки дзюдоїстів; складання загального тренувального плану; розробку тренувальних завдань, спрямованих на розвиток рухово-координаційних здібностей дзюдоїстів; реалізацію тренувального плану в умовах педагогічного експерименту; контроль ефективності та корекція тренувального плану.

Результати роботи.

Для того, щоб упорядкувати вивчення тактичних прийомів, які забезпечують ефективне застосування технічних дій, створити комплексну програму підготовки. необхідно ґрунтуватися на стандартах спортивної підготовки у боротьбі дзюдо.

На жаль, досі у дзюдо не створено класифікаційних техніко-тактичних дій, які необхідно розробити на основі стандарту спортивної підготовки.

*Таблиця 1*

Максимальний обсяг тренувального навантаження дзюдоїстів на етапі початкової підготовки

<b>Етапний норматив</b>	<b>До року</b>	<b>Понад рік</b>
Кількість годин на тиждень	6	9
Кількість тренувань на тиждень	3-4	3-5
Загальна кількість годин на рік	312	468
Загальна кількість тренувань на рік	208	260

Етап початкової підготовки триває три роки. На даний етап зараховуються з 10-річного віку. Нормативи максимального обсягу тренувального навантаження на етапі початкової підготовки представлені у табл. 2.

Програма техніко-тактичної підготовки у боротьбі дзюдо має бути спрямована на формування умінь та навичок за такими позиціями:

1. Використання зручної динамічної ситуації для проведення технічної дії, що оцінюється.

2. Здійснення кваліфікованого захисту проти атакуючих дій.
3. Створення зручних динамічних ситуацій для проведення технічної дії, що оцінюються.
4. Проведення комбінацій з оцінюваних прийомів.
5. Проведення контр прийомів проти атакуючих дій.

Таблиця 2

### Обсяг та сторони спортивної підготовки на етапі початкової підготовки

Розділи підготовки	1 рік (година)	Понад рік (година)
ЗФП	156	187
СФП	47	94
Техніко-тактична підготовка	78	140
Теоретична та психологічна підготовка	19	33
Відновлювальні заходи	-	33
Інструкторська та суддівська практика	-	5
Участь у змаганнях	3	9

На 1-му році етапу початкової підготовки базово-тактичної підготовки пропонується наступний зміст та послідовність навчального матеріалу.

На першому році етапу початкової підготовки планується вивчення чотирьох прийомів боротьби в партері та шість прийомів боротьби стоячи. Вивчення малої кількості прийомів компенсується вивченням захисту та контр прийомів проти атакуючих прийомів. При вивченні прийомів особлива увага приділяється доведенню рухового вміння до вміння вищого ладу. Для цього ми виділяємо майже по 8 годин кожному прийому, що не спостерігалось в інших програмах, розроблених раніше.

Через стандарт спортивної підготовки розподіл техніко-тактичного матеріалу та обсягу годин останніх програм щодо попередніх програм. При розробці програми приділили увагу кількості прийомів, що вивчаються на кожен рік. Щороку вивчається та доводиться до автоматизму 10 прийомів.

Такий підхід призведе до можливості їх у використанні змагальних сутичках, оскільки до цього часу є певний набір, закріплених у змаганнях прийомів.

Як правило, тренери націлені на розучуванні великого арсеналу прийомів, а потім їх відточування. На сьогоднішній день у боротьбі дзюдо відсутня єдина система формування техніко-тактичного арсеналу [4]. Також недостатньо зрозумілі техніко-тактичні вимоги, які пред'являються під час переходу з навчального року в інший навчальний рік. Під час розробки програми авторами було враховано техніко-тактичні нормативи.

Необхідність обґрунтування та розробки нової програми техніко-тактичної борців дзюдо на основі стандарту спортивної підготовки обумовлена змістом та послідовністю викладення програмного навчального матеріалу для фізкультурно-спортивних організацій, що нині використовується, який не сприяє формуванню повноцінного та індивідуального техніко-тактичного арсеналу [5].

Другий рік навчання передбачає вивчення прийомів з обраної стійки за умов зміни їх противниками.

Для вдосконалення ефективності системи багаторічного тренування необхідно:

- оптимізувати зміст багаторічної підготовки на основі стандарту спортивної підготовки у боротьбі дзюдо;
- вдосконалення системи оцінки та техніко-тактичних нормативів;
- для забезпечення високої мотивації до занять боротьби дзюдо та збереження контингенту учнів необхідно приділити увагу психологічній підготовці.

Етап початкової підготовки є основою становлення спортсмена. На цьому етапі необхідно озброїти спортсмена техніко-тактичним арсеналом, доведеного до автоматизму.

Дуже важливо навчити спортсмена вміло підбирати прийоми, доведені до автоматизму у діяльності змагань [6]. Порівняння результатів фізичної підготовленості показало, що дзюдоїсти контрольної та експериментальної груп, покращили свої результати в ході експерименту. Проте виявлені позитивні зміни у період дослідження були неоднаковими. Водночас встановлені і статистично значущі відмінності ( $p < 0,05$ ). Результати тестування

юних дзюдоїстів експериментальної групи показали, що випробувані цієї групи статистично достовірно покращили показники фізичної підготовленості ( $p < 0,05$ ). Порівняльний аналіз показників рівноваги та стійкості юних борців, які брали участь в експерименті, показав, що дзюдоїсти обох груп покращили результати в тестах, що характеризують рухово-координаційні можливості. Однак ці результати були нерівноцінні. Так, у юних дзюдоїстів КГ були зареєстровані такі зміни до таких контрольних випробуваннях, як: «якість функції рівноваги» – 7,3% ( $p < 0,05$ ), «загальна площа зони переміщення» – 4,7% ( $p < 0,05$ ).

У свою чергу, результати в тестах, що характеризують рухово-координаційні здібності, дзюдоїстів ЕГ виявилися більш суттєвими в порівнянні з борцями КГ: «якість функції рівноваги» - 16,8%, «середня швидкість центру тиску» – 17,5%, «загальна площа зони переміщення» – 51,1% ( $p < 0,05$ )

**Висновок.** Отримані в ході дослідження дані вказують на доцільність розробки експериментальної методики, спрямованої на розвиток рухово-координаційних можливостей молодих дзюдоїстів.

### Література

1. Бойченко Н.В., Чоботько М.А. Оптимізація навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з фідболом. Єдиноборства. № 3 (13). 2019. С. 13–20.
2. Болотов О.О., Моргоєв В.Б. Розвиток фізичних якостей юних дзюдоїстів засобами рухливих ігор: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Випуск 6 (62) 2015. С. 14-16.
3. Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів / А. Ф. Алексєєв, Ю.О. Юхно, В.А. Серєда, В.С. Перєта, М.М. Рудєнко. ФДУ. 2019. 115 с.
4. Загура Ф., Шевців У., Іваночко О. Особливості формування технічної майстерності юних дзюдоїстів ігровим методом: Науковий часопис

НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 5 (113) 2019. С. 136-139.

5. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів: Методичні рекомендації / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 29 с.

6. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: Методичний посібник. Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. 380 с.



### СЕКЦІЯ 3

## ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА РЕКРЕАЦІЯ

*Гаврилюк Валерій*

<https://orcid.org/0000-0002-1040-7416>

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації*

*Державний податковий університет, Ірпінь*

*Лавренюк Сергій*

<https://orcid.org/0009-0007-1276-6803>

*здобувач вищої освіти, групи ФКМз-23-1*

*факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації*

*Державний податковий університету, Ірпінь*

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ КІНЕЗІОПЛАСТИКИ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ТРЕНУВАЛЬНІЙ ТА ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ-СКЕЛЕТОНІСТІВ

***Анотація.** У статті розкриваються питання, щодо формування функціональної підготовленості спортсменів-скелетоністів. Також запропоновано новий сучасний підхід застосування системи Кінезіопластика, спрямованого на відновлення і стимулювання працездатності та розвиток функціональних можливостей, реалізацію потенціалу спортсменів-скелетоністів в умовах напруженої тренувальної та змагальної діяльності.*

***Ключові слова:** скелетон, кінезіопластика, спорт, функціональна підготовка.*

***Abstract:** In the article, questions are revealed regarding the formation of functional fitness of skeleton athletes. A new modern approach to the application of the KinesioPlasty system is also proposed, aimed at restoring and stimulating work capacity and developing functional capabilities, realizing the potential of skeleton athletes in conditions of intense training and competition.*

***Key words:** skeleton, kinesioPlasty, sport, functional training.*

**Актуальність роботи.** Проблема підготовки висококваліфікованих спортсменів вимагає глибокого дослідження та може включати в себе розробку новітніх та більш сучасних методів й стратегій для підвищення ефективності тренувального процесу.

У даний час технологія підготовки спортсменів досягла такої досконалості, що без опори на фундаментальні галузі знань про функціонування людини в умовах максимальних м'язових навантажень неможливо побудувати ефективну підготовку спортсменів [1,6].

У зв'язку з цим все більша увага приділяється вивченню фундаментальних біологічних закономірностей пристосування організму людини до м'язових навантажень та процесу підвищення верхніх меж його фізичної працездатності та функціональних можливостей.

На сьогодні поглиблено розглянуто лише окремі питання фізіології та біохімії високої спортивної працездатності ності, які часто знаходяться у відриві від ключових проблем спортивної фізіології.

Аналіз досліджень цієї проблеми. На сучасному етапі існує значна кількість робіт, які присвячені питанням відновлення працездатності на тлі постійного зростання тренувальних навантажень.

Без своєчасного й цілеспрямованого проведення відновлювальних заходів на сучасному етапі неможливо представити підготовку спортсменів високого класу. Відновлювальні засоби багатьох спеціалістів спорту справедливо розглядають як один з елементів управління тренувальним процесом [3, 4].

Основні дослідження спрямовані на побудову тренувального процесу та планування різних складових з урахуванням специфіки скелетону. У той же час, досліджень, в яких розглядалися б питання використання методів кінезіопластики у підготовці спортсменів-скелетоністів - недостатньо.

**Мета і завдання дослідження.** Формування функціональної підготовленості спортсменів-скелетоністів.

**Завдання:** Визначити ефективність застосування системи Кінезіопластика на розвиток функціональних можливостей, відновлення і

стимулювання працездатності спортсменів-скелетоністів.

### **Результати.**

Методика підготовки спортсменів, в основу якої покладені індивідуальні анатоμο-фізіологічні, біологічні і психологічні особливості організму спортсменів останніми роками зазнала змін..

Система сучасного спортивного тренування характеризується прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науково обґрунтованим підбором засобів і методів, перспективним багаторічним плануванням, високою організацією контролю, забезпеченням гігієнічних умов тощо [1, 2, 4, 6].

Щодо спортивного тренування адаптацію слід розглядати і як процес спрямованого розвитку функціональних можливостей організму. При вирішенні цих питань у спортивної фізіології на перший план виходить встановлення фізіологічних факторів, які забезпечують ефективність спортивну діяльність. При цьому головне - визначити ті фактори, які є основою стійкого функціонального становлення організму спортсмена і визначають його формування та підтримку протягом тривалих періодів часу – циклів спортивної підготовки.

Науковці виділяють основні фактори, которі необхідно враховувати для розуміння процесу формування адапційних реакцій організму в умовах спортивної діяльності [5].

У теорії спортивного тренування процес адаптації розглядається на основі динаміки приросту працездатності спортсмена як інтегрального показника функціональних можливостей організму [3, 4].

Враховуючи багато варіантність шляхів досягнення високого спортивного результату, найбільш виправданим є акцент на розвиток загальних характеристик функціональних можливостей організму, які лежать в основі компонентів структури діяльності змагання.

На думку В. М. Платонова спортсмен не може впродовж тривалого періоду підтримувати однаково високі спортивні результати. Спостерігаються

періоди підвищення і спаду. Відповідно до цього в процесі тренування виділяються три фази:

- \* фаза адаптації;
- \* фаза адаптивності – найвищої спортивної працездатності;
- \* фаза де адаптації – втрати працездатності.

При адаптації організму до тренувальних і змаганням навантажень можливі реакції двох видів :

1) якщо навантаження будуть занадто великі і тривати довго, станеться виснаження організму;

2) якщо навантаження не перевищують резерви організму, відбувається мобілізація і перерозподіл енергетичних і структурних ресурсів організму, активізуються процеси специфічної адаптації і так далі

В умовах фізичних навантажень, характерних для тренувальної і змагання діяльності, усі резерви не використовуються.

Дієвий розвиток довготривалої адаптації пов'язаний з систематичним застосуванням навантажень, що пред'являють високі вимоги до системи, що адаптується. Час розвитку довготривалих адаптаційних реакцій визначається величиною одноразових навантажень, частотою їх застосування і загальною тривалістю тренування. Найефективніше довготривала адаптація розвивається при частому використанні великих і значних навантажень, що пред'являють високі вимоги до функціональних систем організму.

Процес формування ефективної довготривалої адаптації нейрогуморальної системи організму пов'язаний зі збільшенням показників її потужності і економічності [1, 5].

Підвищення функціональних можливостей надниркових залоз багато в чому визначає ефективність енергозабезпечення м'язової роботи [2].

Приріст економічності діяльності нейрогуморальної системи при тренуванні зв'язують з підвищенням адрено-реактивності тканин і вдосконаленням механізму саморегуляції органів, функціональної системи, відповідальної за адаптацію [4].

Зміна фізіологічної реактивності організму сприймається як універсальна реакція організму на навантаження, що визначає можливості швидко і достатньо,

реагувати на запропоновані стимули життєдіяльності організму, у тому числі й фізичними вправи.

Таким чином, в тренувальних перегонах важливо враховувати і розвивати особливі специфічні стани функціональних систем організму спортсменів-скелетоністів. Реакції з боку функціональних систем організму спортсменів при інтенсивності тривалому навантаженню на витривалість представлені в таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Реакція організму при навантаженні на витривалість**

Функціональні показники	Умовні показники	Типи витривалості			
		1	2	3	4
Тривалість навантаження	T(хв)	> 120	90-120	35-90	10-35
Кровообіг	Уд·хв	130-150	151-170	171-180	181-190
Споживання O <sub>2</sub>	V O <sub>2</sub> , %	60	61-80	90	95
Зміст глікогену	%	95	80	60	40
Гліколіз	ммоль·л <sup>-1</sup>	3	4	9	12
Інтенсивність за швидкістю	%	< 90	90	95	100

Узгодженість і здатність адаптуватися до потреб спортсмена визначають загальну ефективність тренувальних програм на досягнення хорошої пікової форми та вдалого виступу на змаганнях.

Для збалансування фізичного навантаження нами було запроваджено під час навчально-тренувальних занять використання деяких методів з системи Кінезіопластика, а саме м'язево-рухова синхронізація (спряє впорядкуванню мимовільних, спонтанних, мікрокінетичних процесів та їх синхронізацію свідомо впорядкованими структурами у напрямку фізіологічної оптимальності патологічних або новоутворених функціональних систем) та кінезіореліз (спрямованого на зняття зайвого напруження або перенапруження скелетних м'язів).

**Висновки.** Для удосконалення функціональних можливостей доцільно застосовуватися не тільки традиційні засоби фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки, а й сучасні технології і засоби, що сприяють розширенню діапазону адаптації та підвищенню фізіологічних резервів організму людини.

Запропонований системний підхід кінезіопластики ефективно впливає на: збереження та підтримку організму в найкращому оптимальному функціональному стані; сприяє розвитку постурального балансу, статичної та динамічної рівноваги; попередження травмвань, можливостей і реалізацію потенціалу спортсменів в умовах напруженої тренувальної і змагальної діяльності.

### **Література**

1. Антомонов МЮ, Коробейніков ГВ, Хмельницька ІВ, Харковлюк-Балакіна НВ.

Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: навчальний посібник. К. – 2021. –216 с.

2. Гаврилюк В.О./, Бойко В. Ф., Чаплигін В. П., Живолович С. А. «Побудова програми мікроциклу гірськолижників з використанням методу кінезіопластики». Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 3К (176) 24. – 280-287.

3.. Гаврилюк В.О.. «Кінезіопластика - новий науковий напрям у сфері здоров'я людини». Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. – Випуск 3 (161). – 54-58.

4. Неведомська Є. О. Фізіологія рухової активності: навч. посіб. для

практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Євгенія Олексіївна Неведомська. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2018. – 37 с.

5. Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення. Матеріали регіонального науково-методичного семінару / За заг. ред. Огнистого А. В. Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП». – 2018.–160 с

## **РОЛЬ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ У РОЗВИТОК І ПСИХОСОЦІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ**

***Анотація.** У статті розглядаються особливості демографічної ситуації, що склалася останніми роками за показниками збільшення народжуваності дітей з особливими потребами, кадровою нестачею, що мають прямий взаємозв'язок та вплив на безпеку особистості, суспільства та держави. Проаналізовано основні труднощі, пов'язані з психосоціальною адаптацією до суспільства осіб з особливими освітніми потребами. Вивчалися думки батьків, фахівців у галузі фізичного виховання та спорту щодо ролі східних єдиноборств у психосоціальній адаптації осіб з особливими потребами.*

***Ключові слова:** аутизм, психосоціальна адаптація, дзюдо.*

***Abstract.** The article examines the specifics of the demographic situation that has developed in recent years based on the indicators of the increase in the birth rate of children with special needs, staff shortages, which have a direct relationship and influence on the safety of the individual, society and the state. The main difficulties associated with psychosocial adaptation to society of persons with special educational needs are analyzed. The opinions of parents, specialists in the field of physical education and sports regarding the role of oriental martial arts in the psychosocial adaptation of persons with special needs were studied.*

***Key words:** autism, psychosocial adaptation, judo.*

**Вступ.** Однією з основних завдань вирішення загальнонаціональної проблеми, які мають пряме відношення до підвищення або зниження економічної безпеки країни, є людський капітал, їх можливий потенціал, фізичні та розумові здібності, які можуть бути застосовані для того, щоб



збільшити продуктивність та соціально-економічну ефективність держави [ 6].

Національна стратегічна програма в галузі демографічної безпеки Республіки Молдова (2011-2025pp.) диктує нове бачення політик розвитку здібностей людського потенціалу, спрямовану на узгодження всіх заходів для вирішення проблем населення як основного індикатора ефективності будь-якої держави [10].

Сьогодні проблема психосоціальної адаптації дітей з особливими потребами стає все більш актуальною внаслідок того, що їхня кількість має стійку тенденцію до збільшення [12]. Тому розглядати зростання кількості таких дітей слід як постійно діючий фактор, що вимагає соціальних рішень.

Численні дослідження показують, що з осіб з особливими потребами знижено рухові навички [3, 5, 11]. Однак останнім часом ми можемо спостерігати участь їх у різних фізкультурно-спортивних заходах, та у спорті вищих здобутків [7]. Отже, терапевтичні програми мають бути орієнтовані формування основних рухових навичок, моделей рухів і рухової активності, підвищують фізичну компетентність у повсякденні шляхом інтеграції в різні види спорту. Не є винятком і система східних єдиноборств, яку можна як одну з форм психосоціальної адаптації [13].

На прикладі дзюдо Джеффри Роберт Грін була доведена ефективність тренувального процесу на підвищення успішності учнів з особливими потребами з арифметики, правопису та читання. Результати дослідження показали такі тенденції соціалізації, як: покращення настрою, зниження рівня тривожності, емоційна стабільність, підвищення безпеки, самооцінки, узагальнення досвіду та формування захисних сил [2].

Узагальнюючи сказане, можна відзначити, що тренування з дзюдо забезпечують Jita kyōie, що в перекладі з японської означає взаємну вигоду. Це з принципів дзюдо, відзначений його засновником, доктором Дзигоро Кано [8].

**Методи та організація досліджень.** Використовувалися аналітичні та статистичні методи дослідження, у тому числі метод побудови та аналізу

динамічних рядів. Було проведено соціологічне дослідження з метою вивчення ставлення дорослого населення до можливості психосоціальної адаптації дітей із особливими потребами у системі східних єдиноборств. Як респонденти виступили: педагоги загальноосвітніх шкіл, спеціалісти з різних областей, батьки дітей з особливими освітніми потребами, спеціалісти в галузі спортивного тренування.

### Результати дослідження.

Вивчення проблеми дослідження дозволило відзначити, що останніми роками Республіки Молдова відбулися значні зміни у показниках народжуваності дітей з обмеженими можливостями. Таким чином, у період з 2019 р. до 2023 р. ми можемо спостерігати зростання показників народжуваності кількості дітей з обмеженими можливостями у віці 0-17 років (рис. 1).

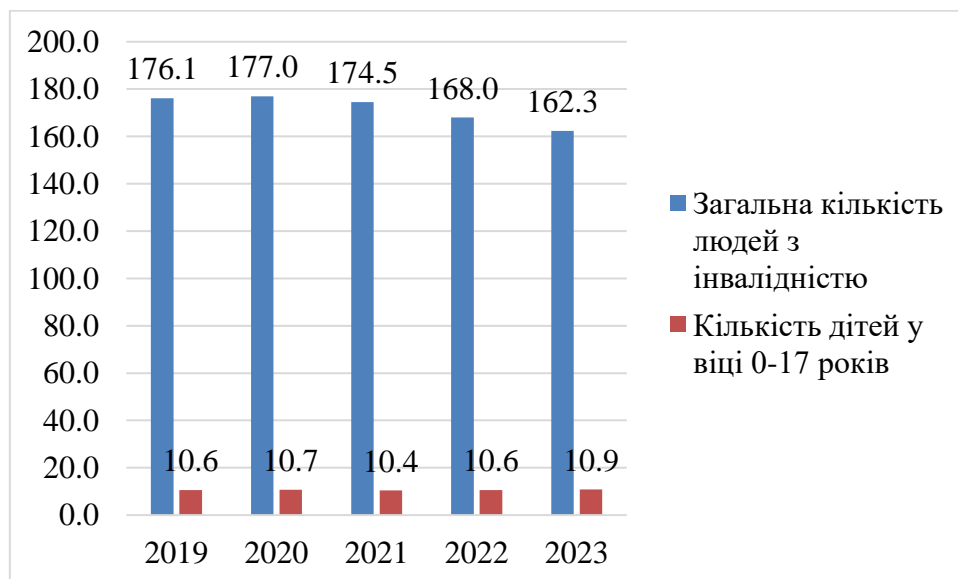


Рис. 1. Число народжуваності дітей та збільшення чисельності населення за п'ять років, період 2018-2022 рр.

Із загальної класифікації людей з обмеженими можливостями, ми акцентували увагу на дітей з особливими потребами, особливо виділили народжуваність дітей з аутистичними розладами, оскільки останніми роками все більшого поширення набувають аутистичні розлади різної етіології [12].

Програма розвитку інклюзивної освіти в Республіці Молдова на 2011-2020 роки, Стратегія розвитку освіти на 2014-2020 роки, Кодекс про освіту,

затверджений у 2014 році, транслюють у сферу освіти універсальні принципи в галузі основних прав і свобод людини та в галузі концепції інклюзії для забезпечення доступу до якісної освіти у загальноосвітній школі для всіх дітей.

За останні кілька років у Республіці Молдова було здійснено послідовні та одночасні дії у всіх трьох ключових сферах для впровадження інклюзивної освіти: політика, практика та інклюзивна культура.

Дані про проблему поширеності розладів аутистичного спектра у країнах із низьким та середнім рівнем доходу практично відсутні. Що відомо точно, так це те, що кількість аутистів має стабільну динаміку зростання у всьому світі. На жаль, статистики щодо аутизму в Республіці Молдова, Україні та інших країнах СНД фактично немає [14]. Саме тому неможливо точно сказати скільки людей з аутизмом проживає в Республіці Молдова. За даними МОЗ [5], у 2012 р. аутизм був діагностований приблизно у 157 осіб, з них – 144 дітей; у 2013 році – 220 осіб, 191 дитина, у 2016 році – під медичним наглядом перебувало 366 осіб з діагнозом аутизм, з них 349 дітей; У 2019 році виявлено близько 633 осіб із розладами аутистичного спектру, з них 603 – діти. І це число постійно збільшується, зараз вважається, що людей з аутизмом більше 1000 (рис. 2).

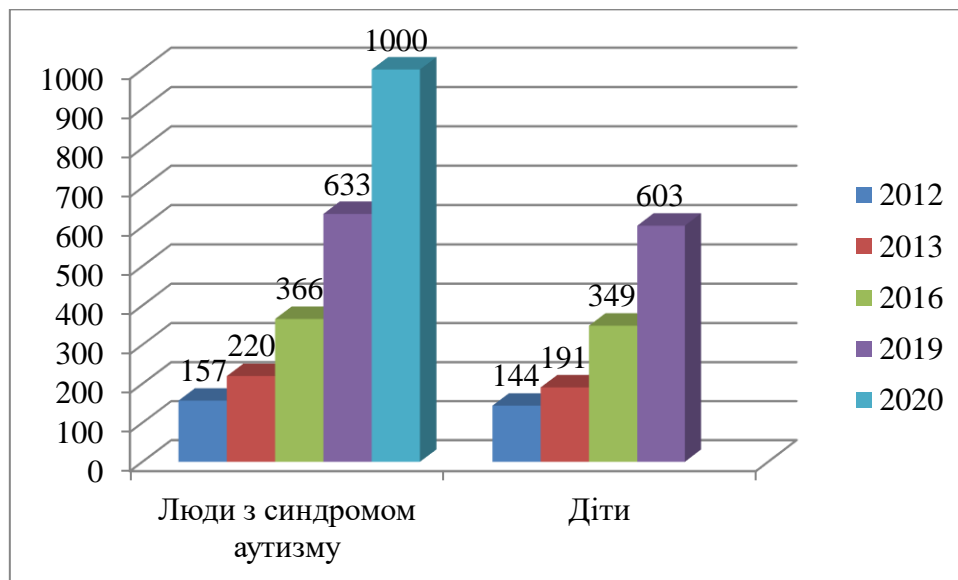


Рис. 2. Кількість людей з аутизмом у Республіці Молдова за 2012-2020 рр.

Ця тенденція вселяє великі побоювання, пов'язані з повністю вивченою природою аутизму, неможливістю профілактики, проблемами його корекції, неоднозначним впливом ліків та іншими факторами.

Однак коли ми звертаємося до теми дітей з обмеженими можливостями, особливо дітей з розладами аутистичного спектру, одночасно виникає риторичне питання: наскільки суспільство загалом і школа зокрема готові прийняти таких дітей?

Для оцінки стану цієї проблеми ми звернулися до думки респондентів, фахівців різних галузей. В опитуванні взяли участь 113 респондентів. Нас зацікавило, наскільки дана проблема відома респондентам особливо фахівцям з фізичного виховання та спорту (рис. 3). Аналіз результатів опитування показав, що рівень знань про аутизм є середнім.

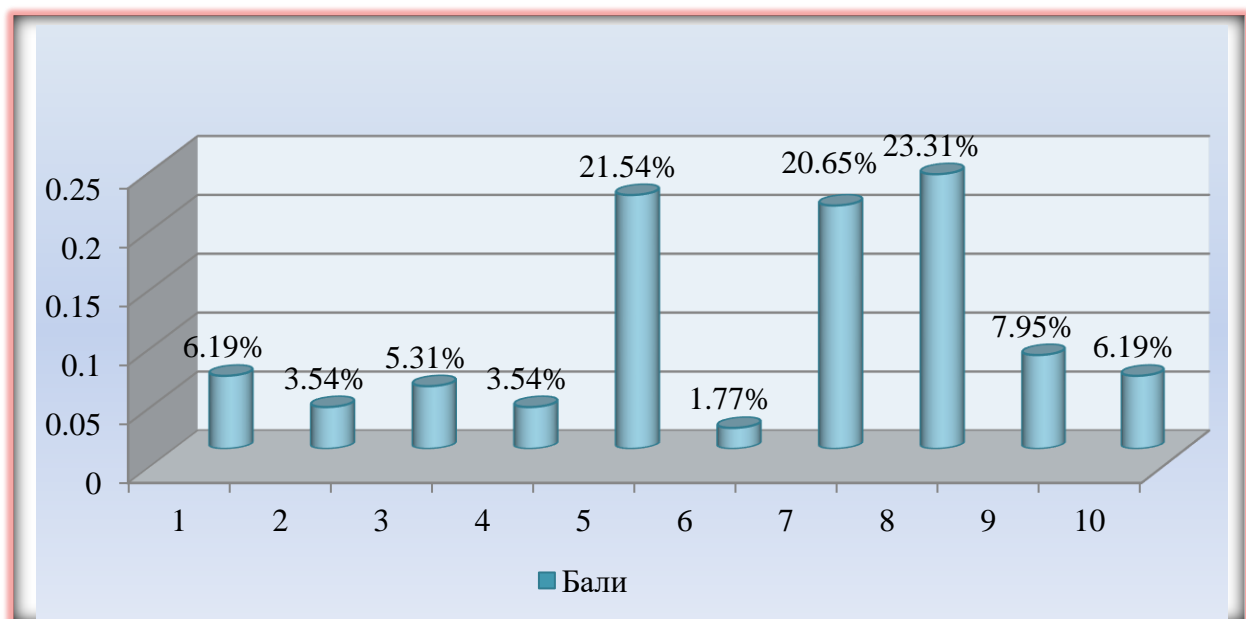


Рис. 3. Наскільки відома проблема аутизму серед фахівців із різних галузей

За численними дослідженнями загалом у дітей із аутизмом погана моторика. Отже, адаптаційні терапевтичні програми мають бути зосереджені формування основних рухових навичок, моделей рухів, і навіть на руховій активності, підвищують фізичну компетентність, у звичайному житті використовуючи у своїй різні види спорту [4].

Дане положення дозволило нам продовжити соціологічне опитування, з'ясувати та провести вичерпний аналіз думок респондентів щодо пріоритетного використання спортивної діяльності у психосоціальной адаптації осіб з особливими потребами, зокрема виділити роль східних єдиноборств. На

рис. 4, наочно можна бачити, що на перше місце респонденти відібрали плавання "плавання" - 46,02%, на друге місце виставили ігри - 40,78%, на третє місце відібралися "Гімнастика" та "Єдиноборства".

За результатами даного опитування можна відзначити те, що респонденти досить усвідомлено, ставляться до фізичного розвитку дітей з особливими потребами.

Тому наступне задане питання, що відображало розуміння стану готовності педагогічних кадрів у галузі фізичного виховання та спорту працювати з такою категорією дітей. Думки респондентів розподілилися в такий спосіб. 70% респондентів відповіли "НІ" і 26% респондентів відзначили "Можна спробувати" і лише 4% відзначили "ТАК". Задається питання, у чому проблема відмови фахівців із фізичного виховання та спорту працювати з дітьми з особливими потребами. Виявлено, що перша причина це "Немає практики", друга причина це "Немає методичних посібників".

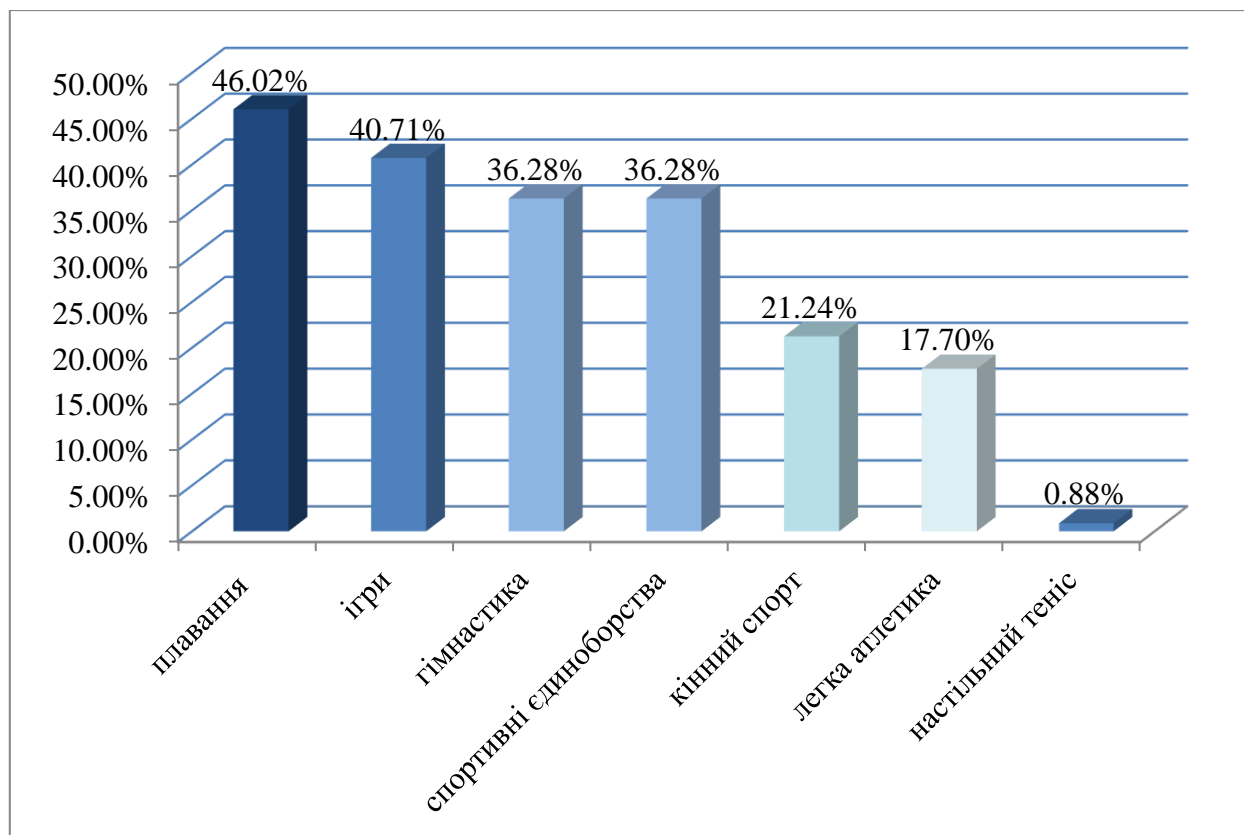


Рис. 4. Види спорту, які, на думку респондентів, можна використовувати у розвитку та психосоціальної адаптації осіб з особливими потребами?

Знання особливостей розвитку дітей з особливими потребами важливе і

необхідне визначення тих спеціальних методів та засобів, які можна виділити як найбільш ефективні з точки зору їх психосоціальної адаптації у суспільстві.

**Висновки.** Один із основних принципів забезпечення безпеки держави є дотримання балансу життєво важливих інтересів особистості у суспільстві.

Східні єдиноборства як елемент виховного впливу в системі освіти є однією зі шкіл спрямованих на комплексне фізичне та духовне виховання людини, що сприяє гармонійному розвитку особистості.

Стратегія розвитку науково-методологічного забезпечення якості процесу психосоціальної адаптації людей з особливими потребами, що включає в програму культуру східних єдиноборств, його відповідність сучасним вимогам, дозволить підвищити ефективність соціально-економічної системи.

### Література

1. Abramihin C. Dezvoltarea competențelor pentru secolul XXI prin sisteme de învățământ pe tot parcursul vieții online international scientific-practical conference 2nd edition, december 17, 2021, Chișinău, Academy of Economic Studies of Moldova. isbn 978-9975-155-73-1 (pdf). doi 10.5281/zenodo.6255729

2. Alesi, Marianna, Battaglia, Giuseppe. Improvement of gross motor and cognitive abilities by an exercise training program: three case reports. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24672238/>

3. Bănărescu M., Draghici E. Incluziunea socială a copiilor cu tulburări din spectru autist în Republica Moldova. Raportul tematic prezentat de avocat al poporului pentru protecția drepturilor copilului. Chișinău, 2016, 24 с.

4. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fifth Edition. American Psychiatric Association. (2013). URL: <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm> (дата доступа 02.04.2020)

5. Draghici, E. Incluziunea socială a copiilor cu tulburări din spectrul autist în Republica Moldova. [online] Raport tematic Chișinău, 2016. pp. 58-60. [viewed 03 October 2023] Available from: <[http://ombudsman.md/wp-content/uploads/2018/10/raport\\_tematic\\_autismul\\_0.pdf](http://ombudsman.md/wp-content/uploads/2018/10/raport_tematic_autismul_0.pdf)>

6. Gagauz, O. Provocări demografice și politici necesare. Tendințe în Economia Moldovei. 2013, nr. 12(trim. 4), pp. 106-114. ISSN 1857-3126.

7. Gligor V., Polevaia-Secareanu A., Demcenco P. State of functional, motor and psychological abilities of the high class judoists with limited visual ability during the precontest period. International Scientific Conference VI nd EDITION Trends and Perspectives In Physical Culture And Sports Suceava 26th – 27th of May 2016. P. 186-193

8. Greene, JR., Arnold, K., Greene, L. Improving academic performance in learning disabled youth through judo therapy. Ohio Middle Sch. Assoc., Groveport: 1980

9. HOTĂRÂRE Nr. 31 din 30-01-2019 cu privire la aprobarea Regulamentului de organizare și funcționare a școlilor sportive [online] [viewed 20 May .2023] Available from: <[https://www.legis.md/cautare/getResults?doc\\_id=137431&lang=ro](https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=137431&lang=ro)

10. HOTĂRÂRE Nr. 768 din 12-10-2011 cu privire la aprobarea Programului național strategic în domeniul securității demografice a Republicii Moldova (2011-2025) [online] Avalabel from: <[https://www.legis.md/cautare/getResults?doc\\_id=131216&lang=ru#](https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=131216&lang=ru#).

11. Nancy A. Murphy & Paul S. Carbone. Promoting the Participation of Children With Disabilities in Sports, Recreation, and Physical Activities. Pediatrics 2008. 121(5):1057-61. DOI:10.1542/peds.2008-0566

12. Persoanele cu dizabilități în Republica Moldova în anul 2022 [https://statistica.gov.md/ru/print/polozenie-lic-s-ogranicennymi-vozmnostyami-v-respublike-moldova-v-2022-godu--9460\\_60822.html](https://statistica.gov.md/ru/print/polozenie-lic-s-ogranicennymi-vozmnostyami-v-respublike-moldova-v-2022-godu--9460_60822.html) (Accesat 28.11.2023)

13. Polevaia-Secareanu, A. The use of martial arts means in the development and socialization of children with autistic spectrum disorder. *Bulletin of the Transilvania University of Brașov Series IX: Sciences of Human Kinetics* • Vol. 16(65) No. 2 2023, pp.183-192.

**Чаплигін Василь**

<https://orcid.org/0000-0001-7562-9143>

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь

**Капацін Артем**

здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ 23-1  
факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь

## **САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТІВ ЗА ФІЗИЧНИМ СТАНОМ СВОГО ОРГАНІЗМУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

***Анотація.** У статті проаналізовано поняття самоконтролю та його значення в контролі за станом фізичного розвитку людини.*

*Контроль є одним із найважливіших елементів управління навчальним процесом з фізичного виховання. Для фізичного виховання характерні два види контролю: педагогічний контроль і самоконтроль.*

*Регулярні заняття фізичними вправами призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям. Самоконтроль сприяє фіксуванню змін, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку.*

***Ключові слова:** самоконтроль, фізичне виховання, спорт, щоденник самоконтролю, студент.*

***Abstract.** The article analyzes the concept of self-control and its importance in monitoring the state of a person's physical development.*

*Control is one of the most important elements of managing the educational process in physical education. Physical education is characterized by two types of control: pedagogical control and self-control.*

*Regular exercise leads to changes in the functional state of the body, which is why it is necessary to systematically monitor health. Self-monitoring helps to record the changes occurring in the functional state and physical development.*

***Key words:** self-control, physical education, sport, self-control diary, student.*



**Вступ.** Важливим завданням викладача є навчання студентів самоконтролю. Самоконтроль – це регулярні самостійні спостереження тих, хто займається, за станом свого здоров'я, фізичного розвитку, за впливом на організм фізичних вправ і спорту. Самоконтроль істотно доповнює відомості, отримані під час лікарського обстеження й педагогічного контролю. Він має не тільки виховне значення, але й привчає більш свідомо ставитися до занять, дотримуватися правил особистої та колективної гігієни, розумного розпорядку дня, режиму навчання, праці, побуту й відпочинку. На основі одержуваних результатів само- контролю можна оцінювати реакцію свого організму на фізичне навантаження під час занять фізичними вправами, участі в масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах, а також під час процедур, що загартовують. Самоконтроль необхідний усім студентам, викладачам та особливо особам, котрі мають відхилення в стані здоров'я.

Самостійні заняття фізичними вправами повинні бути обов'язковою складовою частиною навчальних програм з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, але після опанування студентами

теоретико-методичної складової частини з таких тем, як:

- основи самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- правила організації самостійних занять;
- методика складання індивідуальних програм занять фізичними вправами [1; 5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Самостійні заняття фізичними вправами і спортом повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів і співробітників вищих навчальних закладів. Самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової та фізичної працездатності, покращують здоров'я людини. Приступаючи до занять із фізичного виховання, обов'язково потрібно враховувати стан свого здоров'я та, якщо є які-небудь порушення, необхідно порадитися з викладачем фізичного виховання або тренером, яка з відомих методик, які вправи, види

спорту вам більше підійдуть, як здійснювати самоконтроль і як дозувати навантаження.

Діяльність фахівців у сфері рухової активності характеризується різноманітним і складним змістом. Для досягнення бажаних результатів такий зміст повинен бути певним чином систематизований, підпорядкований чіткій логіці функціонування. У будь-якій цілеспрямованій і раціонально-організованій діяльності можна виокремити такі взаємопов'язані між собою компоненти:

- планування;
- реалізація запланованого;
- контроль і облік результатів.

Наявність єдності та якості функціонування цих компонентів дозволяє доцільно побудувати заняття фізичними вправами, ефективно керувати педагогічним процесом та його результатами [5; 6].

Контроль є одним із найважливіших елементів управління навчальним процесом з фізичного виховання. Для фізичного виховання характерні два види контролю: педагогічний контроль і само- контроль.

Перед початком занять необхідно, крім медичого обстеження, провести педагогічне, що спрямоване на вирішення та оцінку таких показників: індивідуального фізичного розвитку для визначення його морфологічного статусу; рухового досвіду та сформованого на його основі фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань; фізичної підготовленості; функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, визначених у спокої і в процесі виконання стандартного фізичного навантаження; мотивації та інтересу до наступних занять [3].

Засоби самоконтролю дозволяють своєчасно виявити несприятливі наслідки впливу навантаження на організм. Для аналізу показників доцільним є ведення щоденнику самоконтролю, що у свою чергу надасть можливість контролювати та регулювати правильність підбору засобів і методів навчання,

оцінити реакцію організму на фізичне навантаження під час занять фізичними вправами [2; 3, 4].

**Мета статті** – аналіз та обґрунтування методики самоконтролю студентів за фізичним станом свого організму в процесі занять фізичними вправами.

Для розв'язання поставленої мети використовуються такі **методи дослідження**:

теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, порівняльний аналіз результатів оцінки, опитування (анкетування).

**Виклад основного матеріалу.** Контроль студента за станом свого здоров'я як під час виконання фізичних навантажень, так і в різні періоди відновлення, називається самоконтролем. У процесі самоконтролю студент одночасно є суб'єктом та об'єктом контролю.

Під самоконтролем у фізичному вихованні розуміють сукупність операцій (самоспостереження, аналіз, оцінка свого стану, поведінки, реагування), що здійснюються індивідуально як у процесі занять фізичними вправами, так і в загальному режимі життя [3; 5].

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

Мета самоконтролю – сприяння збереженню та зміцненню здоров'я людини, його гармонійному розвитку. Для цього необхідні регулярні спостереження простими і доступними способами.

В інтервалах між заняттями самоконтроль орієнтований також на оцінку відновлювальних процесів, аналіз загального самопочуття, визначення статусу організму та налаштованості на наступне заняття. Методи самоконтролю можна розділити на три групи:

- самооцінювання психофізіологічного та фізичного стану;
- контроль адекватності та інтенсивності навантажень;
- контроль ефективності занять.

Результати самоконтролю повинні регулярно реєструватися в спеціальному щоденнику само- контролю. Приступаючи до його ведення, необхідно визначитися з конкретними об'єктивними і суб'єктивними показниками функціонального стану організму.

Для ведення щоденника самоконтролю досить підготувати невеликий зошит і розграфити його за показниками та датами. Записи рекомендується робити лаконічно.

Самопочуття відзначається як гарне, задовільне або погане (за поганого самопочуття фіксують характер незвичайних відчуттів). У щоденнику відзначають тривалість і глибину сну, його порушення (важке засипання, неспокійний сон, безсоння, недосипання тощо).

Апетит відзначається як гарний, задовільний, знижений, поганий. Різні відхилення в стані здоров'я швидко відбиваються на апетиті, тому його погіршення зазвичай є результатом перевтоми або захворювання. Больові відчуття фіксуються за місцем їх локалізації (гострі, тупі, ріжучі й т. п.) та силою прояву.

Частота серцевих скорочень (далі – ЧСС) – важливий показник стану організму. Його рекомендують підраховувати регулярно. Найкраще це робити зранку, лежачи після пробудження. А також слід спостерігати ЧСС до тренування та відразу після нього. Різке зростання або вповільнення ЧСС порівняно з попередніми показниками може бути наслідком перевтоми або захворювання й вимагає консультації з лікарем.

Маса тіла повинна визначатися періодично (1–2 рази на місяць) вранці, на тих самих вагах, у тому самому одязі. У першому періоді тренування маса зазвичай знижується, потім стабілізується, надалі за рахунок приросту м'язової маси трохи збільшується.

Тренувальні навантаження записують коротко, разом з іншими показниками самоконтролю вони дають можливість пояснити різні відхилення в стані організму. Результати дають можливість оцінити адекватність або

неадекватність застосованих засобів і методів навчання. Їх аналіз може виявити додаткові резерви для зростання рухової підготовленості.

Щодо порушення режиму в щоденнику відзначають його характер: недотримання раціонального чергування праці й відпочинку, порушення режиму харчування, вживання алкогольних напоїв, паління та ін. Наприклад, уживання алкогольних напоїв відразу ж негативно відбивається на серцево-судинній системі, невиправдано збільшує ЧСС, а також призводить до зниження набутих результатів.

У процесі занять фізичними вправами, участі в масових фізкультурно-оздоровчих заходах і спортивних змаганнях рекомендується викладачам, тренерам, інструкторам та тим, хто займається, періодично оцінювати рівень свого фізичного розвитку й фізичної (функціональної) підготовленості. Оцінку фізичного розвитку проводять за допомогою антропометричних вимірів. Антропометричні зміни дають можливість визначати рівень та особливості фізичного розвитку, ступінь його відповідності статі й віку, наявні відхилення, а також покращення фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами. Антропометричні виміри варто проводити періодично, за загальноприйнятою методикою, з використанням спеціальних, перевірених інструментів. Під час масових обстежень вимірюють зріст, стоячи й сидячи, масу тіла, окружність грудної клітки, життєву ємність легенів (ЖЄЛ) і силу кисті найсильнішої руки. За отриманими даними можна зробити оцінку фізичного розвитку за допомогою антропометричних індексів.

Регулярні заняття фізичними вправами призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям. Самоконтроль сприяє фіксуванню змін, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі [4].

Різноманітність тестів, функціональних проб, а також самоконтроль дозволяють більш точно оцінити фізичний стан і правильно підібрати або скоригувати навантаження і тим самим уникнути травм і перетренованості.

**Висновки.** Самоконтроль студентів за фізичним станом свого організму дає змогу оцінити реакцію організму на фізичне навантаження й реєструється в щоденнику за такими параметрами: самопочуття, сон, апетит, больові відчуття, ЧСС, вага, тренувальні навантаження, порушення режиму, спортивні результати, ЖЄЛ, силовий показник, оцінка функціональної підготовленості. Основною документальною формою обліку даних фізкультурного самоконтролю є щоденник самоконтролю. Самоконтроль необхідний усім студентам, які займаються фізичними вправами, але особливо він важливий для осіб, які мають відхилення у стані здоров'я. Таким чином, можна сказати, що контроль, як лікарський, так й індивідуальний, необхідний для найбільшої ефективності занять фізичною культурою, а також для досягнення високих спортивних результатів.

### Література

1. Носко М.О., Куртова Г.Ю., Козерук Ю.В. Удосконалення навчально-виховного процесу з фізичної культури. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 112. Т. 1. С. 248–251. URL: [http://scholar.google.com/citations?user=\\_v9xiJIAAAAJ&hl=ru](http://scholar.google.com/citations?user=_v9xiJIAAAAJ&hl=ru)
2. Основи фізичного виховання людей різного віку : навчальний посібник для студентів спеціальності 7.01020101 «Фізичне виховання» педагогічних університетів / Г.О. Литовченко та ін. Чернігів, 2012. 230 с.
3. Савчук С., Хомич А. Оцінка рівня фізичного розвитку студентів вищого технічного закладу освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. № 1 (5). С. 58–61.
4. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : посібник / Т.Ю. Круцевич та ін. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ.

навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с. ; Т. 2. 366 с.

6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2004. Ч. 1. 272 с. ; Ч. 2. 248 с.

**Чаплигін Василь**

<https://orcid.org/0000-0001-7562-9143>

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь

**Парасюк Андрій**

Здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ 23-1  
факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь

## **ФОРМУВАННЯ ЦІННОСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

***Анотація.** У статті акцентовано увагу на тому, що формування цінностей здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання – це насамперед формування системи відповідних ціннісних орієнтацій і установок, активної життєвої позиції студентів, їх позитивної мотивації до саморозвитку та самовдосконалення, прийняття відповідальності за власне здоров'я і самореалізацію в соціальному і професійному середовищі. Розглянуто теоретичні і практичні аспекти формування цінностей здорового способу життя у студентській молоді в процесі фізичного виховання.*

***Ключові слова:** Здоровий спосіб життя, студентська молодь, мотивація, фізичне виховання.*

***Abstract.** The article focuses on the fact that the formation of the values of a healthy lifestyle of students of higher educational institutions in the process of physical education is primarily the formation of a system of appropriate value orientations and attitudes, an active life position of students, their positive motivation for self-development and self-improvement, acceptance of responsibility for their own health self and self-realization in the social and professional environment. The theoretical and practical aspects of the formation of healthy lifestyle values among student youth in the process of physical education are considered.*

***Key words:** Healthy lifestyle, student youth, motivation, physical education.*



**Вступ.** Нові вимоги, які поставлені перед вищою школою в сучасних умовах, визначають перспективні напрямки її роботи, а саме підготовку спеціалістів у сфері фізичної культури та спорту нового типу, які органічно поєднують широкий науковий кругозір із професіоналізмом, високий рівень творчих здібностей і соціально зрілу позицію. Особливо важливу роль відіграють питання професійного зростання особистості, формування у майбутніх фахівців таких якостей, які б відповідали вимогам сучасного суспільства й забезпечували розвиток цілісної особистості, яка прагне фізичного самовдосконалення, самореалізації, має стійку мотивацію, цінні орієнтації та потреби у фізичній активності та здоровому способі життя.

Сучасна вища школа характеризується насиченістю навчальних програм, що викликало необхідність трансляції загальних гуманітарних і професійних знань, якими повинні оволодіти студенти вищих навчальних закладів. Це забезпечує необхідну професійну підготовку, але разом з тим є чинником загострення проблем, пов'язаних зі здоров'ям студентської молоді. У наукових працях багатьох учених [1, 6] відзначається, що серед причин погіршення здоров'я студентської молоді є недостатній рівень знань про способи збереження та зміцнення здоров'я; несформовані навички здорового способу життя; нераціональна організація режиму рухової активності, слабка мотивація до занять фізичною культурою; перенавантаження і зниження фізичної активності; недотримання санітарно-гігієнічних засад; пасивний спосіб життя та наявність шкідливих звичок.

Це призводить до зниження імунітету організму, нервово-психічних розладів, захворювання серцево-судинної системи, органів дихання, травлення, порушення постави, що стають типовими для майбутніх фахівців. Аналіз статистичних даних за останні роки свідчить про те, що майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку, 61% студентської молоді має нижчий за середній рівень стан фізичного здоров'я. Тільки впродовж останніх років на 43% збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до

спеціальної медичної групи [2, 6].

Здоров'я студентської молоді розглядається сьогодні як категорія, що характеризує екологічні досягнення суспільства і є перспективою подальшого розвитку. Удосконалення самої людини – це головна мета цивілізованого суспільства. Цей тезис особливо актуальний для нашої країни, яка активно відпроваджує традиції здорового способу життя.

Ставлення особистості до ведення здорового способу життя означає потребу людини в проектуванні життєвих цілей та можливостей їх виконання завдяки зміцненню організму засобами фізичної культури, самопізнанні, саморозумінні знань та значущості рівня фізичних можливостей організму з метою саморегуляції здоров'я та своєчасної корекції у процесі фізичної культури при використанні цілеспрямованих фізичних вправ, певної структури їх виконання на фоні осмисленої системи знань та адекватного обсягу та інтенсивності фізичних навантажень.

Адже успішна професійна діяльність майбутніх фахівців суттєвим чином зумовлена перш за все наявністю міцного здоров'я. У педагогічній практиці процес збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування цінностей здорового способу життя та їхнього оздоровлення має формальний характер, коли використовуються традиційні засоби виховання.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій** показав, що проблемами формування культури здоров'я суспільства засобами фізичної культури та спорту присвячено низку наукових досліджень, в основу яких покладено фундаментальні теоретичні розробки. О.О. Єжова теоретично обґрунтувала концепцію формування ціннісного ставлення до здоров'я у студентів навчальних закладів; розробила структурну модель педагогічної системи та визначила педагогічні умови формування ціннісного ставлення до здоров'я [3]. С.Т. Футорним розроблено концепцію формування здорового способу життя студентської молоді в процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій [7].

До проблеми формування цінностей здорового способу життя

студентської молоді зверталися такі вчені, як Ю.С. Бойко [1], О.О. Єжова [3], Л.Л. Ізбаш [4], Н.Л. Корж [5], Т.Ю. Круцевич [6], Ю.О. Марченко [7], Н.В. Москаленко [8] тощо.

Пріоритети оздоровчої спрямованості фізичної культури закріплено у державно-правових та законодавчо-нормативних документах, у законі України «Про Освіту»: цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації»; Національній доктрині розвитку освіти; в Указі президента України №42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб здорової нації» [6] – вимагає пошуку залучення до фізичного виховання студентської молоді організаційно-методичних заходів, спрямованих на підвищення фізичної активності та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді. Таким чином, дана проблема актуальна і має теоретичну та практичну значущість.

**Метою роботи** є дослідження теоретичних і практичних аспектів формування цінностей здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання; визначення чинників, які перешкоджають формуванню цінностей здорового способу життя; здійснення аналізу форм і методів навчально-виховної роботи стосовно реалізації принципів здорового способу життя.

Для розв'язання поставленої мети використовуються такі **методи дослідження**:

теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, порівняльний аналіз результатів оцінки, опитування (анкетування). У дослідженні взяли участь 63 студенти Державного Податкового Університету.

**Результати дослідження.** У системі освіти України відбуваються докорінні зміни, спрямовані на різнобічну підготовку особистості, духовну і фізичну здатність жити в нових умовах. Традиційні моделі організації навчально-виховного процесу на різних ступенях загальної освіти потребують модернізації, оскільки від них значною мірою залежить цілісне відновлення

фізичного виховання у системі навчання учнівської та студентської молоді. Тому вкрай необхідним є отримання студентами нового рухового досвіду, адекватного сучасним вимогам життя, а саме: вироблення і реалізація якісно нової, особистісно і компетентісно обґрунтованої основи до підходу збереження здоров'я; підвищення інтелектуальної та фізичної індивідуальності молоді на всіх етапах навчання, враховуючи особливості рухового та психофізичного розвитку; забезпечення можливостей для додаткових форм фізичного виховання; створення умов і механізмів фізичного виховання для занять різної спрямованості та інтенсивності; формування стійкості до асоціальних впливів, щодо виникнення шкідливих звичок і неадекватних видів поведінки [4, 7].

Аналізуючи вище сказане, можна стверджувати про те, що сучасний стан суспільства відображає соціально-культурну ситуацію, яка характеризується інноваційними змінами у сфері освітньо-виховного процесу, оскільки від них значною мірою залежить цілісне відновлення фізичного виховання у системі навчання дітей та молоді, яке передбачає отримання нового рухового досвіду, адекватного сучасним умовам життя.

Нову епоху розвитку людства іноді називають «суспільством знань», оскільки знання та інформація мають провідне значення для життя суспільства. Це значною мірою відноситься і до фізичного виховання, оскільки конкретні знання щодо впливу та значущості виконання тих або інших засобів фізичної культури на організм буде сприйматися молоддю не загальною, а вибірковою, конкретно з урахуванням корекційно-оздоровчого впливу для запобігання або покращення тих чи інших вад здоров'я.

Студентська молодь є однією з найуразливіших верств населення, яку можна віднести до групи підвищеного ризику, що характеризується, насамперед, низьким рівнем рухової активності. Тому необхідним є ознайомлення студентів із медичними та санітарно-гігієнічними засадами ведення здорового способу життя. Навчальна діяльність студентської молоді носить яскраво виражений гіпокінезійний (гіподинамічний) характер і, як

наслідок, руховий режим змінюється у бік істотного обмеження, що свідчить про нагальну необхідність розробки заходів, спрямованих на удосконалення процесу організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у вищих закладах освіти в процесі занять з фізичного виховання.

Численні дослідження рухової активності студентської молоді підтверджують той факт, що сьогодні одним із особливих факторів кризового стану їх здоров'я є недостатність рухової активності і низький рівень фізичної культури в системі ціннісних орієнтацій особистості.

Дослідження добового режиму студентської молоді свідчить про правильну та раціональну його організацію лише у незначній кількості опитаних студентів, які брали участь у нашому дослідженні. Встановлено, що тільки у 32,5% респондентів тижневий обсяг спеціально організованої рухової активності відповідає мінімально необхідному рівню [5]. Він характеризується обмеженням кількості та інтенсивності рухів, що зумовлено способом життя або станом здоров'я, гігієнічно нераціональною організацією навчально-виховного процесу у закладах освіти, обмеженим вибором засобів фізичного виховання, що призводить до негативного впливу на процеси росту і розвитку організму, які можуть спричинити морфо-функціональні порушення та патологічні зміни органів і систем організму.

Проведені дослідження рівня фізичної працездатності студентської молоді свідчать, що у дівчат переважає середній (41,7%), а у юнаків – задовільний (47,7%).

Аналізуючи отримані результати дослідження фізичної роботоздатності, можна зробити висновок, що у студентів переважає середній рівень фізичного здоров'я. Він складає 50% у юнаків, 60% у дівчат. Серед студентів, які брали участь у дослідженні, взагалі немає осіб, які мають високий рівень здоров'я. Позитивним моментом можна вважати відсутність низького рівня здоров'я, як у юнаків, так і у дівчат, які брали участь в експерименті.

Показники самопочуття, активності у юнаків і дівчат свідчать про досить низький рівень (від  $3.74 \pm 0.011$  до  $4.64 \pm 0.61$  ум. од.) і не мають достовірних

відмінностей ( $P > 0.05$ ). Зниження показників психо-емоційного стану можна пояснити наявністю стресових факторів, збільшення втоми (також хронічних захворювань) у процесі навчальних занять, що негативно впливає на функціональний стан організму. Потрібно зазначити, що в процесі навчання зменшується також кількість студентської молоді основної медичної групи, а відповідно збільшується їх кількість у підготовчій та спеціальній медичних групах.

Суттєвим у становленні системи ціннісних орієнтирів щодо здорового способу життя є формуванні моральних принципів особистості. Особистісно-орієнтовний підхід дає змогу спрямовано формувати фізичну культуру та відповідне позитивне ставлення до цінностей здоров'я та здорового способу життя, що обґрунтовує пошук шляхів його удосконалення у сучасних умовах.

Дослідниками встановлено [3, 5, 7], що формування цінностей здорового способу життя повинно бути системним і передбачати: створення уявлень у молоді про здоровий спосіб життя; формування свідомості та установки на здоровий спосіб життя, адже ціннісне ставлення до свого здоров'я, бажання і вміння піклуватися про нього у переважній частині молоді є недостатньо сформованими. Нами встановлено, що ціннісні орієнтації, пов'язані зі здоров'ям і веденням здорового способу життя серед студентської молоді, не зайняли належного місця в системі цінностей студентської молоді.

Поняття «здоров'я» нерозривно пов'язане із поняттям «здоровий спосіб життя». Дослідження залежності здоров'я людини від різних чинників свідчать, що стан системи охорони здоров'я у суспільстві обумовлює лише 10% усього комплексу впливів, решта 20% залежить від екології, спадковість обумовлює близько 20%, а на умови і спосіб життя припадає майже 50% [2, 6].

Респонденти підтверджують, що значний вплив на формування здорового способу життя молоді мають: сім'я, соціальне оточення, засоби масової інформації і комунікації. До основних факторів, що перешкоджають здоровому способу життя студентів, належать: брак вільного часу, матеріальна складова, інтернет-залежність, відсутність достатньої мотивації і самоорганізації.

Аналіз фахової літератури та результати наших досліджень дають підстави стверджувати, що формування цінностей здорового життя молоді у процесі фізичного виховання лімітується низкою чинників: форми навчально-виховної роботи із молоддю недостатньо орієнтуються на аналіз індивідуальних проблем і ситуацій особистості;

- відсутність відповідних програм щодо формування ціннісних орієнтирів, корекції особистісних характеристик та установок щодо формування цінностей здорового способу життя;

- відсутня стійка мотивація до здорового способу життя;

- не здійснюється системний контроль за станом фізичного, психічного розвитку і здоров'я молоді;

- має місце низький рівень усвідомлення особистої відповідальності за власне

здоров'я;

- відсутність бажання та інтересу до самостійних занять фізичними вправами;

- низька популяризація занять фізичною культурою;

- низька залученість молоді до різних видів і форм активного дозвілля.

Зазначені чинники є причиною відставання освітньої системи від об'єктивних потреб суспільства та особистості і, як наслідок, відсутність у більшості студентів сформованих цінностей здоров'я та здорового способу життя, що актуалізує пошук шляхів його удосконалення в сучасних умовах.

У результаті теоретичного аналізу науково-методичної літератури встановлено, що в процесі формування здорового способу життя на заняттях з фізичного виховання необхідно визначити шляхи вирішення таких завдань: виховання потреби у фізичному вдосконаленні та здоровому способі життя; формування стійкої мотивації до набуття знань у галузі збереження і зміцнення здоров'я, позитивного ставлення до свого здоров'я; оволодіння способами фізичного самовдосконалення, навичками самоконтролю; залучення студентів

до активної фізкультурно-оздоровчої діяльності із засвоєнням цінностей фізичної культури і набуттям досвіду її використання з метою всебічного розвитку; знати і застосовувати правила особистої гігієни, вміння піклуватися про власне здоров'я; знати фактори позитивного впливу здорового способу життя на загальний стан організму; уміти підбирати індивідуальні засоби і методи для розвитку власних фізичних, психічних та особистих якостей.

Головним у цьому є готовність студента до вдосконалення резервних можливостей організму щодо виконання професійних і соціальних функцій, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій, орієнтуючись при цьому на формування, збереження і зміцнення як індивідуального так і професійного здоров'я.

До найважливіших методів, що застосовуються в оздоровчій освіті відносять активні (інтенсивні) методи, які створюють простір для активної діяльності. У центрі уваги знаходиться не програма, а особистість, її індивідуальний освітній процес. При застосуванні цього методу головним є розвиток індивідуальності особи в інтелектуальній, емоційній, а також суспільній і моральній сферах. Методи формування умінь використовувати отриману суму знань спрямовані на: контроль за станом здоров'я, фізичного розвитку, проектування своєї діяльності з урахуванням збереження і зміцнення здоров'я; створення умов для повноцінного особистісного розвитку на засадах дотримання відповідних принципів, передусім аксіологічного, що виявляється в усвідомленому сприйнятті свого здоров'я як важливої людської цінності, переконаності в необхідності вести здоровий спосіб життя; набуття нових знань і умінь щодо особистісних потенційних здібностей і можливостей, інтересу до власного здоров'я і відповідних методик оздоровлення, зміцнення організму; адаптації відповідних наукових знань для всіх ланок освіти з урахуванням особливостей різних вікових категорій; взаємозв'язок науки про здоров'я з практичним досвідом; необхідності проведення роботи систематично і регулярно; використання сучасних інформаційних технологій під час формування здоров'язбережувального середовища; визнання людини, її життя,



фізичного, психічного, морального здоров'я і духовного багатства як вищих людських цінностей цивілізації; врахування індивідуальних особливостей особистості; застосування комплексного міждисциплінарного підходу, заснованого на інтеграції питань здоров'я в різних навчальних програмах та використання сучасних інформаційних технологій під час формування здоров'язберігаючого середовища.

Отже, формування цінностей здорового способу життя є тривалим і цілеспрямованим процесом впливу на особистість. Адже під здоровим способом життя слід розглядати всі форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які сприяють удосконаленню резервних можливостей організму, успішному виконанню соціальних і професійних функцій, профілактиці захворювань [1]. Враховуючи той факт, що близько 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя людини в дитячі та молоді роки, необхідно саме у цьому віці сприяти своєчасному фізичному розвитку, дотриманню принципів здорового способу життя, системному донесенню інформації про цінність здоров'я та негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я людини.

**Висновки.** Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що формування цінностей здорового способу життя студентської молоді в умовах закладу вищої освіти – це, насамперед: формування системи відповідних цінностей, орієнтацій та установок, активної життєвої позиції майбутніх фахівців, їх позитивної мотивації до саморозвитку та самовдосконалення; прийняття відповідальності за власне здоров'я і самореалізацію в соціальному і професійному середовищі. Особливого значення в цьому набуває організація навчально-виховної роботи із студентською молоддю: зокрема, на основі реалізації принципово нових підходів, заходів, технологій, форм та методів навчально-виховної роботи стосовно реалізації принципів здорового способу життя, які можна розглядати як поєднання видів діяльності, що забезпечують, насамперед, відповідний рівень професійного здоров'я, сформованості здорового життя особистості, що виражається в системі цінностей, потреб, знань, умінь і навичок щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я у

фізичному, психічному, духовному й соціальному аспектах.

### **Література.**

1. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.17. Умань, 2015. 26 с.
2. Дубіна О.О. Динаміка стану репродуктивного здоров'я населення. *Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідеміологічній ситуації в Україні* [за ред. Шафранського В.В.]. К., 2018. 452 с.
3. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів: монографія. Суми: Мек Ден, 2011. 412 с.
4. Ізбаш Л. М. Формування культури здоров'я студентів у процесі фізичного виховання студентів політехнічного коледжу: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.07. Умань, 2017. 20 с.
5. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять: автореф. ... дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпро, 2016. 21 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник у двох томах. К.: Олімп. л-ра, 2017. 368 с.
7. Марченко Ю. О. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді: автореф. ... дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2010. 24 с.
8. Москаленко Н. В., Корж Н. Л. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2016. №1. С. 201-206.

**Чаплигін Василь**

<https://orcid.org/0000-0001-7562-9143>

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь

**Сагайдак Степан**

здобувач другого магістерського рівня, група ФКМ 23-1  
факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь

## **СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

***Анотація.** В статті представлено результати теоретичного дослідження по узагальненню сучасних проблем фізичного виховання як чинника формування здорового способу життя у студентської молоді. Сформульовано висновки щодо необхідності вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді з урахуванням викликів сучасності. Окреслено шляхи подальших досліджень щодо удосконалення методики фізичного виховання студентської молоді у закладах вищої освіти.*

***Ключові слова:** здоровий спосіб життя, фізичне виховання, студентська молодь, заклад вищої освіти.*

***Abstract.** The article presents the results of a theoretical study on generalization of modern problems of physical education as a factor in the formation of a healthy lifestyle in student youth. The conclusions about the need to improve the system of physical education of student youth in view of the challenges of our time are formulated. The ways of further research on improving the methods of physical education of student youth in higher education institutions are outlined.*

***Keywords:** healthy lifestyle, physical education, student youth, higher education institution.*

**Вступ.** Згідно з визначенням ВООЗ існує чотири основні чинники, які визначають стан здоров'я: спосіб та умови життя (50-55%), екологічний стан

навколишнього середовища (20-25%), спадковість (15-20%) та рівень медичного обслуговування (7-15%). **Здоровий спосіб життя (далі – ЗСЖ)**, який передбачає дотримання виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу, має найбільший вплив на стан здоров'я людини.

Складовими ЗСЖ виступають: фізичне (режим праці та відпочинку, гігієна, здорове харчування, репродуктивне здоров'я, фізкультура та спорт, профілактика соматичних захворювань); соціальне (соціальне середовище, екологічне виховання, позитивний мікроклімат в родині, колективі); психічне (профілактика психоемоційного напруження, підтримка сімейного виховання, психологічна допомога, профілактика суїцидальної поведінки) та духовне (знання та переконання у ЗСЖ, відмова від шкідливих звичок, профілактика захворювань) здоров'я.

За даними Міністерства молоді і спорту України, у 2020 році лише 4,9 млн українців (17%) були охоплені фізкультурно-спортивною діяльністю. Можна було б це пояснити епідемією коронавірусу, але і в попередні роки рухова активність залишалась на цьому ж рівні. Для порівняння: в сусідній Болгарії частка фізично активних людей складає 68%, в Румунії – 63%, в Польщі – 56%. В рейтингу залучення населення до спорту ми посідаємо 105-те місце зі 133 країн світу [8].

Нові виклики вплинули на фізичне і ментальне здоров'я молодого покоління, звузили доступ до закладів освіти, закладів фізичної культури й спорту та обмежили будь-які форми руху взагалі. Тому дуже актуальним у сучасних умовах є пошук спільних шляхів підвищення рівня залученості населення, а особливо дітей і молоді, до рухової активності та занять спортом, який буде мати довгостроковий ефект [8].

**Метою даної роботи** є виокремлення сучасних проблем фізичного виховання як чинника формування здорового способу життя у студентської молоді.

**Методи та організація досліджень.** Для досягнення мети дослідження використано загальнонаукові методи – збір інформації, її аналітичне опрацювання та теоретичне узагальнення. Інформаційною базою дослідження стали дані Міністерства молоді і спорту України, Українського інституту майбутнього та незалежного аналітичного центру U.Sport, представлені у вільному доступі.

У результаті теоретичного дослідження (аналізу публікацій вітчизняних науковців, коментарів, інтерв'ю високопосадовців, форумів) узагальнено сучасні проблеми фізичного виховання як чинника формування здорового способу життя у студентської молоді.

**Результати дослідження.** З метою формування цінності здорового способу життя, створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність в Україні діє ряд програм, зокрема Державна програма з розвитку фізкультури і спорту, Державна національна програма «Освіта (Україна XXI століття)», Національна доктрина розвитку освіти, Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», президентська програма «Здорова Україна».

Дослідження, проведене Українським інститутом майбутнього (далі – Інститут) та незалежним аналітичним центром U.Sport у співпраці з Big City Lab і Асоціацією спортивного девелопменту, підтверджує ефективність масового спорту і регулярної фізичної активності, як інструменту, що здатний подовжити тривалість якісного життя українців, знизити витрати на медицину, підвищити ефективність праці, стати поштовхом для індустрії спорту та дотичних галузей і як результат – значно збільшити ВВП України. Експерти Інституту переконані, що 9 років підвищення фізичної активності нададуть додатково до ВВП 298 млрд \$ і додатково до держбюджету – 98 млрд \$. При тому, що витрати на створення умов будуть набагато меншими – 19 млрд \$. Отже, кожен долар, інвестований у масовий спорт, приносить 5 доларів до державної скарбниці [9].

Фізичному вихованню як чиннику формування ЗСЖ присвячено ряд наукових праць вітчизняних науковців, зокрема О. Адаменко, О. Литвиненко, Н. Борецької, Т. Андріюченко, О. Вакуленко, Ю. Бойко, Н. Тілікіної та ін.

Так автори [8] наводять результати першого в Україні комплексного дослідження «Рівень залученості дітей та молоді до рухової й фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я», проведеного Державним інститутом сімейної та молодіжної політики за підтримки Міністерства молоді та спорту України, «Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» та благодійного фонду Катерини Білоруської. Результати цього дослідження свідчать, що: 7,6% опитаних не мають необхідних умов для занять спортом та руховою активністю; 46% дітей та студентів не відвідували заняття фізкультури з початку повномасштабного російського вторгнення на територію України, тоді як до війни цей показник становив лише 15%; лише 22,6% опитаних заявили, що у їхньому населеному пункті немає обмежень для занять фізичною культурою та спортом; 66,6% дітей та студентів не відвідують спортивні секції, до 24 лютого 2022 року цей показник становив 37%.

Недостатньо розвиненими є й умови для занять фізичною культурою і спортом, відсутня або недостатньо розвинена інфраструктура (спортивні майданчики, спортивні заклади, спортивні секції тощо). Існують обмеження і для дітей та молоді з інвалідністю до занять фізичною культурою та спортом (відсутність спеціалізованих закладів та безбар'єрного середовища для маломобільних груп населення; нестача тренерів для осіб з інвалідністю та програм і спеціалістів, які спрямовані на цю категорію осіб).

Автори [4] зазначають, що у зв'язку зі зниженістю фізичної активності студентів, викладачам закладів вищої освіти (далі ЗВО) необхідно шукати шляхи раціональної організації їх пересування з метою попередження погіршення фізичного стану, фізичної та розумової працездатності студентської молоді, профілактики захворювань.

Проведений аналіз наукових досліджень авторів [2] показав, що більшість розробок та сучасних підходів, які використовуються ЗВО під час проведення занять з фізичного виховання в умовах війни не є ефективними та не вирішує поставлених завдань.

У науковій праці [7] після ґрунтовного аналізу зазначається критично низький рівень інтересу студентської молоді до фізичної культури. Початок дана проблема бере у навчальних закладах, де студенти здобували середню освіту. Одиниці відвідували спортивні гуртки, секції та спортивні клуби. Перевагу тут зазвичай надавалася легкій атлетиці, футболу, різновидам боротьби та танцям. Це напряду залежало від матеріально-технічної бази шкіл та фінансових можливостей батьків.

До проблеми недостатнього застосування інноваційних і ефективних форм роботи у напряду формування здорового життя студентів звернула увагу Ю. Бойко [2]. Дослідниця зауважує, що піклування про власне здоров'я, здатність забезпечити індивідуальну профілактику захворювань, свідома орієнтація на здоров'я – все це є показником загальної культури людини. Критерієм соціально-етичної зрілості суспільства та рівня його гуманізації, служить турбота держави про здоров'я своїх громадян.

Впровадженню в освітнє середовище ЗВО здоров'яформувальних і здоров'язберігальних методів, прийомів, технологій, метою яких є формування ціннісного відношення та позитивної мотивації до здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я, оволодіння навичками ведення здорового способу життя присвячена робота [3].

Суттєву роль у залученні студентської молоді до здорового способу життя, є мотиваційна поведінка, що передбачає роль самої особистості у зміцненні здоров'я та відмови від шкідливих звичок [1, 5].

**Висновки.** Отже, в роботі розглянуто проблеми фізичного виховання, які впливають на формування здорового способу життя у студентської молоді. Заняття, передбачені діючими програмами, на жаль, не розв'язують у повному обсязі дану проблему з урахуванням викликів сучасності. На нашу думку,

сучасна система фізичного виховання студентської молоді повинна передбачати впровадження низки ефективних оздоровчих, тренувальних засобів не лише в процесі основних навчальних занять, а й самостійне виконання фізичних вправ для підвищення фізичної підготовленості, психофізичних якостей, поліпшення стану здоров'я, що потрібні для майбутньої професійної діяльності. Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо в пошуках удосконалення методики фізичного виховання студентської молоді у ЗВО.

### Література

1. Адаменко О, Литвиненко О., Борецька Н. Шляхи реалізації моделі формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури у закладах вищої освіти. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки.* 2019. № 2 (65). URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/Ped-visnyk-65-2019-3.pdf>

2. Бойко Ю. Науковий аналіз категорій «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» з позиції педагогічної аксіології. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи.* 2014. Вип. 50. С. 63–71. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppps\\_2014\\_50\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppps_2014_50_12)

3. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія [за заг. ред. Л.М. Рибалко]. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с. <http://surl.li/eynlu>

4. Кожокар М., Осадець М., Первухіна С. Аналіз стану та перспектив розвитку системи фізичної культури у закладах вищої освіти в умовах сьогодення. *Молодий вчений.* 2023. № 12 (124). С. 50-53. URL: <http://surl.li/tmoiу>

5. Романів Л., Пішак О. Нові підходи до формування мотивації здоров'язбереження студентської молоді. *Грааль науки.* 2021. №10. С. 527-529. URL: <http://surl.li/tmrkf>



6. Саладуха О. Чому ми одна з найменш фізично активних націй і як це змінити? *Українська правда*. 09.02.2022. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2022/02/09/247397/>

7. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні / В. Бабаджанян та ін. *Наука і техніка сьогодні*. 2023. №2 (16). <http://perspectives.pp.ua/index.php/nts/article/view/3808/3829>

8. Тілікіна Н. Результати комплексного дослідження «Рівень залученості дітей та молоді до рухової й фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я». URL: <http://surl.li/ntyed>

9. Як перетворити 1\$ на 15\$ або особливості впливу фізичної активності громадян на економіку України. Офіційний веб-сайт Українського інститут майбутнього. URL: <http://surl.li/keava>

## СЕКЦІЯ 4

### МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Й СПОРТУ

**D.Natis -PhD, D.Berger M.A.**  
Academical Campus Giv'at Washington  
Coach's and instructors school "LIGA", Israel

#### САРКОПЕНІЯ ТА СИЛОВІ ТРЕНУВАННЯ

***Анотація.** Огляд статей у професійній літературі і висновки, що базуються на багаторічному практичному досвіді роботи в тренажерному залі (20 років) з групою жінок у віці з 65 до 75 років. Роки роботи довели ефективність комбінованої кругової тренування з силовим компонентом.*

***Ключові слова:** тренувальний процес, силові тренування, дорослі, вправи, м'язи.*

***Abstract.** A review of articles in the professional literature and conclusions based on many years of practical experience working in a gym (20 years) with a group of women aged 65 to 75 years. Years of work have proven the effectiveness of combined circular training with a strength component.*

***Key words:** training process, strength training, adults, exercises, muscles.*

Зниження м'язової маси (грецьке sarcopenia-недолік м'яса) - явище добре відоме, але не неминуче! У більшості джерел (багато десятків) саркопенія описується словами ключові, такі як: зниження м'язової маси, старіння, остеопороз, падіння, смертність.

У цьому огляді будуть названі факти, які більше відносяться до роботи інструктора в клубі у плані наочності і фізичної підготовки.

Загальна інформація: загальновідомий факт, що "пік" нарощування м'язової маси припадає на 25 років у жінок і у чоловіків. Ви завжди можете не погодитися! Але в даному випадку це не принципово!

До 50 років люди втрачають 10% м'язової маси, а після 50 м'язова маса

зменшується на 1% на рік, тоді як сила зменшується приблизно на 1,5-2% на рік.

В даний час немає єдиної думки щодо визначення саркопенії", але ясно, що всі негативні ефекти пов'язані зі зниженням м'язової маси!

Одна з причин зниження м'язової маси полягає в тому, що були порушені різні м'язові процеси і головним чином синтез, який формує основу для функції відновлення, хоча міобласти (клітини, які формують основу для регенерації) можуть допомогти!

Слід зазначити, що існує фундаментальна різниця між м'язовою масою та м'язовою силою!

Явище, відоме інструкторам і тренерам з різних видів спорту, яке не має лінійного співвідношення. Між рівнем сили і масою з різних причин. У теорії тренувань сила класифікується як фундаментальна фізична риса для всіх результатів у спорті.

Що стосується складу м'язів, то існує загальна небезпека зменшення кількості швидких волокон-вона одна з причин зниження фізичної працездатності.

Головне завдання інструктора-правильно вибудувати тренувальний процес!

### **Силові тренування для дорослих (вік 60-70 років).**

Загальна інформація:

Позитивні зміни в суспільстві, що відбулися за останні 15-20 років.

Такі, як підвищення стандартів і якості життя, вимагають іншого підходу до предмету тренування з фітнесу для дорослих.

Силові показники після певного віку значно знижуються через зниження зменшення кількості швидких і повільних м'язових волокон.

Основною метою фізичних вправ (звичайно, в поєднанні з іншими компонентами фізичної підготовки) є запобігання зниження маси скелетних м'язів:

1. Головне завдання - часто і методично спостерігати за тренувальним

процесом.

2. Силові тренування повинні включати більшість груп м'язів.

3. Силові тренування в основному складатимуться з вправ на витривалість і силу.

4. Силові тренування включатимуть контрольовану кількість вправ для збереження швидкої сили.

5. Тренування бажано будувати на комбінованих вправах (принаймні, на двох фізичних характеристиках: сила + гнучкість, сила + рівновага, сила + координація).

Вищевказані якості можуть поєднуватися в різних комбінаціях або в циклічних тренуваннях.

Приклад циклічного тренування-станції:

- Упорядкуйте станції відповідно до принципу активного відпочинку.
- Безперервна робота, середній темп.
- опір 50-60% від  $m-10$ .

12 \* {30 секунд (між станціями) -40 секунд (на кожній станції)  
\*2-3 хвилин (відпочинок між циклами)}.

Методичні вказівки :

Персональне відстеження серцевого ритму, частота серцевих скорочень залежно від віку, статі, рівня, прийому ліків та стану

Загальний фізичний стан.

Бажано уникати ізометричних зусиль, пов'язаних з респіраторними запорами.

Атмосфера повинна бути спокійною, доброзичливою і позитивною.



*Зміст базується на матеріалах циклу лекцій "фізична підготовка для людей старшого віку".*

*Педагогічний Інститут Гіват Вашингтон Ізраїль*

**Васьківська Тетяна**

<https://orcid.org/0009-0000-8734-9181>

викладач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь

**Ковальчук Анастасія**

<https://orcid.org/0009-0007-1163-3451>

здобувач вищої освіти, групи ФКБРз-23-1  
факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь

## **ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ**

**Анотація.** Гігієна - це область медицини про збереження та покращення здоров'я за допомогою профілактичних заходів. Вона вивчає вплив умов життя та праці на здоров'я людини та розробляє заходи щодо профілактики захворювань. Вона вивчає взаємодію організму, що займаються фізичною культурою і спортом із зовнішнім середовищем. Метою є запровадження гігієнічних норм, вимог та заходів, спрямованих на покращення здоров'я, підвищення працездатності та досягнення високих спортивних результатів.

**Ключові слова:** гігієнічні вимоги, фізична культура, гігієна спорту, здоровий спосіб життя, профілактика захворювань.

**Abstract.** Hygiene is the field of medicine about preserving and improving health through preventive measures. It studies the impact of living and working conditions on human health and develops measures to prevent diseases. It studies the interaction of the body engaged in physical culture and sports with the external environment. The purpose of this project is to develop hygiene standards, requirements and measures aimed at improving health, improving performance and achieving high sports results.

**Key words:** hygienic requirements, physical culture, sports hygiene, healthy lifestyle, disease prevention.

**Постановка проблеми.** У нашому сьогоденні, фізична культура і спорт, фізичне виховання у вищих навчальних закладах та взагалі рухова активність

молоді є нагальною потребою, важливою необхідністю для повноцінного існування. Ми знаходимось під впливом негативних чинників: екологічні проблеми довкілля, радіо-біофізичні та медико-гігієнічні наслідки Чорнобильської катастрофи, психоемоційне напруження та інші. Останні роки стикнулися спочатку з пандемією, спричиненою коронавірусною хворобою 19 (COVID-19), а з лютого 2024 року з військовим станом.

Отже, для отримання навчальних матеріалів та спілкування між учасниками ввели дистанційне навчання. Як наслідок - тривале сидіння за комп'ютером, що також негативно впливає на морфологічний та функціональний стан організму людини і спричиняє незворотні зміни. То ж, важливість найбільш раціонального використання фізичних вправ і значення рухової активності в сучасних умовах є темою нашого дослідження.

Особливу стурбованість викликають негативні наслідки недостатньої рухової активності студентської молоді та занурення в «Світ гаджетів», які призводять до збільшення захворюваності, порушення процесів зростання та розвитку, зниження адаптаційних можливостей організму. Як показує аналіз сучасних досліджень, повсякденна рухова активність здобувачів вищої освіти не забезпечує оптимальне функціонування основних фізіологічних систем організму, не створює умов для зміцнення здоров'я [2]. Масштабність цієї проблеми підтверджується результатами наукових досліджень останніх років, згідно з якими у вищих навчальних закладах навчається понад 50% студентів, які мають відхилення у стані здоров'я [1].

**Мета дослідження** – дослідити заходи, щодо організації попередження можливих несприятливих факторів під час заняттям фізичною культурою та спортом, запровадження гігієнічних норм, вимог та заходів, спрямованих на покращення здоров'я, підвищення працездатності та досягнення високих спортивних результатів.

**Завдання дослідження** – аналіз впливу гігієнічних норм, вимог і заходів; організацію навчально-тренувальних занять різної направленості; підвищення високих спортивних результатів.

Наукове дослідження виконується згідно НДР Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичною культурою і спортом» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фізична активність відіграє значну роль у діяльності членів суспільства, тому знання та вміння в галузі фізичної культури повинні закладатися в освітніх установах різного рівня поетапно. Підтримка здорового способу життя залежить від правильного харчування, занять спортом, відмови від алкоголю, куріння та інших шкідливих звичок. За статистикою, здоров'я людини на 10-20% залежить від спадковості, на 10-20% - стану навколишнього середовища, на 8-12% - від рівня здоров'я та на 50-70% - від способу життя [7].

Розглянемо сукупність чинників, які впливають на організацію занять фізичною культурою і спортом, що обумовлює гігієна, як область медицини (рис. 1).

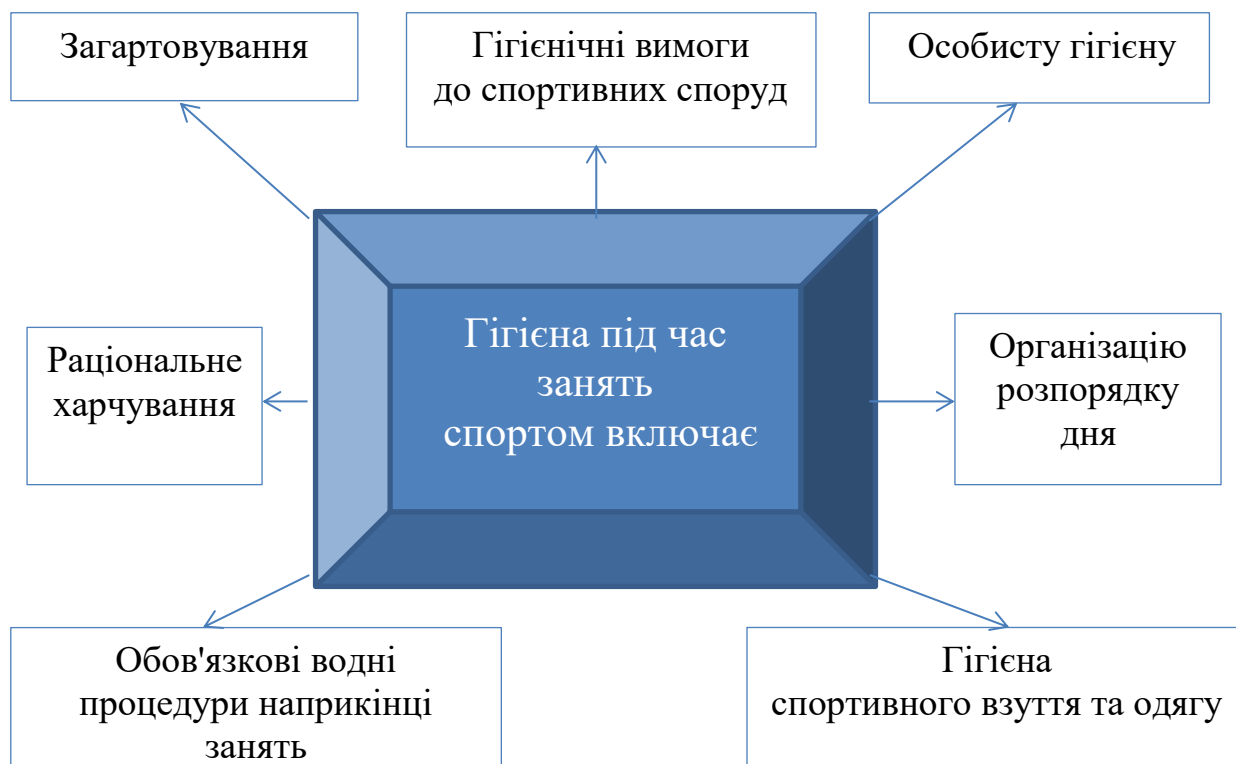


Рис. 1. Складові гігієни щодо організації занять фізичною культурою і спортом



Фізичну культуру розглядають як частину загальної культури суспільства, одну з галузей соціальної діяльності, яка спрямована на покращення здоров'я, формування фізичних можливостей та застосування їх відповідно до потреб суспільного життя.

*Основні гігієнічні вимоги до спортивних споруд.* Ці вимоги регламентуються Міністерством охорони здоров'я і галузевими нормативно-методичними документами [9]. Спортивні споруди повинні відповідати встановленим санітарно-гігієнічним вимогам і нормам, тому що від їх санітарного стану залежить оздоровчий ефект занять фізичними вправами і спортом.

У спортивних критих спорудах (зали, манежі, плавальні басейни) службові приміщення повинні бути взаємопов'язані таким чином, щоб забезпечувався рух в наступній послідовності: вестибюль з гардеробною для верхнього одягу - роздягальні чоловічі і жіночі (з душовими і туалетами) - спортивний зал.

Важливе гігієнічне значення має внутрішня обробка приміщень. Стіни повинні бути рівними, без виступів і ліпних прикрас, стійкими до ударів м'яча і допускають прибирання вологим способом. Радіатори центрального опалення повинні бути розташовані в нішах під вікнами й укриті захисними решітками. Дверні отвори не повинні мати виступаючих наличників. При фарбуванні стін слід враховувати ступінь відображення світла і вплив світла на психофізіологічні функції: зелений колір заспокоює і сприятливо діє на орган зору; помаранчевий і жовтий бадьорять і викликають відчуття тепла; червоний колір збуджує; синій і фіолетовий пригнічують. При використанні масляної фарби не рекомендується покривати нею стіни і стеля повністю, так як це перешкоджає природній вентиляції приміщення [9].

Підлога має бути рівною, без вибоїн і виступів, неслизькою, еластичною, легко миється.

Особливе гігієнічне значення має створення в залах оптимальних

мікрокліматичних умов: комфортна температура, відносна вологість та швидкість руху повітря. Для забезпечення необхідного повітрообміну передбачається пристрій центральної припливно-витяжної вентиляції [10]. Також влаштовується децентралізована штучна вентиляція з максимальним провітрюванням приміщень через фрамуги і кватирки.

Спортивні зали повинні мати по можливості пряме природне освітлення; штучне освітлення в залах здійснюється світильниками розсіяного або відбитого світла. Освітлення має бути рівномірним і забезпечувати необхідний рівень горизонтальної та вертикальної освітленості відповідно до встановлених норм.

Повинен бути медичний пункт, який розміщують в безпосередній близькості від спортивного залу.

Обладнання та інвентар спортивних залів повинен відповідати певним стандартам по формі, вазі і якості матеріалів. До них також пред'являється ряд гігієнічних вимог, спрямованих на попередження спортивних травм, усунення забруднення повітря пилом та інше.

*Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд.* Ці споруди можуть бути окремими або комплексними. Вони повинні мати спеціальне покриття з рівною і нековзною поверхнею, що не пилять в суху пору року і не містить механічних включень, що можуть призвести до травми. Трав'яне покриття (зелений газон), крім того, має бути низьким, густим, морозостійким, стійким до витоптування і частій стрижці, а також до посушливої і дощової погоди. Покриття повинне мати ухили для відводу поверхневих вод. На території відкритих спортивних споруд необхідно спорудити фонтанчики з питною водою (радіус обслуговування не більше 75 м). Туалети повинні розташовуватися на відстані не більше 150 м від відкритих спортивних споруд.

*Загартовування.* У фізіологічному відношенні загартовування розглядається як адаптація, що досягається тривалим тренуванням, впливом того чи іншого загартовуючого чинника або комплексу чинників. Загартовування підвищує адаптаційні можливості організму не тільки до

кліматично погодних, але й до фізико-хімічних, біологічних і психологічних чинників, знижує чутливість до респіраторних та інфекційних захворювань, підвищує працездатність, сприяє формуванню позитивного психоемоційного стану, забезпечує позитивні морфологічні і функціональні зміни: більш динамічними стають процеси терморегуляції, підвищується бар'єрна функція шкіри, відбувається стовщення епідермісу, збільшується місткість води в тканинах.

Проводячи загартовуючі процедури, необхідно враховувати наступні основні їх принципи: поступовість (поступове збільшення інтенсивності і тривалості впливу загартовуючого чинника), систематичність (загартовуючі процедури слід застосовувати не епізодично, а регулярно, за визначеною системою), комплексність (цілеспрямоване поєднання дії декількох чинників, наприклад, повітря і води), індивідуалізований режим виконання (характер, інтенсивність і режим загартовування мають враховувати індивідуальні особливості людини, насамперед, вік, стать, стан здоров'я та ін.).

Дуже корисні звичайні, а особливо контрастний душ. Їх варто застосовувати поперемінно, тривалість 0,5-2 хв., за температури, що змінюється в діапазоні від 20-35°C до 10-45°C. За відсутності технічної можливості використання душу з різкою зміною температури води, прийняття теплого (гарячого) душу можна чергувати з обмиванням прохолодною (холодною) водою в заздалегідь підготовленій ємності.

Для менш загартованих осіб із ослабленим здоров'ям можна використовувати вологі обтирання водою кімнатної температури, тривалістю від 3 до 5 хв., послідовно верхньої і нижньої частин тіла з наступним розтиранням досуха.

*Особиста гігієна.* Гігієна тіла сприяє правильному функціонуванню організму, покращує обмін речовин, кровообіг, травлення, дихання, а також розвиток фізичних та розумових здібностей. Важливою захисною функцією шкіри є її у терморегуляції, 80% теплопередачі тіла здійснюється шкірою. Шкіра бере участь у регуляції обміну речовин в організмі, особливо водних,

мінеральних, вуглеводних та білкових, бере участь в імунних реакціях організму, тому догляд за нею є одним із основних компонентів особистої гігієни. Підтримка шкіри в здоровому стані вимагає постійного догляду за її чистотою та проведення процедур, що гартують. Ви повинні особливо дбати про свої ноги, необхідно своєчасно підстригати нігті, видаляти мозолі та нарости на шкірі, запобігати виникненню пітливісті та грибкових захворювань ніг. Стан шкіри залежить від стану здоров'я людини, її працездатності, стійкості до різних захворювань. Догляд за тілом включає щоденний повний догляд за шкірою тіла, за волоссям, порожниною рота і зубами.

*Організація розпорядку дня.* Дотримання режиму дуже важливо: підйом у певний час, здійснення ранкової руханки та зміцнювальних заходів, виконання роботи в той самий час, регулярні заняття спортом, щоденні прогулянки на свіжому повітрі, повноцінний сон. Суворе дотримання певних правил сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної та розумової працездатності, досягненню результатів. Основою раціонального розпорядку дня є правильне та ритмічне чергування відпочинку, роботи та додаткових занять. Насамперед, розпорядок дня заснований на біологічному ритмі людини, правильне дотримання якої дозволяє нормалізувати функції організму, що допоможе вам більш ефективно виконувати різні види робіт.

*Гігієна спортивного взуття та одягу.* Спортивний одяг та взуття повинні відповідати вимогам специфіки занять та правилам проведення різноманітних спортивних змагань. Одяг не повинен обмежувати рухи і, по можливості, бути легким. Спортивний одяг зазвичай виготовляється з еластичної тканини, яка має високу повітропроникність, добре вбирає піт і сприяє його випаровуванню. Спортивне взуття повинне бути еластичним, легким і добре вентильованим. Також слід звернути увагу на водостійкі та теплозахисні властивості взуття, що відповідають природним умовам та погоді. Цим вимогам найкраще відповідає взуття з натуральної шкіри, яке має гарну еластичність, низьку теплопровідність та здатністю зберігати свою форму у разі намокання.

Спортивне взуття та одяг потребують регулярного догляду. Нижню

білизну слід прати щоразу після тренування, мокре або брудне взуття чистити, сушити та змащувати спеціальним кремом. Зберігати спортивний інвентар у приміщенні, що добре провітрюється.

*Обов'язкові водні процедури наприкінці занять.* Важливо прийняти душ після занять. Але, на превеликий жаль, головний недолік більшості спортивних залів - відсутність теплої води для водних процедур після занять, що робить заняття, фізичними вправами гігієнічно непривабливими.

*Раціональне харчування.* Правила раціонального харчування ґрунтуються на певних наукових засадах, які забезпечують правильне формування організму та його зростання, сприяють тривалому збереженню здоров'я, високій інтелектуальній та фізичній працездатності, продовженню творчого довголіття. При виконанні фізичних вправ грамотна та раціональна дієта допомагає швидше відновитися після втоми та досягти значних спортивних результатів.

**Висновки.** Автори погоджуються з думкою науковців, що завданням гігієни фізичного виховання та спорту є розробка заходів, щодо попередження можливих несприятливих факторів під час заняттям фізичною культурою та спортом, а також покращення здоров'я, фізичного розвитку, підвищення загальної та спортивної працездатності осіб, які займаються фізичною культурою та спортом.

### Література

1. Буток О. В. Проблеми формування здорового способу життя у курсантів правоохоронних органів та шляхи їх вирішення / О. В. Буток, О. В. Малишев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2015. - Вип. 129(3).
2. Гончарук Є. Г. Загальна гігієна. Пропедевтика гігієни. – К., 1995.
3. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» та спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія». – Чернігів: ЧНТУ, 2017.

4. Давиденко І. М., Калошин В. О. Практикум з гігієни шкільних і фізичних вправ. – К.: Вища школа, 1969.
5. Даценко І.І. Гігієна та екологія людини: Навчальний посібник. – Львів: Афіша, 2000.
6. Даценко І.І. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології. – К., 1999.
7. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017.
8. Захарченко М.П., Гончарук Е.И., Кошель Н.Ф., Сидоренко Г.И. Современные проблемы экогигиены. – К.: Крещатик, 1993.
9. Измайлова О. В. Гігієна фізичного виховання: Методичний посібник. – Полтава, 2006.
10. Приймакова О. О. Фізкультурно-спортивні споруди: гігієна, технічна характеристика: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К., Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. 2012.
11. Свистун Ю. Д. Гігієна та гігієна спорту: [підручник для вищ. навч. закл.] / Свистун Ю. Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2014.

## ВАЖЛИВІСТЬ СОМНОЕДУКАЦІЇ В МЕДИЦИНІ ТА НЕЙРОПСИХОЛОГІЇ СНУ

*Анотація.* Публікація актуалізує питання важливості сомноедукції - навчання зі сну та його порушень, серед населення України і фахівців в медицині та психології сну, зокрема проблеми лікування розладів сну в Україні, потребу в нових методах та підходах, єдиного протоколу первинних інтервенцій, алгоритму співпраці, спільної синтези та ведення пацієнта|клієнта, діагностики, встановлення нічного і денного діагнозу (те, що відбувається з людиною вночі та вдень для будь-якого пацієнта|клієнта) та проекту терапій. Висвітлює нові поняття і дослідження в області розладів сну та містить алгоритми терапій при будь-яких видах порушень сну (Автор О. Волошина, 2019 рік), запропоновані нами з метою покращення якості лікування порушень сну та кошмарів, асоційованих з гострим стресом, посттравматичних розладів сну, посттравматичних кошмарів. Низький рівень знань про важливість сну, наслідки пережитих стресів і травматизації, відсутність формування поваги до сну серед українського суспільства, надання переваги навчанню вночі, роботі в нічні години, виконання бойових завдань серед військових без належного відпочинку та якісного сну, ракетні обстріли та сигнали повітряної тривоги, зумовлює серйозні проблеми зі здоров'ям в майбутньому. Дана стаття містить короткий огляд наукових досліджень, які свідчать про важливість сну для здоров'я людини, європейські рекомендації методів лікування порушень сну, запропоновані нами новий напрям і поняття в медицині та психології сну, що лише розвиваються, для вирішення проблем в лікуванні порушень сну. Рекомендації щодо підвищення кваліфікації фахівців в медицині та психології сну. У підсумку, цей матеріал є ще одним великим кроком для підвищення компетентності фахівців різних

напрямоків, що працюють з порушеннями сну в медицині та психології.

**Ключові слова:** сомнотерапія, сомноєдукація, порушення сну, кошмари, медицина сну, нейропсихологія сну, алгоритм ведення, алгоритми роботи.

**Abstract.** *The publication updates the issue of the importance of sleep education - learning about sleep and its disorders, among the population of Ukraine and specialists in medicine and sleep psychology, in particular, the problems of treating sleep disorders in Ukraine, the need for new methods and approaches, a single protocol of primary interventions, a cooperation algorithm, a joint synthesis and management of the patient/client, diagnosis, establishment of night and day diagnosis (what happens to a person at night and during the day for any patient/client) and project of therapies. It highlights new concepts and research in the field of sleep disorders and contains treatment algorithms for any types of sleep disorders (Author O. Voloshina, 2019), proposed by us to improve the quality of treatment of sleep disorders and nightmares associated with acute stress, post-traumatic sleep disorders, post-traumatic nightmares. Low level of knowledge about the importance of sleep, consequences of experienced stress and traumatization, lack of respect for sleep among Ukrainian society, giving preference to studying at night, working at night, carrying out combat missions among the military without proper rest and quality sleep, missile attacks and air warning signal, causes serious health problems in the future. This article contains a brief overview of scientific research that testifies to the importance of sleep for human health, European recommendations for the treatment of sleep disorders, our proposed new direction and concepts in sleep medicine and psychology, which are only developing, to solve problems in the treatment of sleep disorders. Recommendations for improving the qualifications of specialists in medicine and sleep psychology. In conclusion, this material is another big step for improving the competence of specialists of various fields working with sleep disorders in medicine and psychology.*

**Key words:** somnotherapy, sleep education, sleep disorders, nightmares, sleep medicine, neuropsychology of sleep, management algorithm, work algorithms.



**Аналіз досліджень:** У 2015 році відбувся консорціум, який дослідив що існує прямий зв'язок між сном і фізіологічними та психологічними хворобами, а стан психічного здоров'я можливо діагностувати та зцілити через дослідження травми, сну і кошмарів. Рівень нашої ефективності напряму залежить від сну. Якщо розглянути різні катастрофи, то усі вони відбувались між другою та третьою годиною ночі. Те саме стосується будь-якого персоналу, який працює вночі. Найбільша кількість нещасних випадків стається саме з тієї причини, що працівник мав поганий сон або ж працював в нічні години. Мозок функціонує вночі зовсім по іншому аніж вдень, він може контролювати вночі те, чого не може контролювати вдень і це відкриває перспективу. Дослідження сну може нас привести туди, куди ми не сподівались. Потрібні лише механізми як правильно поводитись в такому лікуванні та відкривати багато цікавого. Ефективність лікування порушень сну, полягає не в тому, щоб встановити денний медичний діагноз та призначити медикаменти, а це взагалі ключовий концепт для кожного пацієнта\клієнта. Побачивши день та ніч, тобто повну клінічну картину, яка виглядатиме зовсім по іншому, якщо не розглядати порушення сну, як симптом при супутніх захворюваннях, наслідок високого рівня тривоги чи депресії. Існує доволі багато документальних підтверджень щодо зв'язку між порушенням сну та ризиком суїциду. (Д-ор Малік Аіт-Аудіа, 2013, 2016 р.р.). Дослідження, опубліковані протягом останніх десяти років показують, що існує значна кореляція між порушеннями сну, особливо нічними кошмарами і ризиком самогубства, як у дорослих (Tanskanen et al., 2001 p.; Woinar et al., 2009 p.), так і у підлітків (Goldstein et al., 2008 p). Ці результати були підтвержені мета-аналізом, проведеним науковцями у Франції, в 2012 р., що пропонують розглядати кошмари і безсоння, як фактор ризику самогубства. Всесвітня організація охорони здоров'я також внесла розлади сну до десяти факторів, які необхідно враховувати при оцінці ризику самогубства (Bernert & Joiner, 2007). Реальний рівень поширення кошмарів залишається невідомим (DSM IV-TR). Дані про поширення кошмарів, що пропонує DSM5 не виділяють посттравматичні кошмари від ідіопатичних: щомісячні прояви 6%, з них часті

1% -2 %. Від 70% до 96 % пацієнтів, що страждають на ПТСР мають проблеми зі сном і нічні кошмари. Проблеми зі сном зберігаються у 48% пацієнтів, які успішно пройшли Т-СВТ-Травма Орієнтовану - когнітивно-поведінкову терапію. Науково доведено, що лікування розладів сну не має суто медичного підходу – це міждисциплінарний підхід, тобто на перетині медицини та психології сну. Наукові дослідження підтверджують, що недостатність сну може призвести до ряду негативних наслідків, включаючи зниження когнітивних функцій, підвищення ризику розвитку хронічних захворювань та психічних розладів.

**Виклад основного матеріалу:** Розлади сну і кошмари зазвичай розглядаються спеціалістами, як побічний симптом при різних захворюваннях чи психологічних станах, а не як основне захворювання і саме це є проблемою, бо ж від встановлення саме нічного діагнозу залежать терапевтичні цілі, маршрут пацієнта\клієнта та терапевтичний проект, який буде запропоновано клієнту\пацієнту для повного одужання. Окрім того, після детального клінічного інтерв'ю, збору анамнезів та діагностики, обов'язково проводиться функціональний аналіз. Без функціонального аналізу, лікарі застосують протокол обмеження сну, що не матиме сенсу, так як пацієнт сам обмежує свій сон. Тож перед нами постають все нові і нові виклики в медицині та психології сну, які повинні стати медициною майбутнього. В листопаді 2018 року психологинею, Оксаною Волошиною вперше було запропоновано новий напрям в медицині та психології сну «сомнотерапія», а вже в червні 2019 року, з метою підвищення кваліфікації лікарів та психологів в темі сну, розпочато освітню міжнародну сертифікатну програму «Сон. Стрес. Психотравма», відповідно до якої з'явилися і нові кваліфікації в медицині та психології сну «сомнотерапевт» та «консультант з порушень сну». В жовтні 2023 року, на конференції, у Франції, доктором Маліком Аіт-Аудіа в рамках нового напрямку сомнотерапії, було запропоновано поняття «сомноєдукація» - навчання, що зосереджене на сні та його порушеннях. Сомноєдукація у сфері медицини та нейропсихології сну, відіграє ключову роль у підвищенні обізнаності про сон та

його порушення. Сомноєдукація набуває все більшої актуальності у світлі зростаючої кількості людей, що страждають на розлади сну. Сон є фундаментальним аспектом людського здоров'я, впливаючи на фізичне, психічне та емоційне благополуччя і завдяки сомноєдукації, пацієнти отримують знання та інструменти для покращення якості свого сну, можливості самостійно діагностувати проблеми зі сном, алгоритми лікування порушень сну, налагодження сну та розуміння потреби звернення до сертифікованих спеціалістів в медицині і психології сну, що може значно покращити якість їхнього життя, підсилить віру на відновлення сну і повне одужання. Також це сприяє формуванню міждисциплінарного підходу до лікування порушень сну, де медицина та психологія працюють разом для досягнення найкращих результатів. Враховуючи важливість сну для здоров'я та благополуччя, сомноєдукація стає невід'ємною частиною сучасної медичної практики та психологічного консультування, відкриваючи нові горизонти для досліджень та практичного застосування в області нейропсихології сну. Сучасні дослідження в медицині та психології сну акцентують увагу на трансдіагностичному підході до вивчення сну та його порушень. Сомнологія, як наукова дисципліна, вивчає фізіологічні основи сну, типи розладів сну та ефективні методи їх лікування. Сомнотерапія, як напрям, пропонує міждисциплінарний підхід в лікуванні розладів сну. Сомноєдукація ж в свою чергу, включає в себе інформування населення про важливість сну, методи його оптимізації, пояснення причин та стратегії подолання порушень сну. Це також передбачає навчання медичних та психологічних фахівців сучасним методам діагностики та лікування розладів сну, що базуються на доказовій медицині та нейропсихології сну. Освітні програми та тренінги з сомноєдукації можуть включати такі теми, як фізіологія сну, вплив сну на здоров'я, методи самодіагностики та саморегуляції сну, а також алгоритми ведення, протоколи терапій при різних видах порушень сну та нові психотерапевтичні методи і підходи до лікування порушень сну. Сомноєдукація відіграє важливу роль у підвищенні обізнаності про сон та його порушення, сприяє формуванню міждисциплінарного підходу до лікування

порушень сну, де медицина та психологія працюють разом для досягнення найкращих результатів. Науковці виявили зв'язок між порушеннями сну та широким спектром розладів, таких як гіпертонічна хвороба, ожиріння, діабет 2 типу, порушення імунної функції, серцево-судинні захворювання, психічні та поведінкові розлади, нейродегенеративні захворювання. Ці відкриття підкреслюють необхідність розробки нових методів лікування порушень сну, які б враховували цілісний вплив сну на здоров'я людини. Зазначимо, що на сьогодні науково визнаними психотерапевтичними методами в лікуванні розладів сну вважаються: КПТ (когнітивно-поведінкова терапія), ЕМДР та гіпнотерапія. Пропонуємо в цій статті розглянути короткий опис «Методу Інтегративної Сомнотерапії «МІС»», автора О. Волошиної, в роботі з розладами сну та кошмарами, наукові дослідження якого ще тривають. МІС в повній мірі відтворює процес сну, від засинання, усвідомлених сновидінь до пробудження, що дозволяє пацієнту\клієнту відновити добру пам'ять про якісний сон, опрацювати травматичну пам'ять в природній та безпечний для людини спосіб. Мозок наш функціонує в різних діапазонах частот, які можна виміряти за допомогою ЕЕГ: бета, альфа, тета і дельта рівні. Медитації та розслаблення відбуваються на альфа рівні. Тета рівень – відбувається зцілення. Якщо на короткий час повертатись в сон, на тета рівень (короткотривалий сон), то це допомагає знайти натхнення. Це рівень швидкого сну, де нам приходять нові ідеї, можливість зняти втому, знайти багато відповідей на питання і відновитись. Дельта рівень - це рівень глибокого сну. На цьому рівні можна програмувати свій мозок перед сном, щоб він вирішував проблеми в часі сну. «МІС» базується на науці про розум і тіло, завдяки чому відбувається процес зцілення в природній для людини спосіб. У всіх є уява, треба навчитись активно користуватись нею, щоб змінювати наше життя, активуючи корисні програми. Ментальне відео на дельта рівні, в стані глибокого сну, вирішує проблеми, які складно вирішити логікою. Коли ми налагоджуємо зв'язок з розумом, в свідомості багато чого змінюється - це не сон і не гіпноз. Клієнт перебуває в ясному розумі і усвідомленні кожного слова, але коли проговорює

слова, працює з образами, то в свідомості також багато чого змінюється, відбуваються процеси зцілення на фізіологічному рівні.

### **Короткий огляд протоколу роботи в «МІС»:**

1. Гіпнотерапія, для досягнення стану, схожого до засинання, відновлення зв'язку з власним тілом, внутрішнім станом та з собою, відновлення балансу та відчуття опори.

2. Елементи навіювання в процесі відтворення сну, з психотерапевтичною метою.

3. Робота з усвідомленими сновидіннями, уявою та тілесними відчуттями.

4. Дихальні техніки для активації парасимпатичної нервової системи та відчуття контролю, що дає клієнту почуття безпеки, допомагає роботі мозку в опрацюванні станів, закріпленні нових\старих нейронних зв'язків, нової доброї пам'яті про здоровий сон, добре самопочуття та установок. Пропонуємо вдих носом у власному темпі, а видих подовжений ротом - дихання повинно бути комфортним для клієнта, хоч і незвичним.

5. Закріплення ресурсних станів за допомогою теорії установки Д.Н. Узнадзе (1886-1950).

Застосування в методі поняття «нові\старі» у зв'язку з тим, що будь-яка людина народжується з програмами на життя, здоров'я та якісний сон, тож ми лише відновлюємо ці програми за допомогою активації уяви про майбутнє чи спогадів про минулий досвід. За допомогою «МІС» можна вирішувати не лише проблеми з порушенням сну і кошмарами, а будь-які інші запити клієнтів.

**Висновки та рекомендації:** Результати досліджень, нові методи, алгоритми та рекомендації, викладені в цій статті, можуть стати великим кроком для підвищення компетентності фахівців, що працюють із порушеннями сну. Співпраця між лікарем та сомнотерапевтом є важливою для ефективного лікування порушень сну. Алгоритм співпраці може включати наступні кроки: пацієнт звертається до лікаря з проблемами сну, лікар проводить первинну оцінку та направляє пацієнта до сомнотерапевта, який в

свою чергу використовує спеціалізовані інструменти для діагностики порушень сну. Лікар та сомнотерапевт спільно розробляють індивідуальний план лікування, пацієнт проходить лікування під наглядом сомнотерапевта з регулярними консультаціями з лікарем, план лікування періодично переглядається та коригується залежно від динаміки стану пацієнта. Формування поваги до сну в суспільстві може бути досягнуто через: інформування населення про важливість сну для здоров'я та продуктивності, створення умов для достатнього відпочинку працівників, включаючи гнучкі графіки роботи, використання мас-медіа для поширення інформації про переваги здорового сну, просування здорового способу життя, який включає регулярний та якісний сон. Ці заходи можуть сприяти створенню суспільства, яке цінує та поважає сон як необхідну умову для здоров'я та благополуччя. Важливо розуміти, що сон є фундаментальною потребою, і суспільство повинно визнавати його значення для загального здоров'я. Практичний досвід та освітні програми можуть допомогти людям краще розуміти важливість сну, його вплив на повсякденне життя та сприяти формуванню розуміння терапій при порушеннях сну і звернень до сертифікованих спеціалістів. Також сучасні технології для діагностики якості сну відіграють ключову роль у розумінні цієї проблеми. Важливі політичні ініціативи щодо сну, спрямовані на підвищення обізнаності про важливість сну та його вплив на здоров'я. Ініціативи можуть включати рекомендації щодо гігієни сну та стратегії подолання безсоння, особливо в умовах стресу, які можуть бути викликані соціальними, економічними факторами чи воєнними діями. Уряди можуть впроваджувати законодавчі заходи, які сприяють створенню умов для кращого сну та його лікування. Ці ініціативи можуть включати різні заходи, від проведення освітніх семінарів до розробки національних програм в медицині та психології сну. Сомноєдукація стає невід'ємною частиною сучасної медичної практики та психологічного консультування, відкриваючи нові горизонти для досліджень та практичного застосування в області нейропсихології сну.

## Література

1. Аспір. Волошина О.Є. «Теоретична модель відновлення, саморегуляції та діагностики розладів сну в юнацькому віці.», Звітна конференція, Львів: ЛНУ ім. Івана Франка, друге засідання, 8 лютого 2020р.
2. Волошина О.Є. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2021. – 208 с. : рис. , табл. – Бібліогр. в кінці ст.
3. Волошина О.Є. «Психотерапія порушень сну» 140 стр. Тези звітної наукової конференції філософського факультету / Відп. за випуск Л. Рижак, Н. Жигайло. – Львів, 2022. – Вип. 19. – 263 с.
4. Волошина О.Є. Міжнародна освітня програма: «Сон. Стрес. Психологічна Травма», за кваліфікацією «сомнотерапевт», 51стр. Збірник тез VI Міжнародної науково-практичної конференції "Філософсько-психологічні аспекти духовності в освіті та науці", 23 квітня 2021 р. / за ред. Л.В. Рижак ; відповід. за вип.
5. Волошина О.Є., аспірантка кафедри психології Львівський національний університет імені Івана Франка «Щоденник сну як метод діагностики у трансдіагностичному підході», 44стр., Збірник тез VII Міжнародної науково-практичної конференції "Філософсько-психологічні аспекти духовності сталого розвитку людства", 20 квітня 2022 р. / за ред. Л.В. Рижак ; відповід. за вип. Н. І. Жигайло, Ю. В. Максимець. – Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2022. – 228 с. : рис. , табл. – Бібліогр. в кінці ст.
6. Волошина О.Є. «Алгоритм ведення клієнта\ пацієнта за спільною синтезою лікаря та психолога, засобами міждисциплінарних підходів у сомнотерапії на сучасному етапі.», Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю), 27 жовтня 2023 року, Львів, «Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації».
7. Жигайло Н.І., Волошина О.Є. «Психотерапія порушень сну: трансдіагностичний підхід.» Наукові записки Національного університету

«Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2021. № 13. С. 39–48.

8. Протокол по лікуванню сну МОЗ фінські рекомендації. Медичний підхід.
9. Уніфікований клінічний протокол лікування депресії МОЗ.
10. DUODECIM - збірка протоколів.



**Гуніна Лариса**

<https://orcid.org/0000-0002-6207-1117>

доктор біологічних наук, старший науковий співробітник  
професор кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь

**Воронін Євгеній**

здобувач вищої освіти, групи ФКМ-23-1  
факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь

## **ПОНЯТТЯ Й СУЧАСНІ ПРИНЦИПИ ПОСТНАВАНТАЖУВАЛЬНОГО ВІДНОВЛЕННЯ У СПОРТІ**

**Анотація.** В оглядовій роботі наведено сучасні дані щодо необхідності та ефективності застосування засобів постнавантажувального відновлення при навантаженнях з різною енергетичною спрямованістю роботи, описано сутність поняття «відновлення» та його структуру, проаналізовано, синтезовано та оформлено у вигляді схеми дані щодо класифікації засобів відновлення.

**Ключові слова:** спорт, фізичні навантаження, відновлення як процес, фази відновлення, механізми енергозабезпечення, працездатність.

**Abstract.** The review paper provides modern data on the necessity and effectiveness of the use of post-load recovery tools for loads with different energy orientations, describes the essence of the concept of "recovery" and its structure, analyzes, synthesizes and forms a diagram of data on the classification of recovery tools.

**Key words:** sport, physical activity, recovery as a process, recovery phases, energy supply mechanisms, work capacity.

**Вступ.** Відновлення – це процес біологічного врівноваження організму спортсмена (його окремих функцій, органів, тканин, клітин) після інтенсивних тренувальних і змагальних навантажень [1]. Протягом останнього десятиліття фізичному та психічному відновленню у спорті приділялося все більше уваги у дослідженнях і на практиці [8]. Відкриття центрів відновлення в Центрі

олімпійської підготовки США (Колорадо-Спрінгс, США), Австралійському інституті спорту (Канберра, Австралія) та, зовсім недавно, в Академії спорту Квінсленду (Брісбен, Австралія), наголошує на важливості та фінансовій інвестиції у відновлення [6]. Як додатковий доказ цього, Австралійський інститут спорту та Олімпійський комітет США надали своїм спортсменам портативні відновлювальні споруди для відновлення під час і після тренувань та змагань на Олімпійських іграх 2008 року в Пекіні та 2012 року – у Лондоні.

Ця ініціатива була спрямована на підвищення працездатності спортсменів. Однак, участь у великому заході часто є заключним етапом успішної довгострокової програми навчання, яка проводиться протягом декількох років. Більше того, часто спортсмени можуть брати участь у цих змаганнях лише тоді, коли вони підтримуватимуть баланс «навантаження-відновлення» протягом усього річного макроциклу, тому будь-які дослідження в цьому напрямку є дуже актуальними.

**Мета** – навести сучасні уявлення щодо формування та особливостей процесу постнавантажувального відновлення у спорті.

**Виклад основного матеріалу.** Зростання рівня спортивних досягнень здійснюється не тільки за рахунок побудови навчально-тренувального процесу, вибору засобів спеціальної фізичної підготовки, раціональної техніки виконання змагальних вправ гирьовиків, але й за рахунок відновлення й стимуляції працездатності їх організму. Відновні процеси є однією з найважливіших ланок стимуляції працездатності спортсмена. Здатність до відновлення під час рухової діяльності є природною властивістю організму, яка значною мірою визначає ступінь його тренуваності. Тому швидкість і характер відновлення різних функцій після фізичних навантажень визначають кількісні зміни критеріїв оцінки фізичної та функціональної підготовленості спортсмена [4]. У зв'язку з цим необхідно уявляти тренувальні впливи і відновлювальні процедури у вигляді двох сторін єдиного складного процесу. Об'єднання засобів відновлення і тренувальних впливів у певну систему й є одним із головних питань керування працездатністю і відновлювальними процесами у

програмах тренувальних занять і мікроциклів.

В теперішній час рівень сучасної підготовки спортсменів, на жаль, передбачає збільшення обсягу та інтенсивності фізичних та психічних навантажень, що у свою чергу провокуватиме і зростання ступеня втоми. Здатність долати втоми, що виникає у процесі змагальної діяльності, значною мірою зумовлює досягнення високих результатів змагань. Значні навантаження, які переносять спортсмени, вимагають інтенсивного пошуку засобів відновлення в умовах оптимізації тренувального процесу, а також під час підготовки до змагань та в період їх проведення [11]. Тому знання закономірностей розвитку стомлення, втоми і перенапруження, з одного боку, та відновлення організму спортсмена, з іншого, має важливе теоретичне та практичне значення. Особливо це є важливим для представників циклічних видів спорту, коли метаболічні реакції спрямовані таким чином, що стомлення настає достатньо швидко [2].

*«Відновлення – процес, що протікає як реакція на стомлення та спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності»* [12]. Відновлення не означає лише повернення до вихідного, тобто, доробочому, рівнем. У фазі відновлення відбувається нормалізація функцій – відновлення гомеостатичного рівноваги, включаючи поповнення енергетичних запасів (ресинтез АТФ), надвідновлення – суперкомпенсація енергетичних ресурсів, стабілізація – адаптивна реконструкція ферментних систем, субклітинних та клітинних структур, зміна структури тканин (міокарда, м'язових волокон, відростків нервових клітин та ін.). Це відповідає положенню про «структурно-функціональний слід», яке було сформовано ще академіком Ф.З. Меєрсоном [9] і підтверджено пізніше у багатьох дослідженнях [10, 13 –15]. Але деякі українські вчені віддають перевагу терміну «слідовий процес», оскільки після фізичного навантаження відбувається не просто відновлення організму до вихідного стану, а перехід до нового із іншими якісними і кількісними показниками, із дещо вищими функціональними можливостями [3].

Отже, зміни у функціональних системах організму спортсмена, що

виникають у відновлювальному періоді, лежать в основі підвищення тренуваності. спортсменів взагалі та легкоатлетів, зокрема, що особливо відзначається на фоні росту популярності занять легкою атлетикою як видом спорту. З метою поліпшення змагальних результатів на сьогодні спортсмени у динаміці тренувального процесу намагаються використовувати різні технології. Для цього необхідно враховувати закономірності відновних процесів. Мова йде про такі моменти:

1. *Нерівномірність*. Після значної фізичної роботи тренувального характеру спочатку відновлення йде швидкими темпами, а згодом загальмовується, а після помірних навантажень процес відновлення має однофазний характер;

2. *Гетерохронність*. Спочатку відновлюється алактатна частина кисневого боргу і фосфагени, через декілька хвилин – ЧСС і артеріальний тиск (реституція), а також показники гемодинаміки, які характеризують скоротливу діяльність міокарда, а саме, хвилинний та ударний об'єм крові, що забезпечує лактатну фазу відновлення. Протягом декількох годин відновлюються показники зовнішнього дихання, а також енергетичні субстрати – глюкоза і глікоген. Решта фізіологічних і метаболічних показників (водно-сольовий баланс, рівень активності ферментів та вміст гормонів, тощо) відновлюються у термін від 12 до 72 год, залежно від інтенсивності та тривалості роботи [5];

3. *Фазовість відновлення рівня фізичної працездатності*. А) поступове зростання зниженої працездатності; повторні навантаження у цю фазу сприяють формуванню витривалості; Б) понадвідновлення, підвищена працездатність; інтенсивні навантаження у цю фазу сприяють зростанню тренуваності; В) відновлення до вихідного рівня працездатності; повторні навантаження у цю фазу лише підтримують рівень тренуваності;

4. *Вибірковість*. Після навантаження аеробної спрямованості відновлення показників зовнішнього дихання, серцевої діяльності, стійкості до гіпоксії, тощо, відбуваються повільніше, ніж при навантаженнях анаеробного характеру;

5. «Тренуємость» (здатність до тренуваності) У динаміці росту адаптованості організму до навантажень ефективність відновлення зростає. У висококваліфікованих спортсменів визначається нетривалий період відновлення і більш розтягнута фаза суперкомпенсації.

З урахуванням вищезазначеного поліпшення результатів у спорті значною мірою обумовлено впровадженням у підготовку спортсменів науково-обґрунтованих засобів управління тренувальним процесом і відновлення організму (рис. 1).



Рис. 1. Класифікація засобів для прискорення відновлення після навантажень

У першому випадку йдеться про застосування навантажень зі значними обсягами та інтенсивністю, збільшення участі у підготовчих та основних змаганнях протягом року (тренувальні засоби відновлення), у другому – про широке впровадження у систему підготовки комплексу відновлювальних засобів, які значною мірою покращують спортивну працездатність за рахунок підвищення можливостей провідних систем організму переносити високоінтенсивні тренувальні та змагальні навантаження (позатренувальні

засоби відновлення), а також за рахунок зниження травматизму та захворювань як початківців, так і висококваліфікованих спортсменів.

**Висновок.** До теперішнього часу вже накопичено досить велику кількість теоретичних і практичних даних, що обґрунтовують необхідність використання відновлювальних засобів, і наводяться окремі їх класифікації (Н.Д. Граєвська, 1973; В.М. Волков, 1995; Г.О. Макарова, 2004; В.М. Платонов, 2017; Л.М. Гуніна, Ю.О. Атаман, І.Ф. Бєленічев та співавт., 2023), розробляються нові варіанти та методики практичного використання окремих засобів відновлення в системі спортивного тренування, а також їх комплексів [8]. Стає очевидним, що бажаний ефект може лише комплексний підхід до використання різних засобів відновлення, який буде враховувати вид спорту і змагальну дисципліну, вік і стать спортсмена, індивідуальну специфіку тренувального процесу і характеристичні особливості організму. Лише тоді підбір засобів відновлення спортсменів буде обґрунтованим й ефективним.

### Література

1. Грибан ГП, Ткаченко ПП. Відновлення та стимуляція працездатності гирьовиків Методичні рекомендації. Житомир: Вид-во «Рута», 2013. 32 с.

2. Гуніна Л.М. Вектори нутритивно-метаболічної підтримки підготовки спортсменів: стимуляція фізичної працездатності й постанавантажувальне відновлення. Матеріали VII Міжнародної конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини». Одеса, 17-18 жовтня 2023 р. Одеса, Вид-во «Букаев В.В.», 2023; с. 58–62.

3. Юдкіна ХВ, Давидюк ІВ, Кєвпанич ВВ. Фізіотерапевтичні методи пасивного відновлення легкоатлетів-ходаків. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021; Вип. К(135):202–207. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/41627>

4. Яремко ЄО. Фізіологія спорту та фізичних вправ. Львів, ЛП, 2010. 180 с.
5. Gunina L. Laboratory monitoring of overtraining syndrome in sports of higher achievements. Influence of Physical Culture and Sports on the Formation of an Individual Healthy Lifestyle: Scientific Monograph. Izdevnieciba Baltija Publishing, 2023; p. 28–55.
6. Kellmann M, Bertollo M, Bosquet L, Brink M, Coutts Aj [et al.]. Recovery and performance in sport: Consensus statement. *Int J Sports Physiol Perform.* 2017;13(Issue 2):240–245. doi:10.1123/ijsp.2017-0759.
7. Kellmann M, Kölling S. Recovery and Stress in Sport. A Manual for Testing and Assessment. London – N.-Y.: Routledge, 2019; P. 1–14.
8. Kellmann M. Erholung ist mehr als Nichtstun! *Dtsch Z Sportmed.* 2018;69:29-30. doi: 10.5960/dzsm.2018.317.
9. Meyerson F.Z. Stress-limiting systems of the body and new principles of prevention in cardiology. *Problems of cardiology.* 1989;(3):1–55.
10. Moser HL, Abraham AC, Howell K, Laudier D, Zumstein MA, Galatz LM, Huang AH. Cell lineage tracing and functional assessment of supraspinatus tendon healing in an acute repair murine model. *J Orthop Res.* 2021 Aug;39(8):1789-1799. doi: 10.1002/jor.24769.
11. Platonov Vladimir, Pavlenko Yurii, Tomashevskiy Vladimir. The system of training canadian athletes for the Olympic Games. *Science in Olympic Sport.* 2018;(2):92–103.
12. Platonov VN. The system of preparation of sportsmen in Olympic sport. *Barceljna, Sport,* 2006. 623 p.
13. Qaisar R, Bhaskaran S, Van Remmen H. Muscle fiber type diversification during exercise and regeneration. *Free Radic Biol Med.* 2016;98:56–67. doi: 10.1016/j.freeradbiomed.2016.03.025.
14. Tuzcu M, Özdemir O, Orhan C, Şahin N, Morde A, Padigaru M, Bhanuse P, Şahin K. Beneficial effects of a novel polyherbal formulation on the

skeletal muscle antioxidant status, inflammation, and muscle-signaling proteins in exercised rats. *Turk J Biol.* 2023;48(1):59–69. doi 10.55730/1300-0152.2682.

15. Wang L, Mascher H, Psilander N, Blomstrand E, Sahlin K. Resistance exercise enhances the molecular signaling of mitochondrial biogenesis induced by endurance exercise in human skeletal muscle. *J Appl Physiol* (1985). 2011;111(5):1335–1144. doi: 10.1152/jappphysiol.00086.2011.



## ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТОК ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ ТА БОРТЬБОЮ

***Анотація.** В статті висвітлено оцінку функціонального стану серцево-судинної системи студентів-першокурсників які займаються настільним тенісом та боротьбою. Досліджено функціональні можливості серцево-судинної системи, та функціональні резерви серця. Встановлено що середні дані груп вказують на нормальні фізіологічні показники, але функціональний резерв серця знаходиться в задовільному стані студентської молоді.*

***Ключові слова:** серцево-судинна система, індекс функціональних змін, індекс Руф'є.*

***Abstract.** The article highlights the assessment of the functional state of the cardiovascular system of first-year students engaged in table tennis and wrestling. The functional capabilities of the cardiovascular system and functional reserves of the heart were investigated. It was found that the average data of the groups indicate normal physiological parameters, but the functional reserve of the heart is in a satisfactory state of student youth.*

***Keywords:** cardiovascular system, index of functional changes, Ruffier index.*

**Актуальність.** Фізична культура є визначальним чинником суспільного життя, важливим елементом освіти, виховання, охорони здоров'я, військової справи, економіки, тощо. Внаслідок науково-технічного прогресу, роль тяжкої фізичної праці зменшується, що призводить до гіподинамії. Відомо що гіподинамія є одним із важливих чинників ризику розвитку функціональних порушень і захворювань серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату [1, 3]. За даними [2, 3, 4] морфофункціональні зрушення, низький рівень

фізичної підготовки мають близько 34-90%, хронічні паталогії – 20-50% абітурієнтів, у зв'язку з чим до 18% зараховують до спеціальної медичної групи[5, с 128].

Гіподинамія, нервово-емоційне перенапруження, нездоровий спосіб життя, тютюнопаління, надлишкова вага, соціально-економічні та екологічні чинники підвищують ризик розвитку серцево-судинних захворювань[6, с 237].

Як відомо, серцево-судинна система є лімітуючою в процесі адаптації до фізичного та розумового навантаження. Тому актуальність теми і визначила мету нашого дослідження.

**Методи та завдання дослідження.** Провести порівняльний аналіз адаптаційних можливостей серцево-судинної системи студентів-першокурсників.

**Методи та організація дослідження.** У дослідженні взяли участь студентки-першокурсники (n=6) які займаються в настільним тенісом та дівчата-першокурсники (n=18) які займаються в секції боротьби. Для визначення функціональних можливостей серцево-судинної системи в стані спокою та із фізичним навантаженням використовували індекс функціональних змін (ІФЗ) за Р.М. Баєвським (1979), який визначається в умовних одиницях за формулою :

$$ІФЗ = 0,011ЧСС + 0,014 АТ_{сис.т.} + 0,008АТ_{диаст.т.} + 0,014В + 0,009ВТ - 0,009Р - 0,27,$$

де потрібні дані про частоту серцевих скорочень (ЧСС), розміри артеріального тиску (АТ<sub>сис.т.</sub> – систолічний, АТ<sub>диаст.т.</sub> – діастолічний в мм.рт. ст.), зріст (Р, см), вагу тіла (ВТ, кг) та вік (В, роки)

### Рубрикація індексу функціональних змін

(за Р.М. Баєвським, 1979)

Групи	Ступінь адаптації	Кількість ум.од.
I	Загальна адаптація	<2,59
II	Напруга механізмів адаптації	2,6-3,09
III	Незадовільна адаптація	3,1 – 3,49
IV	Порушення адаптації	>3,5

Для визначення функціонального резерву серця використовували

універсальній метод діагностики за допомогою проби Руф'є. Техніка виконання проби: після 5-хвилинного спокійного стану в положенні сидячи підрахувати пульс за 15 секунд (ЧСС<sub>1</sub>), потім протягом 45 секунд виконати 30 присідань з витягнутими руками. Відразу після цього сісти і підрахувати пульс за перші 15 секунд (ЧСС<sub>2</sub>) і останні 15 секунд (ЧСС<sub>3</sub>) першої хвилини періоду відновлення. Результати оцінюють за індексом Руф'є (ІР), що визначається за формулою:

$$IP = \frac{4 \times (ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3) - 200}{10}$$

Результати пояснювали з урахуванням п'яти градацій:

- ✓ Менше 3 – високий рівень;
- ✓ 4-6 – вище середнього (добрий);
- ✓ 7-9 - середній;
- ✓ 10-14 – нижче середнього (задовільний);
- ✓ Більше 15 – низький

### **Виклад основного матеріалу**

Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи організму під час занять фізичною культурою і спортом має першочергове значення у зв'язку з величезною роллю даної системи у пристосуванні до фізичних навантажень різного характеру, оптимальному функціонуванні організму в найрізноманітніших за своїм змістом умовах тренувальної і змагальної діяльності. Загальновідомо, що нормальне функціонування апарату кровообігу зумовлює роботу ряду інших фізіологічних систем, забезпечує ефективне використання енергетичного потенціалу організму, сприяє його якнайшвидшому відновленню і своєрідному виходу на якісно новий рівень функціонального стану. Під час проведення функціональної діагностики стану системи кровообігу, перед спортивним фізіологом і лікарем неминуче виникають питання, пов'язані з добором найбільш адекватних мети, завдань і методичних прийомів, а також із мінімальним відволіканням реципієнта від

його тренувальної діяльності. Цілком природно, що за допомогою, наприклад, телеметричних методів або поширеного в цей час Холтеровського моніторингу можна організувати достатньо ефективний контроль за станом серцевосудинної системи. Проте, в цьому випадку цілком імовірно своєрідне нашарування впливу м'язової діяльності на провідні функціональні показники (ЧСС, АТ, СОК, ХОК, ЕКГ тощо), у зв'язку з чим більшою мірою можна говорити про характер їх реакції на навантаження, а не про реальні рівні функціонування системи кровообігу. Ймовірно, більш об'єктивним буде комплексний підхід до оцінки функціонального стану серцево-судинної системи, а саме: проведення реєстрації основних фізіологічних параметрів системи кровообігу у стані відносного спокою в поєднанні з аналізом їх реакції на дозовані тестуючі навантаження. Отже, комплекс методів оцінки функціонального стану серцевосудинної системи осіб, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, може охоплювати:

1. традиційні методи визначення інтегральних показників системи кровообігу (ЧСС, АТ, СОК, ХОК, ШРПХ (швидкості розповсюдження пульсової хвилі), фаз серцевого циклу, ОШК (об'ємної швидкості кровотоку) - електро-, рео- фоно-, сфігмо-, полікардіографія, плетизмографія тощо;

2. розрахункові методи визначення інтегральних параметрів серцево-судинної системи;

3. нетрадиційні методи визначення функціонального стану серцево-судинної системи (варіаційна й амплітудна пульсометрія, баллістокардіографія, сейсмографія, ехокардіографія тощо;

4. функціональні проби системи кровообігу, за допомогою яких оцінюється тип реакції апарату кровообігу на дозоване фізичне навантаження, орто- і кліно-ортостатичні проби, що надають можливість оцінки функціонального стану вегетативної регуляції системи кровообігу). Беручи до уваги той факт, що практично всі означені методи добре відомі і знайшли широке застосування в системі медикобіологічного контролю за функціональним станом осіб, які займаються фізичною культурою і спортом,

ми вважаємо за необхідне використовувати для діагностики фізичного здоров'я, адаптаційних можливостей для подальшого прогнозування результатів та планування тренувального процесу.

Дослідження основних показників серцево-судинної системи дівчат спортсменок показав що в обох групах середнє значення показника ЧСС не відрізняється і знаходиться в межах норми.

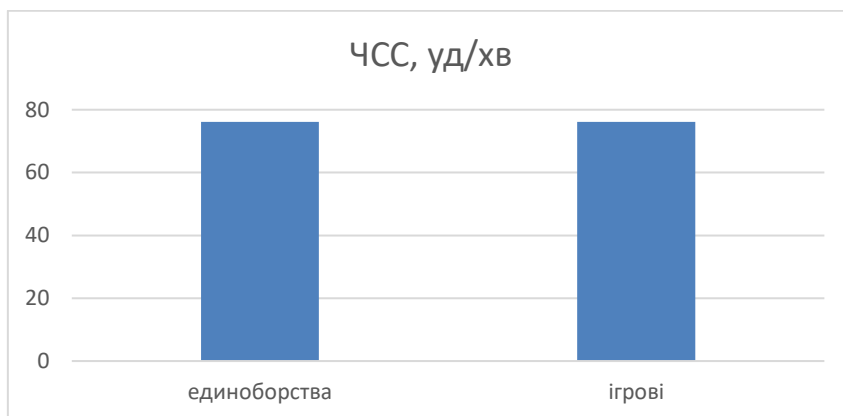


Рис. 1. Середнє значення ЧСС (уд/хв) дівчат що займаються боротьбою та настільним тенісом

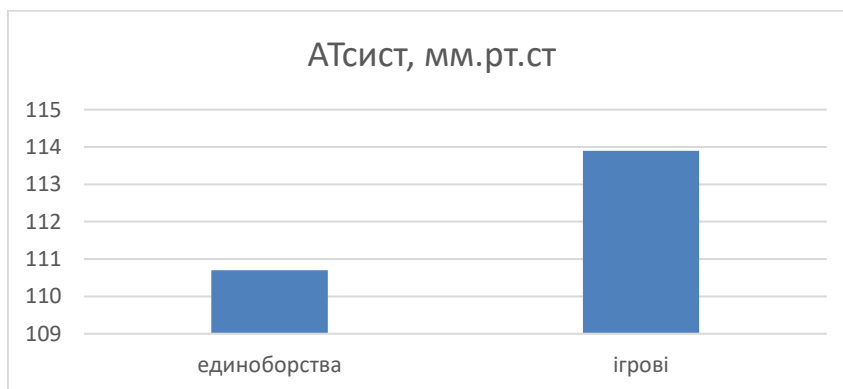


Рис. 2. Середнє значення артеріального тиску систолічного (мм.рт.ст) дівчат що займаються боротьбою та настільним тенісом

На відміну від хлопців систолічний тиск також знаходиться в межах фізіологічної норми - 110,8 мм.рт.ст. у групи єдиноборств і 113,9 у групи настільного тенісу.

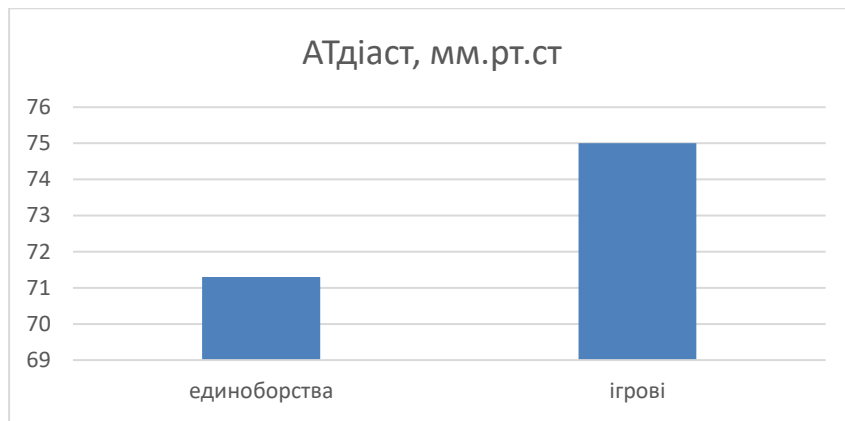


Рис. 3. Середнє значення артеріального тиску діастолічного (мм.рт.ст) дівчат що займаються боротьбою та настільним тенісом

Артеріальний тиск діастолічний в стані спокою також знаходиться в межах норми.

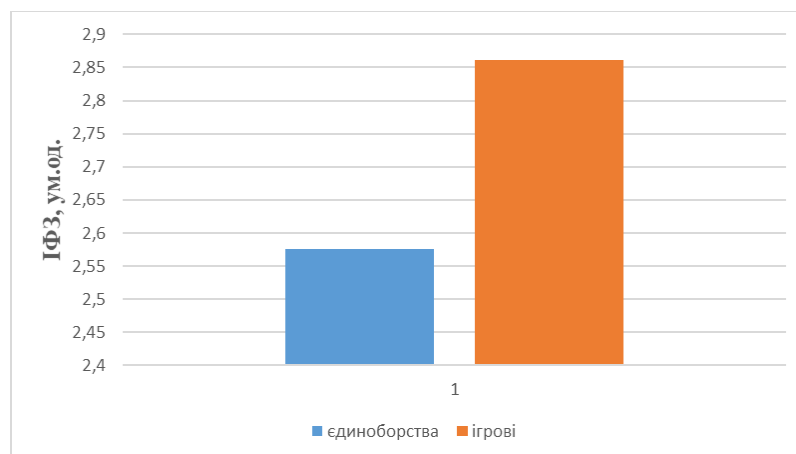


Рис. 4. Індекс функціональних змін

За результатами дослідження встановлено, що ступінь адаптації відповідає за Баєвським загальній адаптації.

Щоб зробити кращий об'єктивний висновок про стан здоров'я людини лише на основі показників адаптаційного потенціалу зробити розрахунок індекса Руф'є.

Вивчаючи функціональні можливості серця було встановлено що в обох спортивних групах показник індексу Руф'є вказує на задовільний стан.

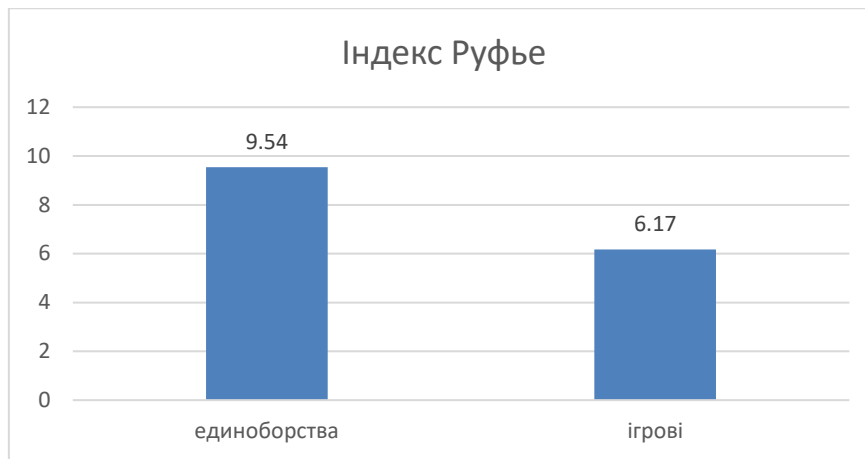


Рис. 5. Середнє значення індексу Руф'є дівчат що займаються боротьбою та настільним тенісом

**Висновки.** Дослідження серцево-судинної системи є актуальною для визначення рівня здоров'я студентської молоді для подальшого пошуку засобів і методів збереження соматичного та психічного здоров'я.

Хоча ІФЗ студентів різних спортивних груп знаходяться в межах норми, рівень функціонального резерву серця знаходиться в задовільному стані що свідчить про зниження адаптаційних можливостей до фізичного і розумового навантаження, особливо актуальні в умовах дистанційного навчання де потрібно багато опрацьовувати самостійно навчального матеріалу і зберегти здоров'я.

### Література

1. Влияние физической нагрузки на кардиогемодинамические показатели студентов / Э.С. Геворкян, Ц.И. Адамян, С.М. Минасян [и др.] // Гигиена и санитария. – 2008. – № 3. – С. 56–59.
2. Карпюк І.Ю. Вивчення рівня фізичної працездатності студентів з відхиленням в стані здоров'я / І.Ю. Карпюк // Вісник НТТУ “КПІ” Філософія, психологія, педагогіка. – 2005. – № 1 (13). – С. 205-210.
3. Кожевникова Н.Г. Научные основы разработки технологий оздоровления студентов медицинского вуза с учетом профиля обучения : автореф. дис. на соискание уч. степени д-ра мед. наук : 14.02.01 “Гигиена” / Н.Г. Кожевникова. – М., 2012. – 22 с.

4. Марьинских С.Г. Морфофункциональное состояние и двигательная активность студентов в период адаптации к обучению в вузе / С.Г. Марьинских: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. биол. наук: 03.03.01 “Физиология”. – Набережные Челны, 2011. –24 с.

5. Пластунов Б.А., Ковалів М.О. Спосіб життя і стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів (огляд літератури). / Актуальні проблеми профілактичної медицини. – Львів, 2015. - Вип.20. – С. 128-139

6. Пластунов Б.А., Ковалів М.О. Функціональний стан серцево-судинної системи першокурсників вищих навчальних закладів і чинники, що його формують (огляд літератури) / Буковинський медичний вісник.- 2015.- Т.19, №1(73). – С. 237-246



Орлов Олександр

<https://orcid.org/0009-0003-3965-2620>

кандидат педагогічних наук

доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

Державний податковий університет, Ірпінь

Гуніна Лариса

<https://orcid.org/0000-0002-6207-1117>

доктор біологічних наук, старший науковий співробітник

професор кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

Державний податковий університет, Ірпінь

## ЛАКТАТ ЗА ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ – ДРУГ ЧИ ВОРОГ?

**Анотація.** В оглядовій роботі представлено та проаналізовано комплексні дані сучасної світової літератури відносно ролі лактату в розвитку стомлення у спортсменів. Показано, що саме лактат (а не молочна кислота) є лише тригером для виникнення різноманітних метаболічних порушень, що провокують прискорення формування пошкодження м'язів під час фізичних навантажень, а не є основною причиною ацидозу. В той же час лактат не тільки виступає як джерело енергії при перетворенні до піровиноградної кислоти, але й сприяє збільшенню об'ємів скелетних м'язів.

**Ключові слова:** фізичні навантаження, стомлення, лактат, ацидоз, мікропошкодження м'язів (EIMD), відтермінована м'язова хворобливість (DOMS).

**Abstract.** The review presents and analyzes comprehensive data from modern world literature regarding the role of lactate in the development of fatigue in athletes. It is shown that it is lactate (and not lactic acid) that is only a trigger for the occurrence of various metabolic disorders, which provoke the acceleration of the formation of muscle damage during physical exertion, rather than being the primary cause of acidosis. At the same time, lactate not only acts as a source of energy when converted to pyruvic acid, but also helps to increase the volume of skeletal muscles.

**Key words:** exercise, fatigue, lactate, acidosis, muscle microdamage (EIMD), delayed onset muscle soreness (DOMS).

**Вступ.** Нашому організму завжди, а особливо при фізичних навантаженнях, потрібна енергія для функціонування усіх органів і скорочення скелетних м'язів. З їжею до організму надходять вуглеводи, що є основними енергетичними субстратами, які в кишечнику розщеплюються до глюкози, що згодом потрапляє у кров і транспортується до усіх клітин організму, включаючи м'язові [4].

У цитоплазмі клітин відбувається гліколіз – окислення глюкози до пірувату (піровиноградної кислоти, ПВК) з утворенням АТФ [8]. Потім за рахунок ферменту лактатдегідрогенази (ЛДГ) піруват відновлюється до молочної кислоти, яка відразу втрачає іон водню та може приєднати іони натрію ( $\text{Na}^+$ ) чи калію ( $\text{K}^+$ ) і перетворюватися на сіль молочної кислоти – лактат. Накопичується в м'язах, елімінується з них і перетворюється саме лактат, тому говорити про молочну кислоту в м'язах не є некоректним [3].

**Метою** даної оглядової роботи є формування сучасних уявлень стосовно ролі лактату у розвитку стомлення.

**Виклад основного матеріалу.** До 1970 року лактат вважався побічним продуктом, який виникає у працюючих м'язах через нестачу кисню. Проте дослідження останніх десятиліть спростували це твердження. Наприклад, Метью Рогатскі (*Matthew J. Rogatzki*) у 2015 р. з'ясував, що гліколіз завжди закінчується утворенням лактату [10]. Так, вчені під його керівництвом постулюють, що *«...протягом більшої частини історії метаболізму лактат ( $\text{La}(-)$ ) вважався лише безвихідним продуктом життєдіяльності під час періодів дизоксії. Конгруентно кінцевий продукт гліколізу розглядається дихотомічно: піруват за наявності достатньої оксигенації,  $\text{La}(-)$  за відсутності адекватної оксигенації. Навпаки, враховуючи майже рівноважний характер реакції ферменту ЛДГ і те, що вона має набагато вищу активність, ніж передбачувані регуляторні ферменти гліколітичного та окисного шляхів, ми стверджуємо, що  $\text{La}(-)$  завжди є кінцевим продуктом гліколізу»*<sup>14</sup>. Це саме стверджує видатний американський спортивний біохімік Джордж Брукс

---

<sup>14</sup> переклад з англ. авторів статті

(George A. Brooks) з Каліфорнійського університету, який вивчає лактат понад 30 років [1].

Накопичення лактату в м'язах, а потім послідовно у крові, відображає тільки баланс між його синтезом та виведенням і не має відношення до аеробного або анаеробного механізму формування енергії. Лактат завжди утворюється під час гліколізу незалежно від наявності чи відсутності (нестачі) кисню – він виробляється навіть у стані м'язового спокою.

Так чи викликає лактат біль у м'язах? Хоча з наукової точки зору цей нарратив достатньо давно заперечується, але поширені на побутовому рівні висловлювання щодо провини лактату у виникненні болю у м'язах після навантаження («крепатура») або, точніше, згідно сучасних консолідованих суджень вчених, синдромів «мікропошкодження м'язових волокон» (EIMD – від англ. *Exercise-Induced Muscle Damage*) та «відтермінованої м'язової хворобливості», або скорочено DOMS (від англ. *Delayed Onset of Muscle Soreness*).

Це два добре на сьогодні відомих у спорті синдроми, здатних, незалежно від виду спорту та індивідуальних особливостей атлета, прискорювати настання стомлення та відповідне зниження фізичної роботоздатності [9]. EIMD та DOMS тісно пов'язані як причина та наслідок. Свій внесок у розвиток EIMD спричиняють ізометричні та концентричні вправи, проте найбільше значення у розвитку м'язових пошкоджень мають ексцентричні навантаження, і такі порушення структури та функції м'язових клітин, пов'язані із запаленням і посиленням метаболізму протеїнів та носять короткочасний характер (дні), можуть сприяти адаптації м'язів та їх гіпертрофії.

Перша згадка про затримку розвитку проявів больового синдрому в м'язах (DOMS) була зроблена американським лікарем Теодором Хафом (*Theodore Hough*) в 1902 р. Він заявив, що коли «нетреновані кістякові м'язи виконують вправи, це часто призводить до дискомфорту, який не виявляється до 8-10 годин після тренування»<sup>15</sup>, і дійшов висновку, що це не може бути

---

<sup>15</sup> цит. у перекл. авторів з англ. за джерелом: Brown MA. *Energy balance, exercise-induced muscle damage, and the* 195

пов'язане лише зі втомою. З часу, що пройшов з моменту початкового спостереження Теодора Хафа спостерігалось збільшення кількості досліджень щодо DOMS, й, незважаючи на це, його точна етіологія залишалася незрозумілою. Перші зважені судження щодо механізмів розвитку синдрому відстроченої м'язової хворобливості були запропоновані в 1984 р. і полягали в наступному: 1) інтенсивні м'язові навантаження (особливо пов'язані з ексцентричними вправами) у скорочувальній / еластичній системі м'язів призводять до структурних ушкоджень; 2) пошкодження клітинної мембрани міоцитів супроводжується порушенням гомеостазу іонів кальцію ( $Ca_i^{2+}$ ) у пошкоджених м'язових волокнах, що призводить до некрозу, вираженість якого досягає піку приблизно через 2 дні після тренування; 3) продукти активності макрофагів і внутришньоклітинного вмісту міоцитів внаслідок підвищення проникності клітинної мембрани накопичуються в інтерстиції, і це, у свою чергу, призводить до відчуття болю при DOMS, що згодом виявилось недалеко від істини.

DOMS давно вже не розглядається лише як адаптивна реакція на фізичні навантаження, особливо у втягуючому та втягуючо-розвиваючому мезоциклах підготовчого періоду, а також як неминучий елемент інтенсивних навантажень протягом професійної та аматорської підготовки. Навпаки, поява зазначених синдромів, як свідчать дані систематичного огляду літератури, у багатьох ситуаціях уповільнює відновлення після тренувань, знижує подальше зростання фізичної підготовленості [9]. Ці обставини особливо важливі в умовах інтенсифікації тренувальних навантажень, навіть при її своєчасності, у динаміці річного макроциклу та багаторічного вдосконалення у сучасному спорті загалом та у процесі підготовки кожного окремого кваліфікованого спортсмена, зокрема.

В даний час не піддається сумніву, що силові або тривалі фізичні навантаження, особливо, з елементами ексцентричних рухів, при

невідповідності рівня навантаження та ступеня адаптованості м'язів, супроводжуються різним ступенем мікропошкоджень міофібрил та відстроченою хворобливістю скелетної мускулатури. Синдром відстроченої м'язової хворобливості, або DOMS, також відомий як «м'язова лихоманка», проявляється болючими відчуттями в м'язах, особливо після раніше не виконуваних та / або незвичних вправ високої інтенсивності.

Найчастіше синдром DOMS розвивається після закінчення дії фізичного навантаження; його пік спостерігається між 24 та 48 годинами після тренувального заняття чи змагань. Симптоми DOMS включають зниження м'язової сили, болі, м'язову слабкість, зменшення рухливості та набряклість у хворобливій ділянці, а також формування біохімічної відповіді у вигляді збільшення концентрації в сироватці крові активності специфічних м'язових ферментів креатинкінази та лактатдегідрогенази, а також аспартат- та аланін-амінотрансферази.

Результати досліджень останнього часу підтверджують, що у спорті вищих досягнень ультраструктурні м'язові травми, у тому числі, як прояви синдрому DOMS, є причиною зниження скорочувальної здатності скелетної мускулатури, а, отже, і роботоздатності спортсменів [5]. Причини розвитку DOMS до цього часу остаточно не з'ясовані, хоча відомо, що тригерними (пусковими) механізмами цього процесу є біохімічні внутрішньоклітинні зміни та запалення внаслідок формування EIMD. Протягом багатьох років DOMS помилково розглядався лише як результат накопичення лактату в м'язовій тканині (те, що спортсменами називалося «крепатура») у процесі інтенсивної роботи. Сучасні уявлення про природу DOMS істотно відрізняються від початкових. Біль, обмеження рухливості, утруднення проведення повторних циклів вправ внаслідок DOMS, з одного боку, та накопичення лактату, з іншого, як з'ясувалося, зовсім не пов'язані. Концентрація лактату в крові та м'язах після інтенсивних концентричних анаеробних і, особливо, ексцентричних навантажень, дійсно, підвищується, але досить швидко – протягом 1–1,5 годин – приходить до вихідних (до початку навантаження)

значень у конкретного спортсмена. Вираженість проявів DOMS при цьому зростає в перші 24 години, досягає піку між 24 і 48 годинами, коли показники вмісту лактату сироватки крові вже перебувають у межах норми для спортсменів [6].

В теперішній час одна з найбільш популярних схем патофізіологічних механізмів розвитку DOMS при ексцентричному типі м'язового скорочення наведена в останній проблемній роботі керівника Департаменту фізичної культури і спортивної науки з Університету Мохагхе Ардебілі (Іран) професора А. Meamarbashi (2017), що підтверджується й у більш пізніх роботах [7].

Логічні, на перший погляд, припущення деяких авторів, що важливу роль у патогенезі DOMS відіграє виникнення окисного стресу, остаточно не підтвердилися результатами останніх досліджень, хоча в багатьох роботах наводяться переконливі результати наявності порушень прооксидантно-антиоксидантної рівноваги при синдромах мікропошкодження м'язів і відстроченої м'язової хворобливості, тому ми вважаємо, що на даний момент подібні дослідження повинні бути як значущі біомаркери в діагностичному алгоритмі DOMS.

Обов'язковою є процедура тестування, що включає визначення у сироватці крові вмісту лактату у спокої, рівня вітаміну D3 у вигляді (25-ОН(D3) та іонізованого кальцію. Розуміючи, як саме конкретний спортсмен відповідає на ті чи інші види навантаження, а також на його обсяг та інтенсивність, тренер може усвідомлено керувати тренувальним процесом, а спортивний лікар та спортивний нутриціолог – вибудовувати індивідуалізовану програму профілактики та корекції стомлення, що стане запорукою подальшого зростання загальної та спеціальної роботоздатності та, відповідно, змагального результату спортсмена.

У реальності рівень лактату суттєво знижується вже через кілька хвилин після закінчення навантаження і повністю приходить в норму приблизно через годину після тренування. Таким чином, лактат ніяк не може викликати біль у м'язах через 24–72 години після тренування.

Існує також міф стосовно того, що лактат «закиплює» м'язи і викликає їх стомлення. Розповсюджена думка про те, що рівень лактату в крові впливає на роботу м'язів. Однак насправді в цьому винен не лактат, а іони водню, що підвищують кислотність тканин [2]. В той же час лактат, всупереч необґрунтованим побоюванням щодо його негативного впливу на силу і потужність, створює сприятливі умови для збільшення м'язової сили [11].

Таким чином, на сьогодні накопичення лактату у м'язових клітинах з наступним викидом його в кровообіг є значно більшою мірою позитивним, ніж негативним чинником, і тому застарілі погляди на зростання вмісту лактату та оцінку його як ворога атлета повинні бути переглянуті.

### **Література**

1. Brooks GA, Osmond AD, Arevalo JA, et al. Lactate as a myokine and exerkine: drivers and signals of physiology and metabolism. *J Appl Physiol* (1985). 2023;134(3):529–548. doi: 10.1152/jappphysiol.00497.2022.
2. Burke LM. Practical considerations for bicarbonate loading and sports performance. *Nestle Nutr Inst Workshop Ser.* 2013; 75: 15–26. doi: 10.1159/000345814.
3. Cieminski K, Flis DJ, Dzik KP, et al. Swim Training Affects on Muscle Lactate Metabolism, Nicotinamide Adenine Dinucleotides Concentration, and the Activity of NADH Shuttle Enzymes in a Mouse Model of Amyotrophic Lateral Sclerosis. *Int J Mol Sci.* 2022;23(19):11504. doi: 10.3390/ijms231911504.
4. Drozdowski LA, Thomson AB. Intestinal sugar transport. *World J Gastroenterol.* 2006;12(11):1657–1670. doi: 10.3748/wjg.v12.i11.1657
5. Gray P, Chappell A, Jenkinson AM, et al. Fish oil supplementation reduces markers of oxidative stress but not muscle soreness after eccentric exercise. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2014;24:206–214. doi: 10.1123/ijsnem.2013-0081.
6. Gussoni M, Moretti S, Vezzoli A, et al. Effects of Electrical Stimulation on Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS): Evidences from Laboratory and In-Field Studies. *J Funct Morphol Kinesiol.* 2023;8(4):146. doi: 10.3390/jfmk8040146.

7. Hsu CC, Tsai CC, Ko PY, et al. Triptolide Attenuates Muscular Inflammation and Oxidative Stress in a Delayed-Onset Muscle Soreness Animal Model. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(24):16685. doi: 10.3390/ijerph192416685.
8. Khattri RB, Puglise J, Ryan TE, et al. Isolated murine skeletal muscles utilize pyruvate over glucose for oxidation.. *Metabolomics*. 2022;18(12):105. doi: 10.1007/s11306-022-01948-x.
9. Ranchordas MK, Rogerson D, Soltani H, Costello JT. Antioxidants for preventing and reducing muscle soreness after exercise: a Cochrane systematic review. *Br J Sports Med*. 2020;54(2):74–78. doi: 10.1136/bjsports-2018-099599.
10. Rogatzki MJ, Ferguson BS, Goodwin ML, Gladden LB. Lactate is always the end product of glycolysis. *Front Neurosci*. 2015; 9: 22. doi 10.3389/fnins.2015.00022.
11. Tsukamoto H., Oishi Y, Yokokawa T, et al. Mixed lactate and caffeine compound increases satellite cell activity and anabolic signals for muscle hypertrophy. *J Appl Physiol* (1985). 2015;118(6):742–749. doi: 10.1152/jappphysiol.00054.2014.



## СЕКЦІЯ 5

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Zhidovinova Anna, PhD

<https://orcid.org/0000-0003-3864-1586>

Kazakh Academy of Sports and Tourism

## INNOVATIVE METHODS OF TRAINING FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS, TAKEN INTO ACCOUNT THE NEEDS OF THE LABOR MARKET IN THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

***Abstract.** The article presents the importance of innovative development of higher education for the training of future specialists in the field of physical culture and sports. Approaches to the effective use of innovations in the educational process are proposed. The purpose of the study is to analyze innovative training methods; to achieve the goal, the tasks are set to identify the main areas of specialist training, taking into account the needs of the labor market.*

***Keywords:** Innovative methods, labor market, higher school, physical education and sports.*

***Анотація.** У статті представлено значення інноваційного розвитку вищої освіти для підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Запропоновано підходи до ефективного використання інновацій у навчальному процесі. Метою дослідження є аналіз інноваційних методів навчання; для досягнення мети поставлені завдання щодо визначення основних напрямів підготовки спеціалістів з урахуванням потреб ринку праці.*

***Ключові слова:** інноваційні методи, ринок праці, вища школа, фізичне виховання і спорт.*

**Introduction.** Trends in the development of higher education are, first of all, promoting the progress of science in the context of directly improving the scientific

and innovative potential of the personality of a modern teacher. Close attention from society to the quality of education confronts us with the need to apply an innovative approach in training future specialists in the field of physical culture and sports. New directions of socio-economic and socio-cultural development of the environment require taking into account the need to supplement the content of educational programs with training courses that contribute to the development of scientific and innovative activities [2, 3].

The scientific activity of a specialist in his professional activity is based on basic aspects, social values of educational organizations, globalization, modernization and commercialization of educational activities.

The problem of developing the competencies of specialists in physical culture and sports is constantly located in the context of the contradiction between the practical orientation of professional activity and the predominance of theoretical training in the modern system of university training in Kazakhstan. In the current conditions of an intensively changing system of physical education and sports education and insufficient development of methodological support for this training, a revision of educational priorities is required towards the predominance of a practical learning process with the constant and systematic use of independent research activities aimed at obtaining innovative results [1].

An urgent issue that came to the fore was the need to revise the educational process of higher education, on issues of management and increasing the scientific potential of specialists and students.

For the training of highly qualified personnel, modern scientific research has a primary role, since this process depends on the effectiveness of management, the introduction of innovations and the creation of a favorable environment for personal development. The basis of our research is the effectiveness of the functional capabilities of higher education in training future specialists in physical culture and sports. The theoretical and methodological significance lies in the relationship between the phenomena of the development of objective reality and general philosophical ideas, the development of personality and the unity of activity, the

connection between theory and practice, continuity and continuity of the education system.

The competitive environment among future specialists in physical culture and sports makes it possible to improve the level of the field of physical culture and sports. In this regard, the actualization of an innovative approach to personnel training is increasing, giving the future specialist the readiness to think not only within the framework of his specialty, but also to see opportunities of an integrative nature in various parts of the physical culture and sports industry and other industries. The activity in the professional activities of specialists in the field of physical culture and sports affects the dynamics of the market, which in turn has a positive effect on the development of the industry as a whole [4-6].

The purpose of the study is to analyze the innovative approach to training future specialists in physical culture and sports, taking into account the needs of the labor market.

**Research objectives:**

1. Analysis of literature data regarding the issue of an innovative approach to training specialists in the field of physical culture and sports, taking into account the needs of the labor market in the Republic of Kazakhstan.

2. To identify the main directions and opportunities for training future specialists in physical culture and sports, taking into account the needs of the labor market.

**Methods and organization of the study:** Content analysis of scientific literature in Cyrillic and Latin regarding the issue of an innovative approach in training specialists in the field of physical culture and sports, taking into account the needs of the labor market in the Republic of Kazakhstan, including scientific research in the field of theory and methodology of physical culture and sports, training scientific and pedagogical personnel in the field of physical education and sports, psychological and pedagogical literature.

Research results: The innovative ability of teachers in the field of education depends on the professional level of the individual. We believe that the preparation of

a future specialist for innovative activity should be based on the following skills and abilities: knowledge of the content of specialized knowledge about innovation, innovative activity; possession of knowledge and skills about pedagogical innovative technologies; skills in using information and communication technologies; skills in analyzing pedagogical innovations; ability to find and develop innovative ideas.

Indicators that increase an individual's potential in the process of innovation include: the ability to clearly demonstrate one's activities, the ability to adapt to innovations, the ability to use one's professional experience, and the readiness to improve the innovation model. In pedagogy, preparation for innovation is carried out at several levels (Figure 1).

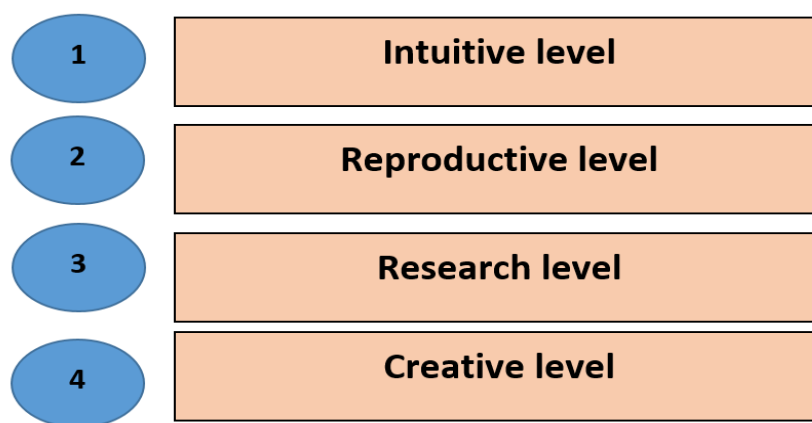


Figure 1. Levels of formation of readiness for innovation activities

Innovation in education is a socially significant social impulse force. Updated standard, updated curricula, new high-quality textbooks and teaching aids, creation of new Internet resources, etc.

Innovation in the field of physical culture is an introduced innovation that ensures a qualitative increase in the efficiency of processes in demand in the field of physical culture and sports (Shalabaeva L.I., Zhidovinova A.V., Umirbekova A.N., Chernev V. (2022).

Innovation activity is certain conditions for the creation, dissemination and development of innovation. Here I would like to pay special attention to the factors influencing innovation activities at the Kazakh Academy of Sports and Tourism.

More precisely, on innovative methods of training future specialists in physical culture and sports, taking into account the needs of the labor market (Figure 2).

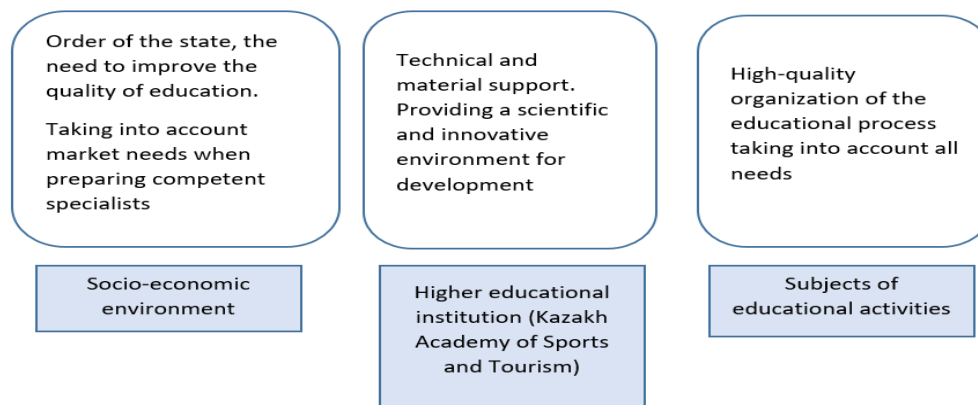


Figure 2. Factors influencing the training of a future specialist in physical culture and sports

The diagram shown in Figure 2 characterizes the importance of consistency and continuity of the educational process, because this is a mechanism for influencing training; if some element does not work, then the mechanism itself does not function. Here I would like to pay special attention to innovative pedagogical technologies, because a teacher in his classroom can create a strong stimulating environment for the development of abilities necessary in professional activities.

Innovative pedagogical technologies:

- technology of project activities - in our opinion, this technology has a special role in training a specialist for research activities. Also, project activity creates a problematic environment where the supervisor and the master's student interact when writing a research paper;

- health-saving technologies are essentially a value-based attitude to everything, and a healthy lifestyle is one of the main areas of training specialists in the field of physical culture and sports;

- developmental training technology – this technology is focused on the individual, that is, the whole process is aimed at developing the potential capabilities of future specialists and at their reflection. Here the main idea is to stimulate self-development, self-improvement, self-realization, self-discipline;

- interactive learning technology – this technology has a wide range of influence, the main principle is based on the interaction of the future specialist and the teacher as a whole;

- technology of research activity – this technology provides certain methodological recommendations on innovations that a master's student discovers in the course of his personal research. The motivation of the student is also taken as a basis; the motivational basis of each research activity is curiosity, cognitive activity, and the need for new discoveries;

- information and communication technology – this technology is very relevant in the modern world of educational activities, digitalization and automation of activities are the trend of our time;

- gaming technologies – when training specialists in physical culture and sports, these technologies constitute the entire training process;

- reflective educational technologies - this technology is designed to reveal the internal meaning in relation to the content of education, this technology allows the student to reveal their potential and broadcast it in their professional activities.

New directions of socio-economic and socio-cultural development of society require taking into account the need to supplement the content of educational programs with training courses that contribute to the development of scientific and innovative activities, which are built on the following skills: knowledge about innovation, innovative technologies and information and communication technologies in their field ; skills in analyzing pedagogical innovations; skills for building an innovative educational system.

**Conclusion.** As a result of the content analysis of scientific literature and data from Internet resources regarding the issue of training specialists in the field of physical culture, it was shown that at the moment the main tasks of postgraduate education are: training of specialists of a new generation who meet the requirements of the labor market and developed technologies in production; organization of democratization of the learning process; improving the quality of vocational

education; introduction of strategic planning at the university and increasing its independence.

Having studied the experience of foreign and domestic universities, we have identified conventional models for the implementation of master's degree programs: traditional and innovative. The innovative model is of interest to us because, it is based on self-education, taking into account the knowledge acquired during the student's main basic program.

#### **Reference:**

1. Avsiyevich V.N., Zhidovinova A.V., Shalabayeva L.I., Kulbayev A.T., Shchegoleva Y.V. Level of readiness of Kazakh specialists in physical education and sport for scientific and innovative activities // Theory and methodology of physical education. - 2024. — No1 (75). — pp. 6-19.

2. Dobrinevskaya A.I. Coordination of innovative activities in education // Management in education. — 2006. — No5. — pp.3-12.

3. Zhidovinova A.V., Chernev V., Shalabayeva L.I. Methodological significance of the development of professional competence of the future teacher in the field of physical culture and sports // Theory and methodology of physical education. — 2022. — No 2 (68). — pp. 34-41.

4. Ibraeva E.A., Ibraev A.T. Organizational and technical problems of forming an innovative structure // Materials of the international scientific and practical conference dedicated to the 75th anniversary of KazNU. al-Farabi “Competitiveness of the economy of Kazakhstan: Accelerated modernization of the national economy and development of corporate structures.” — Almaty, 2008. – I. — 170 P.

5. Shalabayeva L.I., Zhidovinova A.V., Umirbekova A.N., Chernev V. The possibilities of an innovative approach to the training of specialists in physical culture and sports // Theory and methodology of physical education. — 2022. — No 3 (69). — pp. 20-27.

6. The Carnegie Classification of Institutions of Higher Education / a technical report with a foreword by Lee S. Shulman — 2000 ed. — Carnegie Publications, 2020. – pp. 56-59.

## **КОНЦЕПТУАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ В РЕАЛІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНОЇ ПОЛІТИКИ**

*Анотація.* Одним з ключових елементів реформування сфери фізичної культури і спорту є створення умов для розвитку інтеграційних спортивних клубів в реалізації молодіжної, виховної, освітньої функцій та розвитку людського капіталу в Україні.

**Ключові слова:** інтеграція, клуб, спорт.

*Abstract.* One of the key elements of reforming the sphere of physical culture and sports is the creation of conditions for the development of integration sports clubs in the implementation of youth, educational, educational functions and the development of human capital in Ukraine.

**Keywords:** integration, club, sport.

**Вступ.** Системно-функціональний аналіз діяльності спортивних клубів в Україні дозволяє стверджувати про реалізацію цією організаційно-правовою формою фізкультурно-спортивної організації важливої місії у розвитку майбутніх поколінь та національно-патріотичному вихованню підростаючого покоління. Спостерігається невідповідність змісту чинного законодавства України сучасним процесам комерціалізації спортивних відносин [1, 2].

**Мета дослідження** - сформулювати концепцію розвитку системи спортивних клубів в Україні.

**Матеріал і методи дослідження.** Аналіз літературних джерел, аналіз документів, організаційний аналіз, системно-функціональний аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В Україні існує велика кількість спортивних клубів різного спрямування та походження, В основу функціонального розподілу покладено кінцеве призначення їх діяльності, її



характер та цілу низку змістовних ознак.

У сучасних соціально-економічних умовах, коли держава з об'єктивних причин не в змозі повною мірою забезпечити розвиток і функціонування фізкультурно-спортивних організацій, проблема розвитку підприємницької діяльності у сфері фізичної культури і спорту постає найгостріше. Діяльність сучасних спортивних клубів має базуватися на інноваційному підході.

Розвиток клубної системи дозволяє сприяє швидкому насиченню ринку фізкультурно-спортивними та оздоровчими послугами, подоланню регіонального монополізму, розширенню конкуренції, впровадженню досягнень науково-технічного прогресу, забезпеченню зайнятості населення [3, 4, 5].

В контексті аналізу теорії організації концепція розвитку системи спортивних клубів в Україні має базуватися на подоланні стереотипного підходу до їх управління. Цілі організації, її структура, використовувані в ній технологія, дизайн роботи, стилі лідерства, влада, конфлікти та інші аспекти життя організації мають політичний вимір, який базується на принципах державного регулювання молодіжної, кадрового, освітянської політики та політики в сфері фізичної культури і спорту. Розробка стратегії діяльності спортивного клубу базуватися на аналізі правових, політичних, економічних, організаційних та соціальних умов зовнішнього та внутрішнього середовища, а також аналіз загроз та можливостей, з урахуванням умов невизначеності.

Діагностика основних сучасних проблем, які впливають на ефективність управління спортивним клубом дозволяє стверджувати, що це: визначення місії та основних стратегічних та оперативних цілей, ідентифікація контингенту (клієнтів), механізми фінансування, адекватність методів управління.

**Висновки.** Діяльність спортивних клубів має унікальне значення для відбудови та розвитку соціально-економічного сектору громади, регіону, країни. На ефективність організаційно-управлінської, організаційно-педагогічної та предметно-фізкультурної діяльності спортивного клубу впливає ряд зовнішніх та внутрішніх чинників. Функціональна спрямованість

спортивного клубу спирається на коректному формуванні місії, стратегії та цілей клубу, що характеризує ефективність системи управління людським капіталом (фахівцями та вихованцями). На наш погляд, саме концепція соціальної відповідальності має стати інструментом розвитку системи спортивних клубів в регіонах та державі.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Аналіз та розробка оптимальної організаційної моделі розвитку системи спортивних клубів.

### **Література**

1. Аніканов І. В., Кокотєєва А. С., Небож І. В. Системний аналіз організаційно-правових форм діяльності спортивних клубів. *Запорізький національний університет, Фізичне виховання та спорт*. 2022. № 3. С. 29-34. <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/3010/2860DOI>

<https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-04>

2. Заїченко Л. І. Спортивний клуб у системі координат організаційно-правових форм господарських організацій. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого» № 4 (19) 2014*. С. 138 - 147.

3. Куроченко І. Правові, організаційні та методичні засади фізичної культури і спорту в Україні: навчальний практикум. Ірпінь: Видавництво Національного університету ДПС України, 2016. 596 с.

4. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 грудня 1993 р. Відомості Верховної Ради України. 1993. № 3809-ХІІ. ст. 78.

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

5. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року буде реалізована в три етапи. Міністерство молоді та спорту України, 2020.

URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/do-2028-roku-30-ukrayinciv-budut-regulyarno-zajmatisya-sportom>

**Головащенко Роман**

<https://orcid.org/0000-0002-4914-3729>

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь

**Валовий Андрій**

здобувач вищої освіти, групи ФKM-23-1  
факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь

**Вінниченко-Кумкова Лілія**

здобувач вищої освіти, групи ФKMз-23-1  
факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь

## **АНАЛІЗ МОТИВАЦІЙНИХ ТЕОРІЙ У СФЕРІ РЕКРЕАЦІЙНОЇ НАПРАВЛЕНОСТІ ФІТНЕСУ**

**Анотація.** У статті розглянуто основні мотиваційні теорії, завдяки яким відбувається залучення більшої кількості людей до регулярних занять спортом. Аналізуються ранні теорії мотивації та їх вплив на людину у цілому а також більш сучасні які безпосередньо направлені на заняття руховою активністю і як наслідок викликають у людини відчуття незалежності й впевненості, а також викликають почуття радості, емоційного піднесення, інші позитивні емоції.

**Ключові слова:** інновації, мотивація, рухова активність, рекреація.

**Abstract.** The article examines the main motivational theories, thanks to which more people are involved in regular sports. Early theories of motivation and their impact on a person as a whole are analyzed, as well as more modern ones that are directly aimed at engaging in motor activity and as a result cause a person a feeling of independence and confidence, as well as cause a feeling of joy, emotional elation, and other positive emotions.

**Key words:** innovations, motivation, motor activity, recreation.

**Актуальність.** Згідно з доповіддю ВООЗ 2003 року "Зменшення ризику, сприяння здоровому способу життя", нестача фізичної активності є одним з

головних факторів ризику неінфекційних захворювань, які призводять до смертності у світі. Цей фактор призводить до 1,9 мільйона смертей щорічно та 19 мільйонів втрачених років життя, а також збільшує ризик ішемічної хвороби серця, цукрового діабету та деяких видів раку на 15-20% [1].

Вплив низької рухової активності на здоров'я може бути як прямим, так і непрямим, через вплив на інші фактори ризику, такі як високий артеріальний тиск, високий рівень холестерину та ожиріння. Незважаючи на те, що фізична активність не впливає безпосередньо на психічне здоров'я, вона може значно зменшити рівень стресу, тривоги та симптоми депресії [1, 2].

Численні дослідження підтверджують позитивний вплив рухової активності на здоров'я людини. Регулярні фізичні вправи покращують роботу серцево-судинної, дихальної та інших систем, а також підвищують загальну пристосованість організму до несприятливих факторів довкілля. Існує певна кількість рухової активності, необхідна для зміцнення здоров'я та покращення фізичного стану [3-5].

За даними Куніковський С., та співв., з віком рівень рухової активності людини значно знижується, причому у дівчат та жінок він, як правило, нижчий, ніж у чоловіків [3].

Автор виділяє наступний ряд факторів, які заважають людям займатися спортом: розбіжність між знаннями про користь фізичної активності та реальним рівнем її виконання; відсутність відповідальності за власне здоров'я; особливості емоційно-вольової сфери особистості; переоцінка користі для здоров'я побутової та виробничої рухової активності; нерівномірне використання вільного часу; завищені очікування від застосування лікарських засобів [3].

Ключовим моментом для залучення більшої кількості людей до регулярних занять спортом є сфера мотивації. Існує багато досліджень, присвячених мотивації до занять спортом (Приступа Є., 2020; Андреева О., 2021; Стафійчук В., 2017; Савлюк С., 2020; та ін.).

Однак більшість цих робіт стосується загальної та педагогічної

психології. У сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації ще не накопичено достатньо даних про те, як підвищити мотивацію до занять руховою активністю.

**Мета** - дослідити та вивчити проблеми мотивації при заняттях фізичною культурою та формування здорового способу життя.

**Завдання:**

1. Провести огляд наукових досліджень щодо впливу теорій мотивації на формування здорового способу життя.

2. Визначити основні аспекти мотивації, які можуть бути покращені за допомогою фізичної активності.

3. Розглянути різні види мотиваційних теорій та їх вплив на організм людини.

**Предмет дослідження:** вплив мотиваційних теорій на рівень рухової активності людини

**Об'єкт дослідження:** вплив фізкультурно-оздоровчих занять на мотиваційну складову

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Дослідження мотивації протягом тривалого часу зосереджувалися на факторах, які керують людською поведінкою, змушуючи людей діяти певним чином. Ранні теорії мотивації описували ці фактори з детерміністичної точки зору, роблячи акцент на інстинктивних спонуканнях, фізіологічних стимулах та зовнішньому впливі. Важливий внесок у розвиток сучасних концепцій мотивації зробили роботи Абрахама Маслоу, Фредеріка Герцберга та Девіда МакКлелланда, які сформулювали змістовні теорії мотивації. Ці теорії фокусуються на визначенні внутрішніх спонукань, які спрямовують людську діяльність [4].

Відповідно до теорії А. Маслоу, потреби поділяються на первинні та вторинні й можуть бути описані п'ятирівневою ієрархічною структурою, де вони розставлені за пріоритетом, а поведінку людини визначає найнижча з незадоволених потреб ієрархічної структури. Після задоволення потреби її

мотивуючий вплив зникає. Іншою моделлю мотивації, що приділяла увагу потребам вищого рівня, була теорія Д. МакКлелланда, який вважав, що людям властиві три потреби: влади, успіху і причетності. Сьогодні роль цих потреб вищого порядку особливо зростає, оскільки потреби нижчих рівнів, як правило, вже задоволені [4, 5].

Аналізуючи вітчизняні та закордонні літературні джерела, нами було відмічено, що більш сучасні процесуальні теорії мотивації — це теорія очікування, теорія справедливості і модель мотивації Портера–Лоулера. Теорія очікування виходить із положення про те, що наявність активної потреби не є єдиною необхідною умовою мотивації людини на досягнення визначеної мети. Людина повинна сподіватися на те, що обраний нею тип поведінки дійсно приведе до задоволення потреби або ж досягнення бажаного результату. Якщо люди відчувають, що прямого зв'язку між витраченими зусиллями і досягнутим результатом немає, то, згідно з теорією очікування, мотивація буде послаблюватися. Відсутність взаємозв'язку може статися через хибну самооцінку людини, через її незадовільну підготовку та невідповідне навчання або через інші причини [6].

З часом теорії мотивації стали складнішими, адже до них було додано два нові фактори: справедливість та усвідомлення. Теорія справедливості пояснює, як люди розподіляють та спрямовують свої зусилля на досягнення цілей. Лайман Портер та Едвард Лоулер розробили комплексну процесуальну теорію мотивації, яка поєднує елементи теорії очікувань та теорії справедливості. Модель Портера–Лоулера стверджує, що досягнуті результати залежать від прикладених людиною зусиль, її здібностей та особистих характеристик, а також від усвідомлення нею своєї ролі. Рівень прикладених зусиль буде визначатися цінністю винагороди та впевненістю в тому, що ці зусилля дійсно призведуть до отримання бажаної винагороди. Теорія Портера–Лоулера також встановлює зв'язок між винагородою та результатами: людина задовольняє свої потреби завдяки винагородам за досягнуті результати [4, 7].

Натомість Р. Уайт у своїй монографії «Перегляд поняття мотивації:

концепція компетентності» висловив альтернативну точку зору припускаючи, що людей спонукає до дії необхідність бути компетентними або успішними в освоєнні всіх аспектів довкілля. Автор стверджує, що у випадку успішного вирішення поставленого навколишнім світом завдання, «почуття власної спроможності до дії», у свою чергу, постає природним чинником для внутрішньої мотивації подальших вчинків [4].

Роберт Уайт зробив значний внесок у розвиток психології мотивації, створивши теорію когнітивної оцінки. Ця теорія стверджує, що внутрішня мотивація ґрунтується на вродженому прагненні людини до компетентності та самостійності у взаємодії з навколишнім світом.

Внутрішньою винагородою за дії, мотивовані цією потребою, є: відчуття власної компетентності та незалежності; позитивні емоції, такі як задоволення та радість; відчуття причетності до діяльності та активної участі в подіях, що відбуваються у навколишньому світі.

Відповідно до теорії Уайта, бажання людини займатися руховою активністю залежить від того, чи відчуває вона себе компетентною та незалежною, а також від того, чи відчуває вона позитивні емоції. Якщо людина починає відчувати себе нездатною до діяльності або її дії знаходяться під постійним контролем ззовні, її внутрішня мотивація слабшає.

Це може призвести до зовнішньої мотивації (діяльність продовжується за наявності зовнішнього стимулу, такого як винагорода або покарання) та амотивації (людина не хоче займатися діяльністю, тому що відчуває себе некомпетентною) [4].

Дослідженнями встановлено, що заняття руховою активністю дають людині відчуття незалежності й впевненості, а також викликають почуття радості, емоційного піднесення, інші позитивні емоції. Виходячи з цього легко зрозуміти, що рухова активність є від природи за своєю сутністю внутрішньо мотивованою. З іншого боку, не виключено існування групи людей, які не будуть займатися, якщо тільки їх не будуть примушувати або якщо ці заняття не будуть пов'язані з матеріальною вигодою. Хтось ще буде стверджувати, що

всі спроби займатися руховою активністю лишили в нього лише почуття непевності у своїх силах, приниження і ганьби, відчуття занепокоєння і примуси [8, 9].

Подальші дослідження показали, що почуття задоволення від занять спортом значною мірою зумовлюється внутрішньою радістю від удосконалення своїх навичок, покращення особистих показників та відчуттям позитивних емоцій [3, 4, 8, 9].

**Висновок.** На основі порівняльного аналізу мотиваційних теорій було розроблено ряд стратегій, які можуть допомогти людям знайти мотивацію для регулярних занять спортом. Мотивацію можна визначити як усвідомлену причину активності людини, спрямовану на досягнення мети. Формування мотивів знаходиться під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Перші — це умови (ситуація). Другі — це бажання, прагнення, інтереси, переконання особистості. Вивчення мотивів занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю різноманітних вікових груп населення, чинників і методів, що сприяють їхньому формуванню, позитивно впливає на залучення людей до систематичних занять руховою активністю.

### **Література.**

1. Данилевич М. В. Компетентнісний підхід у підготовці фахівців з фізичного виховання і спорту в Австрії. Матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. С. 309–312.

2. Стафійчук В.І. Рекреалогія : навчальний посібник. Херсон : ОЛДІ ПЛЮС, 2017. 428 с.

3. Куніковський С., Приступа Є., Ріпак М., Виноградський Б., Слімаковський О. Рухова активність у структурі вільного часу дорослих жінок. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2019. № 2(34). С. 11–17.

4. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія] / Олена Валеріївна Анд ре ева. — К. : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. — 280 с. — Бібліограф. : с. 250–279.



5. Приступа Є., Данилевич М. Структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до роботи у сфері фізичної рекреації. Науковий вісник Ужгородського ун-ту. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». 2018. Вип. 1(42), ч. 2. С. 359–363.

6. Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. та ін. Фізична рекреація : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / за ред. Є. Приступи. Дрогобич : Коло, 2010. 448 с.

7. Романчук О.В. Нормативна база підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту в Україні. Молодий вчений. 2020. № 3.2(79.2). С. 77–81.

8. Савлюк С., Ваколюк А., Панчук І., Бутенко Т. З досвіду застосування засобів пілатесу у корекційно-оздоровчих технологіях з особами зрілого віку. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020. № 16. С. 86–90.

9. Самолюк О., Романюк Т., Шеметов О. Значення статичних і динамічних вправ для розвитку активної гнучкості. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2021. № 19. С. 49–53.

Головащенко Роман

<https://orcid.org/0000-0002-4914-3729>

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

Державний податковий університет, Ірпінь

**Вот Сергій**

здобувач вищої освіти, групи ФKM-23-1

факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Державний податковий університет, Ірпінь

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РЕАЛІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ ФУНКЦІЙ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЦЕНТРІВ

***Анотація.** У роботі розглянуто теоретико-методологічні засади реалізації соціальних функцій рекреаційно-оздоровчих центрів, як однієї з основних складових рекреації і туризму як значущого сегменту господарства. З'ясовано сутність рекреаційно-оздоровчих центрів, визначено особливості діяльності та їх соціально-економічних результатів. Проаналізовано основні напрями впливу відповідних центрів на суспільний розвиток і як наслідок висвітлені пріоритетні напрямки підвищення соціальної ефективності рекреації в Україні.*

***Ключові слова:** рекреаційно-оздоровчі центри, соціально-економічні результати, рухова активність, рекреація.*

***Abstract.** The paper examines the theoretical and methodological principles of the implementation of social functions of recreation and health centers, as one of the main components of recreation and tourism as a significant segment of the economy. The essence of recreation and health centers has been clarified, the peculiarities of their activities and their socio-economic results have been determined. The main areas of influence of the relevant centers on social development were analyzed and, as a result, the priority areas of increasing the social effectiveness of recreation in Ukraine were highlighted.*

***Keywords:** recreation and health centers, socio-economic results, motor activity, recreation*

## **Актуальність.**

В умовах сьогодення складна економічна ситуація в Україні зумовлює особливу актуальність дослідження проблем досягнення сталого соціально-економічного розвитку країни, в якості одного з реальних чинників розглядається діяльність рекреаційно-оздоровчого центру як надзвичайно важливої сфери соціально-економічного життя людини [1].

Рекреаційно-оздоровчі центри не потребують значних інвестицій з боку держави та порівняно з іншими галузями господарства досить швидко розвиваються, що дасть змогу за короткий термін створити нові робочі місця та суттєво наповнити бюджет [1, 2].

Важливим її соціальним аспектом розвитку, як однієї з складової рекреації і туризму є потужний вплив туристично-рекреаційної діяльності на людський розвиток, забезпечення оздоровлення та відпочинку населення, проведення змістовного дозвілля. Україна в цьому напрямку має величезний потенціал, представлений різноманітними туристично-рекреаційними ресурсами. Водночас актуальним виступає реалізація цього потенціалу, його використання задля розширення можливостей людського розвитку, вирішення соціальних проблем населення [2, 3].

Отже, поглиблення теоретико-методологічних засад дослідження соціальних аспектів розвитку рекреаційно-оздоровчих центрів як значущого сегменту господарства, визначення заходів щодо удосконалення функціонування та перспектив розвитку даної індустрії і як наслідок підвищення соціальної ефективності рекреації і туризму в Україні є однією з найважливіших актуальних проблем сучасної економічної науки [3].

**Метою** є вивчення теоретико-методологічних засад соціальних аспектів розвитку рекреаційно-оздоровчих центрів.

Досягнення поставленої мети передбачає вирішення таких завдань:

1. З'ясування сутності рекреаційно-оздоровчих центрів, як складової рекреації і туризму

2. Визначення особливостей діяльності рекреаційно-оздоровчих центрів та його результатів.

3. Узагальнення основних напрямів впливу даного різновиду рекреації на суспільний розвиток.

**Предмет дослідження:** діяльність рекреаційно-оздоровчих центрів.

**Об'єкт дослідження:** завдання рекреаційно-оздоровчих центрів в розрізі рекреаційної діяльності.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Сучасні рекреаційно-оздоровчі центри значно відрізняються від своїх попередників, адже вони ґрунтуються на нових уявленнях про їхні функції та роль у житті людей. Відійшли в минуле уявлення про елітарність та консервативність подібних закладів.

Сьогодні фізкультурно-оздоровчий клуб – це місце, де люди можуть активно відпочити, відновити сили, оздоровитися, поспілкуватися з друзями та задовольнити свої різноманітні потреби. Програмні документи підкреслюють важливість збереження функцій клубних установ, незалежно від їхньої відомчої приналежності, статусу та форми власності [2, 4].

З огляду на сучасну соціально-економічну ситуацію в Україні, програма націлена на збереження фізкультурно-оздоровчого клубу як масової й демократичної установи, що реально забезпечує всім категоріям населення доступність до рекреації та культурного дозвілля.

Згідно положень основних програмних документів основними завданнями фізкультурно-оздоровчих клубів повинні стати [4]:

- організація в фізкультурно-оздоровчих клубах різних форм діяльності, загальнодоступних різноманітних послуг відповідно до інтересів і запитів відвідувачів;

- розвиток соціально-творчих замовлень різних установ, організацій по проведенню цільових клубних програм і заходів.

Для досягнення поставлених цілей планується поетапне впровадження соціальних замовлень для клубних установ. Ці замовлення будуть відповідати

прийнятим соціокультурним програмам.

З метою підвищення ефективності рекреаційної діяльності та загальної модернізації фізкультурно-оздоровчих клубів пропонується розробити перспективні цільові настанови та пріоритетні напрямки розвитку клубних установ в рамках відповідної цільової підпрограми комплексного розвитку. При розробці цих настанов та напрямків буде врахована специфіка роботи кожної клубної установи [4].

Проведення системного аналізу діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів є не лише важливою частиною програми їх розвитку, але й необхідною умовою для підтримки передових та результативних ініціатив та інноваційних проєктів. Цей аналіз дозволить виявити сильні та слабкі сторони клубів, а також визначити напрямки їх подальшого розвитку.

Одним з перспективних напрямків розвитку фізкультурно-оздоровчих клубів є розробка та створення системи нових установ – молодіжних багатофункціональних центрів клубного типу. Ці центри будуть оснащені сучасним обладнанням та пропонуватимуть широкий спектр послуг для молоді, включаючи спорт, танці, музику, творчість та спілкування [2, 5].

У результаті виконання програми клубна діяльність стане [6]:

- особливо значимою в забезпеченні здоров'я людини й розвитку його функціональних можливостей, у подоланні антисоціальних явищ - злочинності, наркоманії, алкоголізму і таке інше, у затребуваності й реалізації творчого потенціалу й соціальної активності населення;

- реальним інструментом соціальної політики, що проводиться в місті стосовно всіх груп населення, включаючи соціально незахищених людей і інвалідів, сприяючи їхній соціальній адаптації й участі в реальній культурній діяльності [6].

Основними завданнями Національної доктрини розвитку фізичної культури й спорту є вдосконалення форм залучення різних груп населення до регулярних і повноцінних занять фізичною культурою й спортом, а також сприяння поширення клубної системи в сфері фізичної культури й спорту [7].

Як зазначають Пацалюк К., та Андрєєва В. зміни що відбулись у соціально-економічному та культурному розвитку, а також гуманізація суспільства, що торкнулися й сфери фізичної культури та спорту, зумовили потребу у пошуку нових форм клубної роботи. Ці нові форми мають бути здатними реалізувати широкий спектр соціально-педагогічних завдань, які постають перед фізкультурно-оздоровчим рухом України.

Автори відмічають, що для вирішення цього практичного питання необхідне глибоке вивчення та узагальнення досвіду фізкультурно-оздоровчого руху як в Україні, так і в інших країнах. Аналіз розвитку фізкультурно-оздоровчих клубів дозволив чітко окреслити значення клубного руху для оздоровчої фізичної культури, а також визначити перспективи, закономірності та напрямки його подальшого розвитку [2, 6].

Модель клубу, побудована на названих принципах, є "класичною" і відбиває функціонування фізкультурно-спортивних клубів більшості країн світу [2].

З аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури помітно, що у цей час виникла потреба, по-перше, в активізації клубної роботи, по-друге, у зміні характеру напрямків їхньої діяльності. Основними напрямками вдосконалення роботи клубу є збільшення розмаїтості форм занять, спрямованих на орієнтацію на вільне самовираження, культосвітню роботу, посилення уваги до процесів соціалізації [8, 9].

Проаналізувавши роботи багатьох дослідників які працюють у даній сфері [1, 2, 8, 9, 10], ми виокремили для себе найбільш ефективні умови клубної форми організації занять: орієнтований на інтереси тих, хто займається, надає широкі можливості вибору видів рухової активності; орієнтований на змагальну діяльність: добре стимулює для участі в змаганнях місцевого рівня; орієнтований на здоровий спосіб життя: представляє більше зручну форму для участі в рекреаційній діяльності у порівнянні з індивідуальними заняттями, що у свою чергу впливає на мотивацію до занять; орієнтований на добровільну роботу в області фізичного вдосконалення.

**Висновок.** Основною рисою клубної форми організації фізкультурно-оздоровчих занять є особистий вибір способу проведення вільного часу. Значення вибраних видів діяльності обумовлено властиво їхнім змістом, а також процесом підготовки до цього виду діяльності. Одна із цілей навчання людини - надати йому можливість одержати позитивний досвід участі в найрізноманітніших видах діяльності. Постійні інтереси, що сформувалися, вимагають додаткової підготовки, щоб їхня реалізація приносила людині задоволення.

### **Література.**

1. Андрєєва О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В. Андрєєва. – К.: 2014. – 45 с.

2. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2021-2025 рр. – К., 2021. – 16 с.

3. Кірсанов В.В. Рекреаційні вимоги до організації спортивного дозвілля /В. В. Кірсанов // Вісник КНУКіМ. Серія «Педагогіка». – 2021. – № 3. – С. 26 – 34.

4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, Держкомспорт. – К., 2004. – 16 с.

5. Пацалюк К. Г. Соціально-педагогічні умови рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / К. Г. Пацалюк – К.: 2015. – 24 с.

6. Приступа Є., Данилевич М. Структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до роботи у сфері фізичної рекреації. Науковий вісник Ужгородського ун-ту. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». 2018. Вип. 1(42), ч. 2. С. 359–363

7. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. – 260 с.

8. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія] / Олена Валеріївна Андрєєва. — К. : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. — 280 с. — Бібліограф. : с. 250–279.

9. Russell R.V., Jamieson L.M. Recreation program planning with real-world examples, – Human Kinetics, 2018. – 264 p.

10. Warburton D.E. Health benefits of physical activity: the evidence / D.E. Warburton, C.W. Nicol, S.S. Bredin // Canadian Medical Association Journal. – 2016. – 174(6). – P. 801–809.



**Діхтяренко Зоя**  
<https://orcid.org/0000-0003-1869-7494>  
кандидат педагогічних наук, доцент  
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Державний податковий університету, Ірпінь

**Сергієнко Михайло**  
здобувач вищої освіти, групи ФКБ-22-1  
факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь

## **ВИХОВАННЯ ІНТЕРЕСУ В УЧНІВ 5-го КЛАСУ ДО ХОРТИНГУ – НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ**

***Анотація.** У публікації «Виховання інтересу в учнів 5-го класу до хортингу – національного виду спорту України» співавтори: презентували варіативний модуль «Хортинг» (автори: Є. Єрмоменко, С. Федоров) (5-й клас) у Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти; запропонували перелік рекомендацій для учнів п'ятого класу, що комплексно сприятимуть вихованню інтересу до національного виду спорту України.*

***Ключові слова:** хортинг, Модельна навчальна програма, учні, фізична культура, рекомендації, виховання інтересу, національний вид спорту України.*

***Abstract.** The publication presents the variant module «Horting» (authors: E. Yeromenko, S. Fedorov) (5th grade) in the Model curriculum «Physical culture. 5-6 grades» for institutions of general secondary education; a list of recommendations for 5 grades that comprehensively promotes interest in the national sport of Ukraine.*

***Key words:** Horting, Model curriculum, pupils, physical culture, recommendations, education of interest, national sport of Ukraine.*

**Вступ.** Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5-6 класів – це комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, яка забезпечує наступність між початковою і базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового. Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну

послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 5-6 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Вона розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти. Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів/учениць, й закладає основу для подальшого впровадження освітньої галузі фізичної культури Державного стандарту базової середньої освіти.

Варіативний модуль «Хортинг» (автори: Є. Єрьоменко, С. Федоров) – національний вид спорту України є одним із шестидесяти під номером п'ятдесят чотири<sup>16</sup>.

**Аналіз літературних джерел** за останні десять років «показує» актуальність хортингу серед тренерів-дослідників, науковців, професорсько-викладацького складу закладів вищої освіти (С. Болтівець, О. Галушко «Інституційна свідомість праобразу Хортицької Січі в молодіжному відродженні автентичного українського військово-патріотичного спорту», 2017; Г. Коломоєць, В. Деревянко, М. Богуслав «Всеукраїнський проект «Громадянська освіта та електронна демократія в навчальних закладах» для об'єднання громад навколо школи (із впровадженням хортингу)», 2017; Ж. Петрочко, І. Білоцерківець «Хортинг як система патріотичного виховання та формування ціннісно-моральних якостей особистості», 2017; М. Сергієнко, З. Діхтяренко «Виховання інтересу в учнів 9-го класу до хортингу – національного виду спорту України», 2024; С. Сичов, О. Сиротинська «Атлетичні вправи для хортингістів із високим рівнем силових якостей та методи самоконтролю фізичного стану», 2017; С. Федоров, В. Пантик «Особливості зміни функціональних можливостей спортсменів у процесі силової підготовки в хортингу в умовах різних комбінацій використання базових та ізольованих вправ», 2022 та ін.) [1-10 та ін.].

Таким чином, виховання інтересу в учнів 5-го класу до хортингу –

---

<sup>16</sup> <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch.prohr.5-9.klas/Fiz.kult.2023/Fiz.kult.7-9.kl.Bazhenkov.ta.in.24.08.2023.pdf>

національного виду спорту України відбувається через: очікувані результати навчання, пропонований зміст навчального предмета, види навчальної діяльності учнів.

**Мета** публікації – презентація варіативного модуля «Хортинг» (автори: Є. Єрьоменко, С. Федоров) (5-й клас) у Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: О. Педан, Г. Коломоєць, А. Боляк, А. Ребрина, В. Деревянко, В. Стеценко, О. Остапенко, О. Лакіза, В. Косик та ін.), що рекомендована МОН України (наказ МОН України від 17.08.2022 року № 752) і переліку рекомендацій для учнів п'ятого класу, що комплексно сприятимуть вихованню інтересу до національного виду спорту України.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Отже, для вивчення варіативного модуля «Хортинг» (автори: Є. Єрьоменко, С. Федоров) учням п'ятого класу передбачено<sup>17</sup>:

Таблиця 1

### Варіативний модуль «Хортинг». 5 клас

№ п/п	Прогнозовані результати навчання
1.	<p><i>Очікувані результати навчання. Характеризує:</i> історію виникнення та розвитку українського національного виду спорту хортинг; оздоровчі принципи хортингу; особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання; поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у хортингу; шкідливість куріння для здоров'я школяра. <i>Називає</i> види фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня школяра, правила їх виконання; види сучасного інвентарю. <i>Описує</i> спортивну форму хортингу – хортровку, та її гігієнічні вимоги. <i>Дотримується</i> правил безпеки під час занять хортингом. <i>Виконує:</i> стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; обтяжувачами; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки: з місця у довжину, у присіді, пересуваючись у різні боки вбік, вперед, назад, через гімнастичну лаву; на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки; перекид уперед та назад; стійка на лопатках; міст. <i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i> старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці від підлоги, дівчата від гімнастичної лави); «човниковий» біг 4×9 м, стрибки через скакалку (вперед і назад); рівномірний біг до 1000 м (хлопці 1000 м, дівчата 500 м); ходьбу із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2-3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні із закритими очима; види оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та</p>

<sup>17</sup> <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch.prohr.5-9.klas/Fiz.kult.2023/Fiz.kult.7-9.kl.Bazhenkov.ta.in.24.08.2023.pdf>

	<p>ногами; переміщення у однобічній та фронтальній стійках з виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю; <i>самострахування при падінні на хорт</i> (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці; <i>спеціальні акробатичні вправи</i>: хлопці – стійку на голові й руках із допомогою; перекид із стійки назад і стає у стійку хортингіста; перекид із стійки вперед і стає у стійку хортингіста; довгий перекид уперед і стає у стійку хортингіста; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад). <i>Застосовує</i> страхування під час виконання вправ. <i>Бере участь</i> у рухливих іграх загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед назад). <i>Володіє</i>: основними стійками та переміщеннями поєдинку хортингу, основними видами оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та ногами. <i>Демонструє</i>: навчальні форми хортингу на 8 рахунків і самостійно – першу захисну; <i>групове виконання форми</i>: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.</p>
2.	<p><i>Пропонований зміст навчального предмета</i>. Історія виникнення та розвитку українського національного виду спорту хортинг. Оздоровчі принципи хортингу. Особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у хортингу. Шкідливість куріння для здоров'я школяра. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання. Спортивна форма хортингу – хортівка та її гігієнічні вимоги. Сучасний інвентар. Правила безпеки під час занять хортингом. Стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи. <i>Вправи для розвитку фізичних якостей</i>: швидкості: біг 30 м, 60 м, прискорення 10-30 м, сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави; спритності: «човниковий» біг, стрибки через скакалку; витривалості: рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу); координації рухів: вправи у стані рівноваги на підлозі: зв'язка рухових елементів, ходьба із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2-3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні із закритими очима; <i>рухливі ігри</i>: загально-розвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку. <i>Стійка хортингіста, її різновиди</i>: стійки, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу; <i>елементарні технічні рухи</i>: види оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та ногами; переміщення у однобічній та фронтальній стійках з виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю; <i>самострахування при падінні на хорт</i> (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці; <i>спеціальні акробатичні вправи</i>: хлопці – стійка на голові й руках із допомогою; перекиди зі стійки хортингіста та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ; <i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)</i>: форма «Перша захисна» (13) – «First Defensive Form» (1D), під рахунок і самостійно; <i>групове виконання форми</i>: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.</p>

3.	<p><i>Види навчальної діяльності учнів. Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ хортингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив хортингу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках хортингу. <i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми):</i> Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. <i>Квест на знання термінології хортингу</i> «Вгадай, назви, виконай» <i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</i> Склади комбінацією прийомів. Підбери прийом партеру після проведення прийому в стійці. <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ хортингу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. <i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з хортингу.</p>
----	--

Отже, для виховання інтересу в учнів 5-го класу до хортингу – національного виду спорту України *В. Сергієнко* (керівник відокремленого підрозділу ВГО «Українська федерація хортингу» в Чернігівській області, директор Козелецької ДЮСШ) і *М. Сергієнко* розробили *рекомендації*:

1. Регулярно займайтеся фізичними вправами, щоб підтримувати форму та покращувати своє здоров'я.
2. Пам'ятайте про розминку перед тренуванням і розтяжку після нього, щоб уникнути травм.
3. Дотримуйтеся збалансованого харчування, яке містить багато фруктів, овочів і білків.
4. Носіть зручний та відповідний одяг, взуття під час тренувань.
5. Постійно підтримуйте гігієну тіла та спортивного обладнання.
6. Вчіться слухати своє тіло та відпочивати, коли воно цього потребує.
7. Дотримуйтеся правильної техніки виконання вправ, щоб уникнути травм і максимізувати результати.
8. Розвивайте свої фізичні та психологічні навички, вибираючи найкраще з різних видів спорту.
9. Приділяйте увагу не лише аеробним вправам, але й силовому тренуванню.
10. Вчіться працювати в команді та підтримувати своїх товаришів по

команді.

11. Слідкуйте за своїм розвитком і ставте перед собою нові спортивні цілі.

12. Виховуйте дисципліну та відповідальність під час тренувального процесу.

13. Пам'ятайте про важливість водного режиму та питайте воду під час тренувань.

14. Періодично звертайтеся до тренера або фахівця з фізичної підготовки для отримання порад.

15. Насолоджуйтеся процесом тренувань і змагань, пам'ятаючи, що спорт – це не лише фізична активність, але й джерело задоволення та самовдосконалення.

### ***Висновки.***

1. Вибір і теоретичний аналіз списку використаних джерел за темою публікації направлений на впровадження результатів науково-дослідних робіт у ЗЗСО і ВО [1-10 та ін.]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно НДР: 1) ДР № 0118U001989; ДР № 0121U113261; 2) ДР № 0120U100443; ДР №0123U100608; 3) ДР № 0121U113032.

2. Презентовано варіативний модуль «Хортинг» (автори: Є. Єрмоєнко, С. Федоров) (5-й клас) у Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-6 класи» для ЗЗСО (автори: О. Педан, Г. Коломоєць, А. Боляк, А. Ребрина, В. Дерев'янко, В. Стеценко, О. Остапенко, О. Лакіза, В. Косик та ін.), що рекомендована МОН України (наказ МОН України від 17.08.2022 року № 752) і перелік рекомендацій для учнів п'ятого класу, що комплексно сприятимуть вихованню інтересу до національного виду спорту України.

*У перспективах подальших досліджень* передбачено опис проведення бесід із учнями п'ятого класу за темою публікації під час проходження педагогічної практики.

### **Література**

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В.

Бойко, І. Малинський, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.

2. Діхтяренко З. Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу / Зоя Діхтяренко, Віктор Постовий // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 6-14.

3. Єрмоєнко Е. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, Ю. Рейдерман, Д. Загороднюк, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 102–111.

4. Єрмоєнко Е. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. Єрмоєнко. – К.: Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

5. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 17–34.

6. Федоров С. Моделювання тренувань силової спрямованості для вдосконалення процесу ударної підготовки в хортингу / С. Федоров, В. Пантік // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2023; 1(61): 102-108.

7. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. Part 6. Horting as the tool

of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

8. Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

9. Manolachi, V., & Fedorov, S. (2023). Modern Aspects of Justification for the Development of Models of Strength Training Classes in Horting. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (2(62), 56–63. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-02-56-63>.

10. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 268-273).



## **ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ ФОРМ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦЯМИ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

*Анотація.* Представлено організацію підвищення кваліфікації фахівців сфери фізичної культури і спорту.

*Ключові слова:* кадри, кваліфікація, перспективи.

*Abstract.* The organisation of professional development of specialists in the field of physical culture and sports is presented.

*Keywords:* personnel, qualification, prospects.

**Вступ.** Кадрова політика у сфері фізичної культури і спорту базується на використанні науково обґрунтованих підходів до прогнозування та задоволення реальних потреб суспільства у відповідних фахівцях [1, 2, 5]. Забезпечення високої професійності таких фахівців стимулюється шляхом проведення її періодичної атестації.

**Мета дослідження** - проаналізувати стан використання форм підвищення кваліфікації фахівцями сфери фізичної культури і спорту (на прикладі Одеської області).

**Матеріал і методи дослідження.** Аналіз літературних джерел, аналіз документів, організаційний аналіз, опитування (анкетування), методи математичної статистики. В дослідженні приймали участь 1517 фахівців сфери фізичної культури і спорту Одеської області.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Підвищення кваліфікації фахівців є однією з умов ефективного використання кадрів на основі Концепції безперервної освіти. Інструментом реалізації концепції безперервної освіти у

сфері фізичної культури і спорту є система підвищення кваліфікації фахівців. На даний час для підвищення кваліфікації використовуються такі її форми:

- навчання на факультетах підвищення кваліфікації ЗВО фізкультурного профілю;
- участь у науково-практичних конференціях
- участь у тематичних семінарах;
- самостійне вивчення науково-методичної літератури та передового досвіду колег;
- здобуття наукового ступеня;
- стажування.

В даний час ефективність системи підвищення кваліфікації багато в чому залежить від удосконалення організаційно-управлінської структури, науково-методичного, програмного, фінансового і кадрового забезпечення [3, 4].

В рамках дослідження нами проведено анкетування стосовно покращення умов організації підвищення кваліфікації фахівців сфери фізичної культури і спорту міста Одеси та Одеської області. Метою першого питання соціологічного опитування було виявлення проблематики відносно галузей знань, яких не вистачає фахівцям в повсякденній праці. Узагальнені результати представлено таким чином: економічні аспекти фізичної культури і спорту (81%); соціологія фізичної культури і спорту (40%); спортивне право (93%); маркетинг спорту (79%); теорія наукового управління (97%); математична статистика в сфері спорту та оздоровчо-рекреаційної рухової активності (53%).

При цьому, намагаючись виявити, якими формами підвищення кваліфікації користуються фахівці, ми отримали наступну групу даних: тематичні семінари (61%); курси підвищення кваліфікації (100 %); самостійне вивчення й аналіз спеціальної науково-методичної літератури (77 %); участь у науково-практичних конференціях (11 %); відвідування тренінгів (47 %); участь у тематичних майстер класах (82%); науково-дослідна робота в якості здобувача (11 %).

Серед форм особистого самостійного вдосконалення респонденти обирають: періодичне відвідування управлінських тренінгів (41%); періодичне відвідування засідання Асоціацій федерацій з видів спорту (73%); періодично читання літератури з теорії та практики менеджменту, маркетингу, основ бізнесу, психології та ін. (17 %); обмін досвідом на форумах інтернет сайтів, в соціальних мережах, (89 %); відвідування вебінарів (97 %); використання лише власного досвіду (0 %). В результаті проведеного опитування ми отримали дані, що всі респонденти бажають проходити курси підвищення кваліфікації в Південноукраїнському національному педагогічному університеті імені К.Д. Ушинського, оскільки його діяльність відповідає регіональним потребам.

**Висновки.** Таким чином, на основі аналізу та узагальненні даних, отриманих в результаті дослідження, сформовано шляхи оптимізації організації підвищення кваліфікації фахівців сфери фізичної культури і спорту: організація та проведення курсів підвищення кваліфікації окремо для керівників фізкультурно-спортивних організацій всіх рівнів управління; розробка науково-методичних програм, відповідно сучасним вимогам функціонування сфери в ринкових умовах та умовах невизначеності; залучення менеджерів фізичної культури і спорту до активної науково-дослідної діяльності; інтенсифікація пошуку додаткових резервів підвищення ефективності післядипломного навчання фахівців фізичної культури і спорту за рахунок впровадження в програму підвищення кваліфікації сучасних інноваційних технологій навчання та включення у змістовну частину програм передових нововведень наукової організації праці.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Визначення потреби сфери фізичної культури і спорту в кваліфікованих фахівцях різних рівнів.

## Література.

1. Дутчак М. Сучасна концепція кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. Випуск 2. С.124–129.
2. Дутчак М., Путятіна Г. Інституційні особливості системи зайнятості у сфері спорту в Європейському Союзі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. Вип. 4. С. 63–71. DOI:: [https://doi.org/ 10.32652](https://doi.org/10.32652)
3. Кліменко А. В. Тенденції соціального діалогу із проблем кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту. Університет Ушинського, OLYMPICUS. 2023. № 2. С. 26-32.  
<https://olympicus.pdpu.edu.ua/index.php/olympicus/article/view/14>  
DOI:<https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-2-5>
4. Стратегія діяльності федерації роботодавців України у сфері освіти і розвитку людського капіталу URL: <https://fru.ua/ua/media-center/analytics> .
5. Сурай І. Г. Державна політика кадрового забезпечення фізичної культури і спорту в Україні. Наукові перспективи. № 9(39), 2023. С. 22-30.DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9\(39\)-22-30](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9(39)-22-30)

## **ТЕХНОЛОГІЯ ОПТИМІЗАЦІЇ УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАДАХ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

***Анотація.** Проаналізовано сучасні проблеми та тенденції, які характерні для системи регіонального управління в сфері фізичної культури і спорту. Запропоновано підхід до формування технології, яка оптимізує розвиток сфери.*

***Ключові слова:** регіон, ефективність, стратегія.*

***Abstract.** The article analyses the current problems and trends that are characteristic of the system of regional management in the field of physical culture and sports. An approach to the formation of technology that optimises the development of the sphere is proposed.*

***Keywords:** region, efficiency, strategy.*

**Вступ.** Ефективність організації управління полягає в створенні науково обґрунтованих організаційних форм, методів, оптимальних технологій управління, закономірностей, сприятливих раціональних умов для досягнення поставлених завдань перед сферою фізичної культури і спорту на державному та регіональному рівнях. Розробка комплексної системи державного регулювання сфери ФКіС як складової стратегічного розвитку регіонів та територіальних громад залишається важливою актуальною науковою та практичною проблемою сучасного розвитку соціально-економічного сектору України.

**Мета дослідження** - проаналізувати сучасні підходи до формування організаційно-управлінської технології оптимізації розвитку сфери фізичної культури і спорту (на прикладі Одеської області).

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз літературних джерел, аналіз документів, організаційний діагноз, системно-функціональний аналіз. Дослідження проводилось на базі Департаменту фізичної культури, спорту і туризму Одеської обласної державної адміністрації.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розвиток фізичної культури і спорту на території Одеської області в умовах воєнного стану здійснюється за такими основними напрямками:

1. Залучення населення до занять фізичною культурою і спортом, популяризація здорового способу життя, зокрема шляхом: створення умов для регулярних занять фізичною культурою і спортом різних верств населення з дотриманням заходів безпеки; забезпечення організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів серед різних верств населення, в тому числі обласних змагань з видів спорту, фізкультурно-оздоровчих заходів в рамках соціального проєкту «Активні парки - локації здорової України»; надання сприяння та підтримки фізкультурно-спортивним організаціям, спортивним федераціям.

2. Налагодження співпраці зі структурними підрозділами з питань фізичної культури і спорту районних державних адміністрацій та органів місцевого самоврядування, надання їм організаційної та методичної допомоги.

3. Розбудова системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни.

4. Забезпечення сталої роботи закладів фізичної культури і спорту із дотриманням заходів безпеки.

5. Підтримка та розвиток резервного спорту, спорту вищих досягнень, забезпечення підготовки та участі спортсменів у всеукраїнських та міжнародних офіційних змаганнях.

6. Збереження спортивної інфраструктури.

Ефективна політика обласної влади у сфері фізичної культури і спорту ґрунтується на використанні комплексу таких засад: ефективність державних та регіональних структур управління; бюджетування за наслідками з урахуванням

потреб населення.

Сучасною тенденцією системи управління фізичною культурою і спортом є необхідність використання інноваційних технологій соціального управління в умовах ринкових відносин та умов невизначеності. Спираючись на зміну національної парадигми державного управління в умовах світових тенденцій [1], слід зазначити, що процес державного регулювання сфери ФКіС в Одеській області здійснюється за такими напрямками: прогнозування розвитку, розробка цільових-комплексних програм, визначення соціальних та економічних нормативів, супровід виконання планових заходів, оцінка ефективності виконання.

На наш погляд, основою концепції управління розвитком ФКіС на регіональному рівні (на рівні територіальних громад) повинна бути організаційно-управлінська технологія розвитку орієнтована на результат.

Орієнтація політики України на стратегічне реформування державного управління до 2025 року, а також зосередженість на цілях сталого розвитку [5, 6, 7], на наш погляд, пояснює адекватність у застосуванні біорегіональної моделі розвитку системи чи її елементу, як певної спроби інтегрувати екологічний потенціал регіону з його економікою, культурою, освітою, спортивними традиціями й системою управління шляхом відтворення регіональних і місцевих інституцій. Визначення національних та регіональних завдань цілей сталого розвитку відбувається за чотирма напрямками: справедливий соціальний розвиток; стале економічне зростання та зайнятість; ефективне управління; екологічна рівновага та розбудова стійкості. Орієнтирами для досягнення сталого розвитку виступають добробут та здоров'я населення. Основним принципом реалізації механізму політики сталого розвитку є принцип дієвості та ефективності, що передбачає відповідність результатів поставленим цілям; оптимальне використання наявних ресурсів; використання систем управління, які мають сприяти оцінюванню якості задля підвищення ефективності послуг, а також проведення регулярного аудиту з метою вдосконалення діяльності відповідних органів

влади [2, 3, 4].

Оптимізація регіонального управління сферою фізичної культури і спорту має бути спрямована на реформування всієї системи управління, повинна бути науково-обґрунтованою, мати практичну значимість, спираючись на критичний аналіз ефективності управління. Оптимізація дозволить привести систему органів регіонального управління до ефективного виконання своїх завдань, функцій, щодо надання фізкультурно-оздоровчих та спортивних послуг населенню, на основі відкритості та прозорості прийняття рішень і громадського контролю за їх виконанням.

**Висновки.** При визначенні поняття «організаційно-управлінські технології оптимізації управління розвитком сфери фізичної культури і спорту на рівні територіальних громад» ми орієнтуємось на такі компоненти: загальні цілі та завдання регіональних органів управління ФКіС в умовах децентралізації влади; загальні положення, пов'язані з теоретичним аналізом процесів внутрішнього управління; сутності поняття «регіон», «територіальна громада», «регіональне управління»; аналіз технологізації управління розвитком сфери ФКіС у конкретній структурній одиниці.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Розробка уніфікованої моделі оптимізації регіонального управління сферою фізичної культури і спорту.

#### **Література.**

1. Двігун А.О. Реформа адміністративно-територіального устрою в Україні як чинник зміцнення територіального розвитку: Review of transport economics and management, 2020. URL:<http://pte.diit.edu.ua>.
2. Домбровська С. М., Вавренюк С. А., Палюх В. В. Державне регулювання фізичної культури та спорту в Україні: монографія. НУЦЗУ, 2020. 313 с.
3. Дорофєєва Т, Приходько В. Обґрунтування наукової розробки теми розвитку спорту в умовах об'єднаних територіальних громад. *Фізична*



культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2020;10, С. 197–203.

4. Кольчак В. А., Годорова В. Г., Ріслінг Р. С. Нормативно-правовий механізм розвитку сфери фізичної культури і спорту в територіально-об'єднаних громадах. *Запорізький національний університет, Фізичне виховання та спорт.* 2022. № 3. С. 84-90.  
<http://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/3018> DOI:  
<https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-12>

5. Постанова Кабінету Міністрів України від 5 серпня 2020 року № 695 «Про затвердження Державної стратегії регіонального розвитку на 2021-2027 роки URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/695-2020-%D0%BF#Text>.

6. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року: Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020>

Про затвердження обласної комплексної програми розвитку фізичної культури і спорту в Одеській області на 2022-2024 роки (зі змінами та доповненнями): рішення Одеської обласної.

**Крупеня Світлана**

<https://orcid.org/0000-0001-7888-1133>

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь

**Лисенко Сергій**

здобувач другого магістерського рівня, групи ФKM-23-1  
Державний податковий університет, Ірпінь

## СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО АКТИВНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

***Анотація.** У статті розглянуто сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у сучасному світі інновацій, яких стає все більше. Вони проникли в усі сфери життя і, звичайно, у фізичну культуру та фізкультурно-оздоровчі технології. Сьогодні фізкультурно-оздоровчі технології не є станом особистого досвіду рядових спеціалістів, а розробляються відповідно до досягнень медичної науки.*

***Ключові слова:** технології, інновації, фізична культура, досягнення, рухова активність.*

***Abstract.** The article examines modern physical culture and health technologies in the modern world of innovations, which are becoming more and more common. They penetrated into all spheres of life and, of course, into physical culture and physical culture and health technologies. Today, physical culture and health technologies are not the state of personal experience of ordinary specialists, but are developed in accordance with the achievements of medical science.*

***Key words:** technologies, innovations, physical culture, achievements, motor activity.*

**Вступ.** Актуальність розробки фізкультурно-оздоровчих технологій, зумовлена тенденціями значного погіршення стану здоров'я населення. Проблеми погіршення стану здоров'я пов'язані зі зниженням рівня рухової

активності, екологічними факторами, стресовими ситуаціями, неправильним харчуванням, високими навчальними навантаженнями, шкідливими привичками. Тому організація моделі оздоровлення, впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій для студентів і співробітників в умовах ЗВО є актуальною і соціально затребуваною [3]. На нашу думку, нові технології дозволять підвищити мотивацію учнівської молоді до активної фізкультурної та спортивної діяльності.

**Мета дослідження.** Визначення зацікавленості студентів фізкультурно-оздоровчими технологіями.

**Завдання дослідження.**

1. Визначити зацікавленість студентів фізкультурно-оздоровчими технологіями.
2. Виявити найбільш популярні види фізкультурно-оздоровчих технологій.
3. Визначити позитивні і негативні риси фітнесу, аеробіки, йоги, шейпінгу і аквафітнесу.

**Методика і організація дослідження.** Для даної роботи було проведено анкетування та аналіз літератури, інтернет-ресурсів, аналіз дослідження, опитування.

Оздоровча фізична культура – це система фізичних вправ, яка підвищує фізичний стан до безпечного рівня, гарантуючи стабільне здоров'я.

Люба така технологія включає в себе постановку цілей і завдань оздоровлення, і власне реалізацію фізкультурно-оздоровчої діяльності в тій або іншій формі [4]. Технологія включає в себе не тільки процес виконання вправ оздоровчої програми, але і визначення рівня здоров'я, і тестування фізичної підготовленості, а також питання управління та адміністрування.

Опитування проводилось серед студентів ЗВО за допомогою анонімної анкети. Анкета складалася з чотирьох питань.

Результати анкетування з питання: «Які види фізкультурно-оздоровчих технологій присутні у Вашому університеті?», показали, що в основному у всіх

навчальних закладах проводяться заняття фітнесом.

На друге питання: «Якими видами фізкультурно-оздоровчими заняттями Ви займаєтесь?» Відзначено, що більшість студентів займаються фітнесом – 65%, іншими видами спорту – 35%, аеробікою – 10%, його – 6%, шейпінгом – 0%, аквафітнесом – 6% і іншим – 13%.

Третій питання: «Відвідуєте заняття добровільно чи примусово, щоб отримати залік?» Опитування показало, що 49% студентів віддають перевагу спорту за власним бажанням і 51% відвідують заняття ради зарахування.

На четвертий питання: «Яким видом фізкультурно-оздоровчих технологій Ви б хотіли займатися?» Студенти відповіли, що хотіли б займатися: його – 29% опитаних, фітнес – 32%, аеробіка – 4%, шейпінг – 1%, аквафітнес – 19% і інше – 13%.

На п'яте питання: «Чому обрали саме ці види фізкультурно-оздоровчих технологій?» були отримані відповіді, проаналізувавши які ми визначили позитивні та негативні риси кожного виду:

*Фітнес.* Найбільш популярні, позитивні якості: заняття допомагають схуднути; фігура стає стрункою и підтягнутою; покращується самопочуття, підвищується імунітет.

Найбільш популярні, негативні якості: результативність тренувань покращується, якщо дотримуватися дієти, що підходить не всім; результат можна помітити через декілька місяців [6].

*Аеробіка.* Найбільш популярні, позитивні якості: заняття допомагають схуднути, жир спалюється вже після 20 хвилин тренувань; допомагає нормалізувати пульс, позбавлятися задишки; прискорює обмінні процеси в організмі.

Найбільш популярні, негативні якості: результативність тренувань покращується, якщо дотримуватися дієти, що підходить не всім; результат можна помітити через декілька місяців [1].

*Шейпінгу.* Найбільш популярні, позитивні якості: індивідуальний підхід до формування тіла, враховується тип фігури, проблемні зони та обмін речовин

в організмі; систематизація харчування; покращується відтік рідини в організмі, покращується кровообіг; на заняття витрачається 2-3 дні на тиждень, а результат вже видно через пару тижнів з початком занять [2].

*Йога.* Найбільш популярні, позитивні якості: можливість розслабитися під час релаксації допомагає позбутися від негативних переживань.

Вміння глибоко дихати допомагає в стресових ситуаціях залишатися спокійним і розсудливим; поліпшення осанки; прискорення метаболізму, стимулює виведення токсинів з організму; не має значення місце і час проведення занять, так як не потрібно спеціального обладнання [5].

Найбільш популярні, негативні якості: висока вартість навчання і пошук справжнього вчителя; можливість отримання травм і загострення старих хвороб від неправильних вправ.

*Аквааэробика.* Найбільш популярні, позитивні якості: займатися у воді приємно і цікаво, вправ немає на скручування; ефективна від целюліту і зайвої ваги; тренування ведеться під керівництвом тренера, який слідкує за самопочуттям всієї групи і рівномірно розподіляє навантаження; тіло не потіє і не перегрівається під час занять; вправи у воді зміцнюють усі м'язи.

Однак, не всі підходять до фізкультурно-оздоровчих занять, так як є ряд захворювань, при яких не можна займатися ними.

*Фітнес.* Відхилення у серцево-судинній системі, проблеми з опорно-руховою системою, порушення функції черевної порожнини або печінки, цукровий діабет, підвищений тиск або ослаблений зір.

*Шейпінг.* Проблеми з серцево-судинною системою, всі можливі інфекції, злоякісні новоутворення та пухлини будь-якої стадії, онкологія, психічні розлади, простуда, ГРЗ, що супроводжуються високою температурою та слабкістю, хронічні захворювання ЖКТ (язва, гастрит, запальні процеси), переломи та розтягнення, наявність штучних суглобів, плоскостопість, після операційний період [7].

*Йога.* Тяжкі травми хребта, підвищене внутрішньо очне і внутрішньо черепний тиск, порушення вестибулярного апарату.

*Аквафітнес.* Не рекомендується жінкам з гінекологічними проблемами (переохолодження може викликати загострення) і дерматологічними хворобами: псоріазом, екземою, лишаєм.

*Аеробіка.* Заняття аеробікою практично не мають протипоказань. Виключення становлять тільки серйозні захворювання серцево-судинної та дихальної систем і гострий період будь-яких хронічних або інфекційних захворювань.

**Висновок.** У ході проведення анкетування було виявлено, що більшість студентів займаються фітнесом, але деякі з них хотіли б займатися іншими заняттями, наприклад аеробікою, йогою, шейпінгом і аквафітнесом. Більше половини опитаних студентів відвідують заняття примусово, для отримання заліку, а не для укріплення свого здоров'я. Хоча в нашій країні і пропагують здоровий образ життя і спорт, студентам не вистачає тієї чи іншої мотивації, можливо, силових і гімнастичних комплексів, тренажерних систем, а також різних нетрадиційних вправ, як правило, інноваційного характеру.

### Література

1. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

2. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 41 с.

3. Олексієнко Я. І. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. – 260 с.

4. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с.

5. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217 с.

6. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18980/Volovik%20N.p>

[df](#)

7. [https://www.researchgate.net/publication/320990865\\_Sucasni\\_fizkulturnooz\\_dorovci\\_sistemi\\_korotkij\\_dovidnik](https://www.researchgate.net/publication/320990865_Sucasni_fizkulturnooz_dorovci_sistemi_korotkij_dovidnik)

## СЕКЦІЯ 6

# КОМПЛЕКСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВИХ, ПОСТРАЖДАЛИХ І ДІТЕЙ

*Лаврентьєв Олександр*

<https://orcid.org/0000-0002-6960-0237>

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь*

*Кононенко Руслана*

<https://orcid.org/0009-0000-4813-7442>

*здобувач вищої освіти, групи ФКБ-21-1  
факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь*

## ПОВЕРНЕННЯ ПОВСЯКДЕННОГО ЖИТТЯ ВІЙСЬКОВИХ ЧЕРЕЗ РЕАБІЛІТАЦІЮ

***Анотація.** В статті розкриваються питання реабілітації військових та повернення їх до колишнього ритму життя. Реабілітація спрямована на відновлення втрачених функцій організму та покращення їх психо-фізичного стану.*

*Під час переломного моменту в їх житті військові наразі отримують допомогу від держави у вигляді реабілітації в центрах, та допомогу від ортопедичних центрів які надають ампутованим частинам «колишній вигляд» за допомоги протезування.*

***Ключові слова:** реабілітація, обстеження, протезування, відновлення.*

***Abstract:** The article discusses the issues of preparing military personnel to return to civilian life. Psychological and physical rehabilitation activities of military personnel aimed at the development of new communication skills after receiving a traumatic experience.*

*During a turning point in their lives, the military currently receives help from the state in the form of rehabilitation in centers, and help from orthopedic centers that give amputated parts their "former appearance" with the help of prosthetics*



**Keywords:** *rehabilitation, examination, prosthetics, recovery.*

**Вступ із визначенням актуальності роботи.** На війні в Україні багато її героїв отримують поранення різного ступеня важкості. Звичайно, їм надається перша медична допомога та лікування у військових госпіталях та спеціалізованих медичних закладах. Але, дуже важливе значення має також і наступна реабілітація військовослужбовців для повного відновлення їх функцій та можливості повноцінно працювати й жити в суспільстві. Мається на увазі, не лише фізична і психологічна реабілітація, але і повноцінне повернення з війни у мирне життя.

Які види реабілітації існують в Україні сьогодні, та які з них впроваджуються на базі реабілітаційних закладів.

Список методів досить великий:

- фізична реабілітація; - ігрова; - спортивна; - родинна; -бізнес-реабілітація; - освітня; - соціальна; - енімал-реабілітація, -дружня.

*Фізична реабілітація* військовослужбовців після поранень потребує тривалого часу, який може тривати від 1-2 до 5-6 місяців і більше. Таке реабілітаційне лікування спрямоване на відновлення організму після завершення гострого періоду та часто дозволяє уникнути первинної інвалідності чи перешкодити подальшому погіршенню стану. Адже наслідки поранень та тривала прикутість до ліжка з обмеженням рухливості призводять до атрофії та ослаблення м'язів, формуються контрактури, які не дають можливості повноцінно рухатись. Це дуже важливе завдання, без якого неможливе повноцінне повернення військовослужбовця до мирного життя. В реабілітаційному закладі використовують сучасні методики фізичної та психологічної реабілітації. Пацієнти з допомогою ЛФК можуть відновлювати та покращувати свій фізичний стан після травм. Також ці заняття створюють позитивний емоційний фон та підсилюють готовність та результативність психологічної реабілітації [1,2].

Тисячі бійців повертаються у мирне життя без адаптаційного періоду -

після пережитих жахів, з поламаною психікою, нічними кошмарами і нездатністю продовжувати звичайне життя, і часто їх історії закінчуються цілковитим розчаруванням у всьому, що відбувається навколо. Як підсумок – безліч бійців з надломленою психікою можуть стати новим «втраченим поколінням». У нашій медичній справі використовуємо сучасні методи реабілітації. Допомогу надають висококваліфіковані фахівці, підбираючи програми реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей кожної окремої ситуації. Персоналізація програм дозволяє у максимально стислі терміни провести роботу щодо запобігання розладам особистості та деформаціям соціальних функцій.

**Мета і завдання дослідження.** Формування відновлювальної роботи військових, постраждалих і дітей засобами реабілітації

– психологічна та фізична на різних етапах відновлення.

*Завдання:* 1. Визначити напрями психологічної допомоги, під час роботи з постраждалими після бойових дій.

2. Проаналізувати методику використання каністерапії–у відновленні різних груп населення.

**Методи та організація дослідження.** Для визначення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження.

**Виклад основного матеріалу.** Комплексний підхід до реабілітації військовослужбовців дозволяє побудувати заново соціальні навички, усунути фіксацію на пережитих подіях та набутому з їхньої причини стані, налагодити нові соціальні контакти, відновити когнітивні та комунікативні функції.

Для реабілітації військових застосовують:

- методи групової терапії; - тренінги; - індивідуальна робота із спеціалістами;

- додаткові заняття (арт терапія та ін..) [2,3].

*Психологічна реабілітація* потрібна для нормалізації їхнього психічного стану. Вона складається з найдрібніших елементів і результатом такої роботи

стає цілісний «Пазл», нова картина світу, яка вже ніколи не буде колишньою, довоєнною, але дозволить жити. Робота психологів спрямована на відновлення цілого комплексу втрачених або деформованих психічних функцій, гармонізацію «Я-образу» при отриманні фізичних травм та спричинених ними змін у тілі та світовідчутті. Повернувшись із зони бойових дій, українські захисники просто соромляться свого стану, замикаються в собі, не хочуть бачити і приймати проблему. У таких ситуаціях реабілітація може тривати довго. Головне завдання близьких, рідних, друзів – допомогти постраждалому зробити перший крок. Тільки прийняття проблеми та розуміння необхідності її якнайшвидшого вирішення принесуть швидкий позитивний результат.

Психологічні травми можуть завдати набагато більшої шкоди, ніж фізичні каліцтва. Як правило, вони приховані, не показані назовні, їх переживають самотійно, з кожною миттю лише посилюючи ситуацію. У цьому їхня складність і небезпека. Надання допомоги людині, яка постраждала в процесі захисту країни – це наш обов'язок.

Сьогодні у реабілітаційних закладах є необхідні інструменти для боротьби з посттравматичним стресовим розладом та проведення ефективної реабілітації військовослужбовців, які можуть зв'язатися з центром для первинної консультації та отримання рекомендацій щодо подальших дій. Це необхідність, адже від здоров'я наших військових залежить їхнє майбутнє, їхнє щастя, здоров'я та сила нації.

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

*Дружня реабілітація.* Учасники бойових дій після повернення до мирного життя, з одного боку, відчувають непереборну потребу знову

«зануритися» у минуле, у військову обстановку; з іншого - глибоке почуття провини перед загиблими товаришами за те, що вони самі залишилися живими; і з третьої, - необхідність «виговоритися», виплеснути свій біль, що не вщухає, і одночасно донести свою особисту правду про війну до інших.

До того ж, люди, що повернулись з фронту, часто жаліються на неприйняття суспільством: поки вони воювали, люди в містах живуть звичайним життям і ходять до кафе, а до самих ветеранів зовсім не ставляться як до героїв. Більше того, часто колишніх військових уникають і вважають агресивними, до них є упереджене ставлення при прийомі на роботу, саме тому вони часто ізолюються та не бажають спілкуватись з людьми.

Зараз в Україні опановують незвичайний вид реабілітації для бійців, які повернулись з зони бойових дій - дружню реабілітацію. Це різновид соціальної та психологічної реабілітації, утім допомогу тут надають не лікарі, а такі ж колишні військові, а самі центри створено не на базі лікарні. Таким чином спілкування в групах відбувається з позиції рівного та побратима, друга, а не з позиції лікаря і хворого. Такі центри існують як офлайн, так і можна знайти групу дружньої реабілітації онлайн - наприклад, в соцмережах.

*Родинна реабілітація.* Наслідки війни у всіх проявляються по – різному : хтось може пристраститися до алкоголю, інші намагаються максимально ізолюватися від суспільства, треті стають імпульсивними і запальними. Особливість українців в тому, що вони не звикли звертатися за психологічною допомогою, а просто замикаються в собі. До психолога бійці приходять вже тоді, коли повністю втратили надію на те, що все «само пройде». Люди продовжують займатися самолікуванням або ж просто пускають все на самоплив, а сім'ї і друзі не завжди звертають увагу на внутрішні переживання і не поспішають звертатися по допомогу .

Утім це дуже важливо. Недарма у розвинених країнах військовим надають 12 місяців відпустки для реабілітації, адже багато місяців людина буде буквально вчитись жити наново. Тому, для того, щоб допомогти ветеранам війни повернути своє життя в потрібне русло і перестати здригатися ночами від

страшних спогадів, потрібен не тільки контроль з боку держави, а й підвищена увага з боку близьких і рідних. Доведено, що в люблячих дружніх родинх реабілітація військового відбувається набагато швидше та ефективніше.

Зараз створено безліч онлайн та офлайн груп для постраждалих від війни, де спеціалісти навчають рідних, як підтримати військового, що повернувся з фронту, на що звернути увагу та що проконтролювати, а коли і вчасно звернутись до лікаря. Кожен член родини військового має усвідомлювати, що повертатись до мирного життя важко, тому потрібна підтримка.

*Енімал реабілітація.* Тим, кому після повернення потрібна психологічна допомога, тепер нерідко прописують каністерапію – лікування за допомогою спеціально навчених для цього собак. Терплячі хвостаті лікарі, після відповідного дресирування, здатні навіть витягти людину з депресії, кажуть лікарі.

Варіанти лікування бувають різними: проживання собаки в будинку бійця, в тому числі і тимчасове, так звана “перетримка”. За розповідями активістів, бійцям пропонують гуляти з собаками, грати. Тривалість лікування – близько року.

Крім собак, зараз для реабілітації бійців використовують також коней і навіть бджіл. Їзда на коні відволікає і дозволяє забути жахи війни, пояснюють психологи, а сон на ліжку, під яким стоїть бджолиний вулик, знімає стрес і допомагає хлопцям спокійно заснути.

*Соціальна реабілітація.* Направлена на переключення військовослужбовця до мирного життя, оформити документи учасника бойових дій, тощо.

Уряд активно розробляє програми підтримки військовослужбовців, щоб допомогти їм повернутися до громадянського життя. Зараз вже відкрито безліч груп та центрів безкоштовної соціальної реабілітації.

Працюючи у групі, колишні військові налагоджують соціальні навички, долають неконструктивну фіксацію у своєму стані, розвивають інші аспекти особистості, налагоджують контакти, відновлюють здорову комунікацію,

звикають до спокійного розслабленого стану.

*Освітня реабілітація.* Випадаючи на місяці, а то і роки зі звичайного ритму життя, люди не можуть влаштуватися на роботу дуже довго. Поперше, вони втратили всі свої бізнес-контакти, за якими можна знайти роботу. Крім того, багато хто втрачає за цей час професійні навички. Також, після отримання травм деякі види роботи стають недоступними.

Важливою складовою переходу військових на цивільну кар'єру є здобуття нових вмінь та навичок. Саме для цього Міністерство у справах ветеранів підписало меморандум з понад 30 вишами, де ветерани можуть здобувати цивільну спеціальність. Також існує багато курсів та освітніх програм онлайн, які зараз є безкоштовними для українців - як в Україні, так і у найвідоміших університетах світу.

*Бізнес-реабілітація.* Уряд України активно надає підтримку ветеранському підприємництву. Для українських захисників та захисниць передбачена програма з підтримки ветеранського бізнесу. Зокрема мова йде про менторські програми, які скеровані на те, щоб навчити військовослужбовців проектній діяльності та як правильно подаватися на ті чи інші грантові програми. Також держава надає гранти на бізнес, наприклад, Український ветеранський фонд запусив конкурсну програму «Варто», в рамках якої надаватиме фінансування бізнесу ветеранів та членів їхніх родин на конкурсній основі [2,3].

**Висновки.** Реабілітація «основний білет» для повернення в колишнє життя військових, але через складні обставини це не завжди можливо одразу. Завдяки реабілітаційним центрам та центрам з протезування, новим методикам психологічної та фізичної реабілітації, у військових з'являється можливість отримати нове життя в соціумі, на яке вони заслуговують захищаючи нас кожен день і ніч.

## Література

1. Лаврентьев О. М., Головащенко Р. В., Буток О. В., Деркач О. В. Вплив спортивного орієнтування та туризму на рекреаційну складову

працівників силових структур. 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 УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. –Випуск 3(161) 23. – С. 109-114.

2. Впровадження сучасних видів реабілітації для постраждалих від війни та ветеранів ЗСУ <https://kr-tmo.mvs.gov.ua/news/show/110>

3. Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни та ветеранів ЗСУ <https://www.enableme.com.ua/ua/article/sucasni-vidi-reabilitacii-dla-postrazdalih-vid-vijni-ta-veteraniv-zsu-8895>.

*Лаврентьєв Олександр*

<https://orcid.org/0000-0002-6960-0237>

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
завідувач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь*

*Деркач Оксана*

<https://orcid.org/0009-0007-3935-6732>

*викладач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Державний податковий університет, Ірпінь*

## **РЕКРЕАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ТА ІНШИХ ВРАЗЛИВИХ ВЕРСТВ**

### **НАСЕЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ**

***Анотація.** Виходячи з умов сьогодення виникають питання, щодо повернення різних категорій населення (військових, постраждалих, дітей) на відтворення і збереження професійних здібностей та вмінь, використовуючи засоби фізичних вправ або прикладні види спорту, в залежності від ступеня травми пошкоджень (поранень). Так завдяки прикладним видам спорту можна формувати рекреаційну складову, яка має бути легкодоступною та проводитись у формі гри або розваги, направлених на розвиток когнітивних здібностей та сенсомоторних функцій. Також виконання фізичних навантажень на лоні природи і мати декілька напрямів роботи це: звичайні піші походи або походи за складними маршрутами, біг по пересічній місцевості (шосе, ліс та лісопарки), стрибки, спортивна ходьба, розпалення вогнища, розбиття наметів, орієнтування на місцевості, тощо. Навантаження корегується за вказівками та рекомендаціями інструктора ЛФК, адаптуючи хворого до повноцінного життя.*

***Ключові слова:** населення, травма, поранення, фізичні навантаження, фізичні вправи, прикладні види спорту, відновлювання.*

***Abstract.** Based on today's conditions, questions arise regarding the return of various categories of the population (military, injured, children) to the reproduction and preservation of professional abilities and skills, using means of physical exercises or applied sports, depending on the degree of injury (injuries). Thus, thanks to applied sports, it is possible to form a recreational component, which should be*



*easily accessible and conducted in the form of a game or entertainment aimed at the development of cognitive abilities and sensorimotor functions. Also, performing physical exercises in the bosom of nature and having several directions of work are: ordinary hiking or hiking along difficult routes, running on cross-country terrain (highway, forest and forest parks), jumping, sports walking, lighting a fire, pitching tents, orienteering on the terrain, etc. The load is adjusted according to the instructions and recommendations of the physical therapy instructor, adapting the patient to a full life.*

**Key words:** *population, trauma, injury, physical load, physical exercises, applied sports, recovery.*

**Вступ із визначенням актуальності роботи.** Завдання формування фізичних навантажень особистості, здорового способу життя, повернення спортсмена до активних спортивних навантажень у виді спорту або адаптація військовослужбовців військових формувань до повноцінного життя (після поранень, каліцтв тощо) засобами фізичних вправ є важливим завданням сьогодення. Різні за формою проведення фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи в повній мірі можуть сприяти розвитку якостей наполегливість, цілеспрямованість, воля, працьовитість, рішучість тощо. Формування професійно-прикладних вмінь, а саме: звичайні піші походи або засобами складних маршрутів, біг по рівній поверхні та в лісі, ходьба на лижах, стрибки, спортивна ходьба, розвиток уваги, просторової пам'яті, робота з картою, компасом, рух азимутом.

Вище перелічені вправи можуть мати рекреаційну складову. Так як заняття рекреативного типу принципово відрізняються від спортивних тренувань і кондиційних тренувань інтенсивністю й обсягом навантаження та формами організації. Рекреативно-оздоровчі види діяльності (фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями тощо) забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб, пов'язаних зі змістовними розвагами [2, 3].

**Метою та завдання дослідження.** Аналіз та вивчення ефективних засобів рекреації до відновлення професійних здібностей різних групи населення в залежності від ступеня травми пошкоджень (поранень).

1. Проаналізувати дані літературних джерел відносно цінностей відновлення здоров'я різних груп населення.

2. Визначити та обґрунтувати необхідність застосування рекреації засобами фізичних вправ у процесі занять фізкультурно-спортивної діяльності.

**Методи та організація дослідження.** Для визначення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження.

**Виклад основного матеріалу.** В залежності від рівня інтенсивності формується фізичне навантаження від повільного виконання вправи, динамічного характеру, малорухливі ігри, ходьба, спортивні ігри, гімнастики, бігу, стрибків. Розрізняють три форми використання часу, відведеного на рекреацію: туризм, оздоровлення та відпочинок. Всі форми використання фізичних вправ, спрямовані на емоційно-активний відпочинок, розвага, отримання задоволення від рухової діяльності, відновлення психічних і фізичних сил, що входять в зміст фізичного розвитку, який може безпосередньо відобразитися в поліпшенні фізичного, психічного і соціального здоров'я людини.

Травма (поранення) в залежності від її складності (легка, середня, важка) може вивести людину зі строю на тривалий час від 10-30 днів і більше, не враховуючи етапи відновлення, повернення до індивідуальних та основних реабілітаційних та рекреаційних тренувань. В залежності від психотипу людини можливе порушена суб'єктивної оцінка самопочуття. Травмовані можуть недооцінювати тяжкість того чи іншого тренувального заняття, іноді всупереч вимогам самостійно збільшують тривалість або інтенсивність фізичного навантаження, що приводить до несприятливих наслідків. Тому фізична реабілітація та ЛФК надають послуги, метою яких є максимально можливий розвиток, підтримання та відновлення втрачених або послаблених рухових

функцій та працездатності організму впродовж усього життя [1].

Музичні заняття, наприкладі танцю мають на меті не тільки фізичне навантаження, але й одна з форм психологічного розвантаження. На відміну від інших фізичних вправ, танці не мають обмежень за віком. Розглядаючи структуру танцювальних рухів, можна констатувати, що вони мають динаміку рухових здібностей, емоційну складову, ритмічний зміст музики, що в цілому створюють глибокий та цікавий художній образ [4].

За допомогою чого ми в спромозі сформувані особистість та направити розвиток на здоровий спосіб життя, активне та спортивне довголіття виконуючи наступні рекомендації: танці сприяють природному розвитку необхідного, а також гарного м'язового корсета, як у чоловіків, так і жінок; розвиває правильну координацію руху, поставу, дихальну систему. Під час тренувань, мінімальний рівень небезпеки травм, при високому рівні природного фізичного навантаження на організм; різні техніки виконання танців дозволяють задіяти не тільки основні групи м'язів, які мало використовуються у звичайній діяльності, та популярних видах спорту.

Створюючи рекреаційну модель довголіття з різними віковими групами населення, залежить від правильної і спланованої організації навчально-тренувального процесу або оздоровчого напрямку з урахуванням їх функціонального стану, рівня фізичної і спеціальної підготовленості тощо.

В роботі авторів [2] наведена модель щодо формування рекреаційних вправ спортивно-прикладного характеру. Вони вдало поєднують в собі фізичні та розумові навантаження на тлі позитивних емоцій у постійно мінливих зовнішніх умовах. Напрацювання курсу реабілітації або рекреації може бути адаптованим до різних груп населення, за рівнем їх пошкоджень, психологічних проблем або інших нештатних повсякденних ситуацій. Наприклад, якщо звернути увагу на військовослужбовців або працівника силових структур, якщо під час їх рекреаційних програм використовувати прикладні види спорту (спортивне орієнтування, туризм), за умови, що хворий (поранений) безпосередньо сам приймає участь в цьому. Що дозволить

адаптувати його до повноцінного життя. Дані види спорту, на думку автора, направлені на перебудову організму даної категорії працівників, на можливість їх активної діяльності за різних умов, характеру і змін навколишнього середовища, що направлено на відтворення (вміти аналізувати, прогнозувати ситуації) збереження професійних здібностей, дозволить краще переносити кліматичні негаразди, забезпечить профілактику та швидке відновлення після захворювань (поранень) тощо.

**Висновки.** Таким чином, можна відзначити, що діапазон видів, форм і засобів фізичного розвитку дуже різноманітний. Для творчого впровадження її в повсякденне життя різних верст населення необхідно створювати передумови для перетворення процесів виховання і самовиховання, удосконалювати у них здатність використовувати накопичені вміння і навички, фізичні здібності, що базуються на індивідуальні особливості організму, потребами, мотивами і здібностями кожного хто займається.

### Література

1. Головащенко Р.В., Лаврентьєв О.М., Крупеня С.В., Зверєв А.В., Деркач О.В. Травматизм у спортивній діяльності. 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, 2022. –Випуск 2(146) 22. –С.18-23.

2. Лаврентьєв О. М., Головащенко Р. В., Буток О. В., Деркач О. В. Вплив спортивного орієнтування та туризму на рекреаційну складову працівників силових структур. 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 УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. –Випуск 3(161) 23. – С. 109-114.

3. Лаврентьєв О.М., Антоненко С.А., Головащенко Р.В., Деркач О.В., Цвіга А.О. Оздоровче направлення хортингу. Науковий часопис Українського

державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. –Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. –Випуск 12 (172) 23. –121-127.

4. Lavrentiev O., Marchenko K., Domin V., Khomenko V. Physical activity formation by means of dance sport. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O.V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Drahomanov University, 2023-Issue 3(161) 23. –s.28-34.

## ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Анотація.** У статті проаналізовано сутність та взаємозв'язок понять "цінність", "ціннісні орієнтації", "життєва позиція", "студент", "студентська молодь", "воєнний стан"; розглянуто різні класифікації цінностей та ціннісних орієнтацій студентської молоді; Розкрито сутність і структуру ціннісних орієнтацій студентів. Обґрунтовано актуальність проблеми формування ціннісних орієнтацій студентів вищих навчальних закладів. Окреслено методологічні та наукові підходи до розгляду феномену ціннісних орієнтацій особистості. Розглядається процес формування ціннісних орієнтацій особистості в умовах воєнного стану, а також висвітлено основні функції та фактори, що впливають на формування ціннісних орієнтацій особистості. Наведені основні класифікації ціннісних орієнтацій особистості за різними аспектами: педагогічним, соціологічним, психологічним тощо.

**Ключові слова:** "цінність", "ціннісні орієнтири", "життєва позиція", "студент", "студентська молодь", воєнний стан.

**Abstract.** The article analyzes the essence and relationship of the concepts "value", "value orientations", "life position", "student", "student youth", "martial law"; various classifications of values and value orientations of student youth are considered; The essence and structure of students' value orientations are revealed. The relevance of the problem of formation of value orientations of students of higher educational institutions is substantiated. Methodological and scientific approaches to the consideration of the phenomenon of value orientations of the individual are outlined. The process of formation of personal value orientations in the conditions of martial law is considered, and the main functions and factors affecting the

*formulation of personal value orientations are highlighted. The main classifications of the value orientations of the individual according to various aspects are presented: pedagogical, sociological, psychological, etc.*

**Key words:** *"value", "value orientations", "life position", "student", "student youth", martial law.*

**Вступ.** Проблеми освіти та виховання привертали увагу найвидатніших мислителів з того часу, як з'явилися перші філософські системи, що піднялися до рівня рефлексії над різними галузями людської діяльності, духовної та матеріальної. Починаючи з античності, тобто протягом 25 століть проблеми та виховання органічно входили в найбільш розгорнуті, всеосяжні філософські системи - від Платона та Аристотеля до Канта та Гегеля, Г. Сковороди та П. Юркевича до найвидатніших філософів ХХ століття.

Гуманістична парадигма освіти об'єднала не лише філософів, а й психологів, педагогів, соціологів на шляхах пошуку сенсу людського буття, самоактуалізації, творчості, свободи вибору, цілісності, управління людини власним розвитком.

Питання цінностей особливо помітне в граничних пунктах людської екзистенції, коли йдеться про явища життя і смерті, щастя і страждань, любові й ненависті, набуття ідентичності та її втрати тощо. І саме такий період назарі переживає українське суспільство. У такий період ціннісні орієнтації людини і суспільства вибудовуються в певну ієрархію залежно від їх важливості, бажаності для людей чи суспільства в цілому.

Людське життя є найвищою соціальною цінністю, перед суспільством постає низка важливих завдань, серед яких найважливішим є вирішення проблеми збереження здоров'я людини з урахуванням різних умов її життєдіяльності. Адже відсутність здоров'я, його втрата істотно знижує якість життя особистості, суттєво погіршує її гармонійне існування. Саме стан здоров'я визначає рівень можливостей людини до пошуку смислу життя або розчарування в ньому, що, в свою чергу, призводить або до повноцінного

розвитку особистості, розкриття її духовно-творчого потенціалу, або навпаки до фрустрації, екзистенціального вакууму.

Актуальність даного дослідження обумовлена необхідністю вивчення життя і вибору ціннісних орієнтацій сучасної молоді, оскільки саме через них формується самосвідомість українського суспільства. Цінності, які людина засвоює в процесі свого становлення, транслуються суспільством, у якому відбувається процес соціалізації особистості.

**Мета статті** – з'ясувати місце здоров'я у системі життєвих цінностей студентів ЗВО та схарактеризувати деякі аспекти їх здоров'я здоров'язберігаючої поведінки.

**Завдання** – визначити зміст та структуру цінностей і ціннісних орієнтацій студентської молоді в умовах воєнного стану.

**Методи та організація дослідження.** Для вивчення теоретичних аспектів проблеми використані загальнонаукові методи (аналізу, синтезу, узагальнення), а для проведення емпіричного дослідження - методика М. Рокича «Ціннісні орієнтації». У статті виокремлені соціально-психологічні чинники, які впливають на формування ціннісних орієнтацій студентської молоді.

Учені наголошують на двоякій природі цінностей, яка відображає невирішувальну суперечність між ідеальним (духовні цінності) і матеріальним (матеріальні цінності). Тому, провідне місце серед базових цінностей особистостей займають Добро, Совість, Відповідальність, Милосердя тощо. Цінності забезпечують людину життєвими орієнтирами, визначають життєво-важливі цілі діяльності і, з рештою, надають людському життю певний сенс [7, с. 93].

**Аналіз досліджень і публікацій.** Цінність – це "соціально-філософська категорія, що відображає один із найбільш суттєвих аспектів взаємодії людини й навколишньої дійсності - позитивне чи негативне значення матеріальних і духовних явищ і предметів для людини, соціальної групи, народу і людства" [5, с. 6].

Розумінню миру як базової цінності людського буття було приділено



низку праць відомих філософів. Зокрема, І. Кант у трактаті «До вічного миру», підкреслював, що війна - це зло, вона здатна варварськими спустошеннями знищити усі досягнуті успіхи культури. Війна важким тягарем лягає на плечі народу і її наслідки жахливі, вони призводять до розорення кожної держав [3, с. 17].

Схожі з кантівськими ідеї висловлює і Й. Фіхте. Німецький мислитель виступає активним противником війни, насильницького втручання у державне будівництво інших держав. Й. Фіхте, як і І. Кант, вважав, що постійні армії повинні повністю зникнути з часом, оскільки вони загрожують війною, а їх створення, утримання і збільшення часто само по собі виявлялося причиною війн.

На думку М. Хайдеггера, особистість усвідомлює смисложиттєві цінності лише «перед лицем смерті». Страх смерті спонукає людину піднятися над буденним, над собою, визначити найважливіше у своєму житті. Саме по собі трагічне людське буття підкреслює цінність совісті, свободи, вчить людину бути рішучою у досягненні життєвої мети. Гуманістична за своєю суттю філософія М. Хайдеггера (2007) спрямована на гармонійне буття людини у світі, створення умов для її творчості і самодостатності. У християнській антропології М. Бердяєва проблема смисложиттєвих цінностей розгортається довкола трагічності буття, втрати себе, самостійності, самодіяльності як свободи.

Такий підхід дозволяє М. Бердяєву розглядати смисложиттєві цінності через призму етики закону, етики спокутування і етики творчості. На його думку, смисложиттєві цінності особистості (любов, свобода, добро, краса, істина) визначають повноту її життя, однак конфлікт добра і зла, окремих цінностей виявляють трагедію особистості, її пробудження, боротьбу, самозростання і самовизначення.

Трактуванням поняття «цінність» та «ціннісні орієнтації» займаються вчені різних напрямків суспільних наук, зокрема: соціології, філософії, психології, педагогіки, політології. Соціологи розглядали його як соціальну

настанову, що регулює поведінку індивіда. Це питання розкривається у працях вітчизняних науковців, серед яких В. Андрущенко, Л. Божович, М. Головатий, Г. Дубчак, М. Савчин, П. Таланчук, В. Хмелько та інші. Вплив цінностей та ціннісних орієнтацій на становлення особистості розкрито в працях І. Беха, Є. Барбіної, В. Вербець, В. Гриньової, І. Зязюна, Л. Хомич тощо. Серед зарубіжних науковців варто взяти до уваги праці З. Баумана, Р. Дарендорф, Т. Парсонс тощо.

І.Д. Бех у контексті педагогічних завдань формування та розвитку особистості особливе місце надає духовним цінностям. Учений вважає, що саме вони є справжнім змістом життя, суб'єктивним надбанням особистості та віддзеркалюють її власне ставлення до світу. Саме такі цінності спонукають і регулюють життєдіяльність людини, упливають на вчинки та спосіб існування.

**Виклад основного матеріалу.** У психолого-педагогічних дослідженнях ціннісні орієнтації особистості вивчають з двох позицій: з позиції виявлення передумов виникнення ціннісних орієнтацій та механізмів їх формування, тобто дослідження ціннісних орієнтацій як складника процесу розвитку особистості, а також як наслідок взаємодії суб'єктивних і об'єктивних детермінант особистісного розвитку, як певний результат особистісного розвитку. Виходячи з цього, виокремлюють два підходи у вивченні ціннісних орієнтацій особистості. У першому підході основним предметом дослідження є психічні процеси, які зумовлюють формування в особистості тієї чи іншої системи цінностей і властивих їй ціннісних орієнтацій. У другому підході предметом дослідження є безпосередньо зміст системи цінностей. Її ієрархічна структура, регулятивна функція в суспільній поведінці [8, с. 29].

Незважаючи на те, що ми вивчаємо лише зміст системи ціннісних орієнтацій студентів ВНЗ і не передбачаємо організацію процесу формування ціннісних орієнтацій, ми не виключаємо можливості змін у системі ціннісних орієнтацій під впливом організованого нами освітнього процесу. Система ціннісних орієнтацій не є стабільною і незмінною. Вона може змінюватись під впливом соціально-економічного, політичного та культурного середовища.

З метою визначення ціннісних орієнтацій студентів нами було обрано найбільш поширену в прикладних дослідженнях класифікацію цінностей, запропоновану Мілтоном Рокичем. Дослідження Мілтона Рокича, які проводились у кінці 60-х та в 70-х роках ХХ століття у США на основі розробленого ним методу прямого ранжування цінностей, науковці вважають методично найбільш обґрунтованим напрямом у дослідженнях ціннісних орієнтацій.

Мілтон Рокич розрізняє два класи цінностей: термінальні та інструментальні. Під термінальними цінностями автор розуміє переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування з особистого і суспільного поглядів заслуговує на те, щоб до неї прагнути; під інструментальними цінностями - переконання в тому, що певний образ дій (наприклад, чесність, раціоналізм) з особистого і суспільного поглядів є більш доречним у будь-яких ситуаціях.

Для діагностики Індивідуальних Ієрархій цінностей Мілтон Рокич розробив метод прямого ранжування цінностей, згрупованих у два списки - термінальних та інструментальних цінностей. Цей поділ відповідає традиційному поділу на цінності-цілі (18 цінностей) і цінності-засоби (18 цінностей).

Нами було здійснено якісний і кількісний аналіз системи ціннісних орієнтацій студентів ВНЗ. З метою визначення ціннісних орієнтацій майбутнього викладача, респондентам було запропоновано проранжувати список із 36 цінностей (по 18 цінностей у кожному списку). Завдання полягало у тому, щоб розкласти їх за порядком значущості принципів, якими респондент керується у своєму житті. Таким чином, найбільш значуща цінність буде на першому місці, а найменш важлива - на останньому (вісімнадцятому).

Вибір аналізувався таким чином. Якщо перелічені цінності респондент оцінював балами від 1 до 6 включно - ми вважали їх найбільш значущими для респондента. Такі цінності ми називаємо цінностями першого рівня. Від 7 до 12 балів - цінності другого рівня. Від 13 до 18 - найменш значущі для респондента

- цінності третього рівня. Ранжування показало, що найважливішою для респондентів серед термінальних цінностей є життєва мудрість, яка передбачає зрілість суджень та здоровий глузд як результат цінності не мають суттєвої різниці серед студентів I та II курсу.

Простежуючи динаміку зміни значущості інструментальних цінностей, можна побачити, що важливе значення для студентів мають такі цінності: "вихованість", "відповідальність", "раціоналізм", "чесність" та "освіченість". Суттєва різниця простежується серед таких цінностей, як "незалежність" та "чуттєвість", які виявились більш важливими для I курсу, та "сміливість у відстоюванні своєї думки", "терпимість" для II курсу.

На основі вищезазначеного можна стверджувати, що серед студентів спостерігається тенденція до формування індивідуальних та особистісних цінностей. Переважна більшість студентів на перший план висуває матеріальні цінності, важливі на даний момент. Крім того, переважають конкретні цінності над абстрактними.

Заслужує на увагу і те, що значущими виявились не лише індивідуальні цінності (раціоналізм, сміливість, незалежність тощо), але і етичні (відповідальність, вихованість, широта поглядів), а також цінності прийняття інших людей (чесність, терпимість), що є дуже важливим для їх професійного та особистісного самовизначення.

Ці дані відображають загальне ставлення до цінностей у сучасному суспільстві. Молодь прагне реалізувати себе, досягти певного успіху, мати матеріальний достаток. Але в той же час наше дослідження засвідчило, що студенти ВНЗ не байдужі також і до духовних цінностей, кохання, щасливого сімейного життя. Це підтверджує думку про те, що суспільство потребує від сучасної молоді активної життєвої позиції та цілеспрямованості.

Тому для суспільства так важливо, щоб у молоді формувалися адекватні ціннісні орієнтації, від яких залежить майбутнє як самої особистості, так і суспільства.

Аналіз результатів дослідження ціннісних орієнтацій за методикою М.

Рокича показав, що основу термінальних цінностей підлітків становлять такі цінності, як здоров'я, щасливе сімейне життя, кохання, мудрість. За характером переважають особистісні цінності (кохання, здоров'я). Так, на перше місце здоров'я ставлять 35% опитаних; щасливе сімейне життя - 22%.

Далі за значенням ідуть впевненість у собі як цінність особистості.

Значення термінальних цінностей для респондентів представлено на рисунку 1 в порядку зменшення.



Рис.1. Значення термінальних цінностей для респондентів

Щодо результатів розподілу респондентами інструментальних цінностей зазначимо, що вихованість визначили найвищою серед усіх цінностей. Її відзначили 86,95% респондентів. Більше половини респондентів надають важливого значення таким цінностям, як життєрадісність та освіченість. Ці цінності відзначили відповідно 60,86% і 56,52% респондентів. Всі інші цінності мають значно нижчий показник. Узагальнено значення інструментальних цінностей для респондентів показано на рисунку 2 в порядку зменшення.

Простежуючи динаміку зміни термінальних цінностей, необхідно зазначити, що такі цінності, як "здоров'я", "любов", "щасливе сімейне життя" мають важливе значення як на першому, так і на другому році навчання студентів. Зміни спостерігаються у таких цінностях, як "активне діяльне життя"

(першокурсники прагнуть щось змінити, оскільки інше соціальне положення викликає прагнення діяти), "громадське визнання".

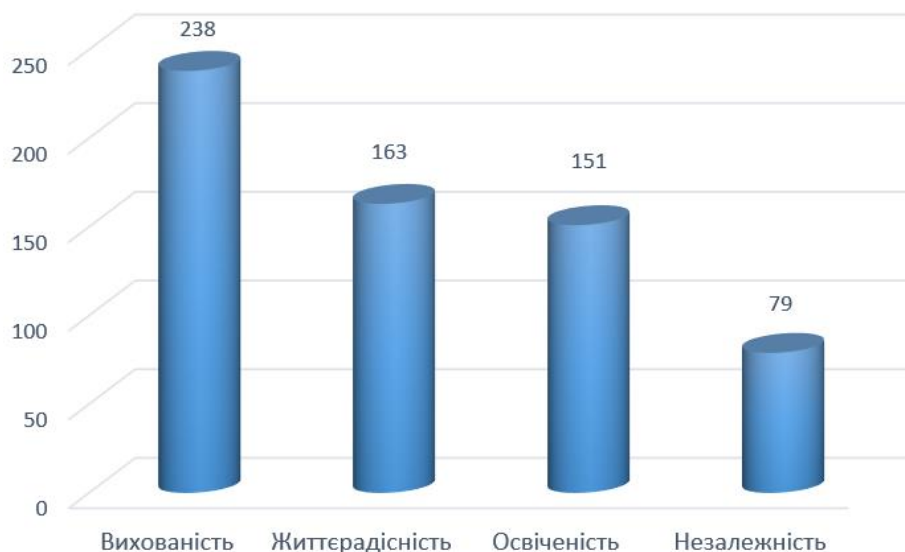


Рис. 2. Значення інструментальних цінностей для респондентів

Зазначимо, що досить високу позицію в рейтингу посідає цінність, пов'язана з діяльністю, а саме активне дієве життя (повне й емоційно насичене життя).

Серед цінностей, що мають найнижчі ранги, такі: творчість, краса природи та мистецтва (розуміння прекрасного у природі та мистецтві), щастя інших, впевненість у собі. Зокрема, творчості призначають найнижчий ранг 30,5% опитуваних.

Також аналіз результатів дослідження показав, що в підлітків переважають соціально орієнтовані інструментальні цінності особистісного характеру (вихованість, акуратність, відповідальність, чесність). Так, 30,5% опитуваних призначають ціннісній категорії «вихованість» найвищий ранг. Досить значущі ранги мають і такі інструментальні цінності, як життєрадісність (17%) і освіченість (17%).

Серед цінностей, що отримали найнижчі ранги, зазначимо такі цінності, як високі домагання, ефективність у справах, раціоналізм, широта поглядів,

Отже, можна сказати, що в досліджуваних підлітків серед «термінальних

цінностей» переважають цінності міжособистісних відносин (любов, хороші друзі, здоров'я, щасливе сімейне життя).

Війна суттєво вплинула на життєві установки, ціннісні орієнтації населення та загальну переоцінку пріоритетів. Сьогодні важко знайти жителя України, який/яка б з початком вторгнення не усвідомив/ла, що всі матеріальні статки є доволі мінливими і не мають великого значення, коли стоїть питання виживання себе, своєї родини та країни в цілому.

За отриманими даними, серед зазначених тверджень (табл. 1) найважливішими є: державна незалежність України, власна безпека та безпека близьких людей. Найменше значення для людей має матеріальний добробут, що є цілком очікуваним, виходячи з того соціального контексту, в якому перебуває Україна.

*Таблиця 1.*

### **Ціннісні домінанти студентів**

Оцініть ступінь важливості особисто для Вас кожного з таких тверджень:	Скоріше важливо, + дуже важливо, %
Матеріальний добробут	73,3
Державна незалежність України	97,1
Власна безпека та безпека близьких людей	98,5
Домашній комфорт (домашній затишок і хороші умови за місцем проживання)	91,6
Здоров'я (фізичне, психічне)	95,4
Громадське визнання (повага товаришів по роботі, друзів)	88,3

**Висновки.** Проблеми формування ціннісних орієнтацій та культурних потреб, утвердження духовних і моральних цінностей у студентському середовищі надзвичайно актуальні у час побудови незалежної української демократичної держави. Засвоєння людиною певних світоглядних орієнтацій та життєвих установ, життєвої позиції відбувається у молодому віці, тому ситуація у молодіжному студентському середовищі може розглядатися, як умовна модель майбутнього українського суспільства.

Життя людини за своїм наповненням суттєво відрізняється у мирний і воєнний час, що проявляється у ставленні особистості до самої себе, до інших

людей та навколишнього світу. На відміну від мирного часу, коли особистість може вибудовувати близькі та далекі перспективи, планувати своє майбутнє, в умовах війни зростає фактор невизначеності, який має значний вплив на смисложиттєву сферу особистості. Війна становить серйозну загрозу життю і здоров'ю.

Здоров'я для переважної більшості людей посідає високий щабель у ієрархії цінностей, його природа, абсолютна і повсякчасна життєва цінність є загальноновизнаною. Ціннісно-соціальна модель здоров'я позиціонує здоров'я як цінність та передумову повноцінних життя, праці і соціальної реалізації, задоволення матеріальних і духовних потреб, а також здійснення економічної, політичної, наукової, культурної діяльності та виконання життєвих планів.

### **Література**

1. Бибик Д. Д. Ціннісні орієнтири для молоді у побудові успішного майбутнього. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звіту. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2021 р. Івано-Франківськ: НАІР, 2022. С. 13-16.

2. Бибик Д. Д. Становлення феномену соціального лідерства у науковому просторі соціальної роботи. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота. 2021. №1(7). С. 14-18.

3. Бутківська Т. В. Проблема цінностей у соціалізації особистості. Цінності освіти і виховання: наук.-метод. зб./ [за заг. ред. О. В. Сухомлинської]; АПН України. 1997. С. 27–31.

4. Головатий Н. Ф. Соціологія молоді: Курс лекцій. Київ: МАУП, 1999. 224 с.

5. Дмитрук Н. Між матеріалізмом і постматеріалізмом: ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Вісник АПСВТ. 2017. № 3. С. 57-67.

6. Коберник Л. О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. Наука і освіта. Науково-практичний журнал південного наукового центру АПН України. 2008. № 4-5. С. 28- 33.

7. Куниця Т. Ю. Соціальні орієнтації сучасної студентської молоді: теорія



питання. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2021 р. Івано-Франківськ: НАІР, 2022. С. 92-96.

8. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили. Серія: Соціологія. Т. 255. Вип. 213. 2013. С. 27-30.

9. Савельчук І. Соціальні очікування молоді: від теоретичного осмислення до практичного застосування у воєнний та післявоєнний період. *Social Work and Education*. 2022. Vol. 9. No. 1. С. 113- 121.

10. Савельчук І. Б., Бибик Д. Д. Соціальне лідерство як підґрунтя для розвитку партнерської взаємодії в освітньому середовищі університету. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 11: Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Вип. 25. 2018. С. 119–125.

11. Antoci D. Value orientation from a structural perspective. *Educație–Poitică–Societate. Materialele Congresului Științific Internațional Polono-Moldo-Român*. Vol. III, nr. 1. Chișinău: S.n. Tipogr. UST, 2019. P. 10-18.

12. Kisac I., Turan Z. Value orientations of secondary school students. *Journal of Values Education*. 2015. № 13(29), P. 495-509.

13. Savelchuk I., Bybyk D., Zhytynska M., Ivzhenko I., Mikheiva O., Kynytsia, T. Trends in the Development of Social Work: Postmodern Ideas and Prospects. *Postmodern Openings*. 2021. № 12(3Sup1). P. 143-154.  
<https://doi.org/10.18662/po/12.3Sup1/356>

