



Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка

Луцький національний технічний університет

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка



Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

14-15 листопада 2024 року

Кременець – 2024

УДК 376:57.02:796:615.825.1(477)
М42
Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення: матеріали X наук. практ. конф. (14-15 листопада 2024 року) / ред. В. В. Чижик, В. А. Голуб. Кременець, 2024. 129 с.

Збірник розкриває актуальні фізіологічні, медичні та психолого-педагогічні проблеми фізичного виховання та спорту у різних типах навчальних закладів.. Розглянуто окремі аспекти фізичної терапії, ерготерапії, фізичної реабілітації різних груп населення.

Матеріали публікуються в авторській редакції.

Рецензенти:

Козачук Н. О. доктор біологічних наук, доцент, професор кафедри фізіології людини і тварин Волинського національного університету імені Лесі Українки

Коробейніков Г. В. доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

Видається за рішенням кафедри теорії та методики фізичного виховання Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка (протокол № 7 від 25 листопада 2024 року)

© Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка, 2024

ЗМІСТ

ДИНАМІКА ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАНЬ І. В. Бакіко, О. В. Гребік 8

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В ЗЗСО О. В. Баланчук, Л. Ю. Левандовська 10

ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕНЯ ЯК ЗАСІБ НІВЕЛЮВАННЯ ПСИХОТРАВМУЮЧОГО СТРЕСУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ І. В. Богдановський, С. Є. Кириченко 14

ОСОБИСТА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ВЧИТЕЛЯ, ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ М. В. Божик, А. І. Марценюк 17

РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ ЗІ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ Н. І. Боровська 20

ФОРМУВАННЯ УПРАВЛІНСЬКИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ С. Я. Войтович 24

ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ Т. С. Бондар, Д. П. Мельник 26

ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ ВЖИВАННЯ ДОПІНГУ В СУЧАСНОМУ СПОРТІ С. В. Гуменюк 28

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В. І. Гордійчук 32

СПЕЦИФІКА ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ А. І. Грицаюк 34

ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНО-ІГРОВОГО МЕТОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В. І. Довгаль, І. В. Лукащук, ... 36

ПОСИЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СОКІЛЬСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ НАПЕРЕДОДНІ ПЕРШОЇ СВІТОВОЇ ВІЙНИ О. Й. Дем'янюк 39

ВИКОРИСТАННЯ МАСАЖУ У СПОРТИВНІЙ ПРАКТИЦІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ О. М. Довгань, М. Ю. Тригуба 41

САМОСТІЙНА НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В. А. Голуб, В. М. Прокопович, А. В. Леськів-Бондарчук, С. І. Чучман 44

АДАПТИВНИЙ СПОРТ – ЯК ДІЄВИЙ ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ОТРИМАЛИ ПОРАНЕННЯ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ОБОВ'ЯЗКІВ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ
Валерій Єднак, Дмитро Єднак, Галина Єднак 47

СУЧАСНИЙ СТАН ПИТАННЯ ПРОЯВУ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Т. В. Іванюк, О. О. Пелих 50

ПРОБЛЕМА НАЯВНОСТІ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК СЕРЕД МОЛОДІ
А. С. Ковальчук 53

АНАЛІЗ ЗМІСТУ ШКІЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СИСТЕМІ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПОЛЬЩІ В. І. Ковальчук, О. О. Бережанський 56

ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В. М. Кульчицький, А. Т. Антонюк, В. М. Стасюк 59

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МОТИВАЦІЮ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ П. І. Ладика, П. М. Петрица, О. В. Хома 61

ОСОБЛИВОСТІ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ»
І. П. Левчик 65

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ О. В. Ліснічук 68

ДОСЛІДЖЕННЯ ІГРОВОГО ІНТЕЛЕКТУ ФУТБОЛІСТІВ
В. С. Лизогуб, В. О. Пустовалов, Т. В. Кожемяко, С. М. Хоменко, Ю. В. Коваль, І. І. Салівончик 71

ВИКОРИСТАННЯ ВЛАСТИВОСТЕЙ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА В ПРОЦЕСІ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ В ДІТЕЙ К. Є. Мойсеєва, С. А. Холодов 75

ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ С. Ю. Ніколаєв 77

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК БАГАТОАСПЕКТНА ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА
Н. М. Ногачевський 80

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ЗІ СКОЛІОТИЧНИМИ ДЕФОРМАЦІЯМИ К. В. Оборочан 83

ВПЛИВ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ СКЛАДОВОЇ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗВО НА ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS А. В. Огнистий, К. М. Огниста 85

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ Р. І. Остапчук, Р. Р. Михайлишин 89

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ЄДИНОБОРСТВ О. О. Панасюк, А. М. Фіц, О. В. Жолоб, О. В. Капець 92

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЛЮДЕЙ ШЛЯХОМ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ Н. Ю. Пилипюк, Д. А. Андрійович, Д. Ю. Горбач, О. Ю. Наумчук 94

СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ ВІДПОВІДІ КЛІТИННОГО ТА ГУМОРАЛЬНОГО ІМУНІТЕТУ У ЩУРІВ ЛІНІЇ WISTAR О. І. Плиска, А. А. Воробієнко, І. Д. Щкробанець, А. А. Шкробанець 96

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МОРФОДИНАМІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ДОВЖИНИ НОГИ, РЕЗУЛЬТАТІВ СТРИБКА В ДОВЖИНУ З МІСЦЯ І РОЗГИНАЧІВ КОЛІННОГО СУГЛОБУ А. П. Романюк 101

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДИТЯЧИХ ЗАКЛАДАХ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ С. М. Сиротюк, А. О. Саєнко, В. М. Трифонюк 103

ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ І. Я. Скакальський, О. О. Бережанський 105

СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНО-КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ІЗ ЗДОБУВАЧАМИ ОСВІТИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ, ЯКІ МАЮТЬ ПОРУШЕННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ В. Я. Ковальчук, Г. П. Сорочук 108

МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ ФУТБОЛІСТІВ 15-17 РОКІВ С. А. Савчук, А. В. Янчук 113

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я М. В. Сакатюк Д. О. Сімчук О. М. Лукашук 115

СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНО-КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ІЗ ЗДОБУВАЧАМИ ОСВІТИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ СЕРЦЕВО-СУДИННИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ В. В. Файдевич, В.Й. Тарасюк 116

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ А. А. Чумакевич 118

ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Ольга Шинкаренко 119

BIOLOGICAL AGE V. V. Chyzhyk 124

ON THE ISSUE OF THE IMPORTANCE OF ARM WRESTLING IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH V. I. Shandryhos, H. A. Shandryhos, S. S. Pushkar, A. M. Bagriy 125

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ

X Всеукраїнської науково-практичної конференції
Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення
Голова організаційного комітету:

Курач Микола Станіславовоич, доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи. Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка

Співголови організаційного комітету:

Чижик Віктор Васильович, кандидат біологічних наук, професор

Голуб Віктор Анатолійович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Ковальчук Володимир Ярославович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка, м. Кременець

Боднар Марія Богданівна, кандидат психологічних наук, доцент, проректор з навчальної роботи

Божик Микола Володимирович, кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання, біології та психології

Кучер Тетяна Василівна, доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теоретико-біологічних основ фізичного виховання

Довгань Олена Михайлівна, кандидат біологічних наук, професор

Довгаль Василь Іванович, старший викладач

Луцький національний технічний університет

Герасимчук Галина Андріївна, кандидат технічних наук, доцент, декан факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій

Савчук Сергій Ананійович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Файдевич Володимир Володимирович, кандидат педагогічних наук, доцент

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Шандригось Віктор Іванович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання

Огнистий Андрій Володимирович кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Ладика Петро Ігорович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту

ДИНАМІКА ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАНЬ

І. В. Бакіко, О. В. Гребік

orcid.org/0000-0002-8835-8781, orcid.org/0000-0001-5255-7263

bakiko_ihor@ukr.net, Fv.hrebikoleh@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

З метою вивчення ефективності зміни фізичних якостей футболістів у річному циклі тренувань ми визначили приріст цих якостей у відсотковому відношенні до попереднього етапу.

Результати трьох етапів тестувань, опрацьовані методами математичної статистики представлені у табл. 1, дали підставу визначити темпи приросту досліджуваних якостей.

Ми визначили приріст 1 етапу відносно 2 та приріст результатів 2 етапу відносно 3 етапу, результати представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Темпи приросту фізичної підготовленості футболістів у річному циклі тренувань, %

№ з/п	Назва тесту	1 – 2 етап тренувань	2 – 3 етап тренувань
1	Тест Купера, м (12-ти хвилинний біг)	6,6	0,8
2	Біг 30 м (сек)	- 5,7	- 2,2
3	Стрибок у довжину з місця (см)	5,0	4,3
4	Удар на дальність (м)	7,9	3,7
5	Ведення м’яча 30 м (сек)	- 4,2	- 3,4
6	Вкидання м’яча на дальність (м)	11,8	8,2

Аналіз результатів тестувань засвідчує, що темпи приросту фізичних якостей у річному циклі тренувань носять нерівномірний характер.

Так, темпи приросту загальної витривалості досить високі у період між 1 та 2 етапами тестувань – 6,6 %. А у період між 2 і 3 етапами тестувань приріст витривалості низький і становить лише 0,8 %.

Темпи приросту швидкості у річному циклі також мають певні закономірності: максимальний приріст – 5,7 % між 1 і 2 етапами тестувань. Майже в двічі менший приріст у період між 2 та 3 етапами тестувань – 2,2 %.

Варто також зауважити, що знак «мінус», свідчить про зменшення часу пробігання заданого відрізку (30 м).

Середні темпи приросту у річному циклі відзначені у веденні м'яча. Між 1 та 2 етапами приріст становить – 4,2 %. Дещо нижчий, але все ж значний приріст між 2 та 3 етапами – 3,4 %.

У футболістів високі темпи приросту швидкісно-силових якостей. Так у період між 1 та 2 етапами тестувань приріст показника становить 5,0 %. Значний приріст показника і у період між 2 та 3 етапами тестувань – 4,3 %.

Варто також зазначити досить високі темпи приросту удару м'яча на дальність. У річному циклі тренувань цей показник зростає нерівномірно. Його приріст між 1 та 2 етапами становить 7,9 %. Значно знижується темпи приросту цього показника між 2 та 3 етапами – 3,7 %. Сумарний приріст у річному циклі становить – 11,6 %.

Найвищі темпи приросту у футболістів відзначені при вкиданні м'яча на дальність. Так між 1 та 2 етапами тестувань приріст становить 11,8 % – найвищий приріст серед досліджуваних якостей між 1 та 2 етапами. Дещо нижчий, але все ж високий приріст показника і між 2 та 3 етапами – 8,2 %. Доцільно зазначити, що у річному циклі тренувань приріст цього показника є найвищим серед досліджуваних якостей і становить 20 %.

Вивчена нами динаміка зміни фізичних якостей у річному циклі тренувань залежить від засобів та методів фізичного виховання, які використовували футболісти на різних етапах [3, 5].

У процесі тренувань футболісти, як правило використовують різноманітні засоби та методи. Найважливішими засобами, які використовують футболісти, як відомо є фізичні вправи. Усі ці вправи поділяють за певними ознаками на легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та ін. [1, 2, 4].

Серед вправ, які використовують футболісти у процесі тренувань вагоме місце займають легкоатлетичні, оскільки біг у різних його варіантах є основою пересувань по футбольному полю під час гри та тренувань. Варто і також зазначити, що засоби легкої атлетики (біг, стрибки, ходьба, метання) використовуються під час кожного тренувального заняття, незалежно від мети та завдань занять.

Література

1. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. Фізичне виховання в школі. 2017:2;10-13.

2. Єрмолов Р., Максименко Л. Розвиток фізичних якостей футболістів 9-10 років. І Всеукр. наук.-практ. конф. «Актуальні питання підготовки

спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту». Суми. 2021:44-47.

3. Єрмолов Р., Максименко Л. Сучасні футбольні кросівки як ергогенний засіб розвитку швидкісних якостей. Мат. І Міжнар. наук.-практ. конф. «Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання». Суми. 2021:20-21.

4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров): в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 680 с.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров): в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 752 с.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В ЗЗСО

О. В. Баланчук, Л. Ю. Левандовська

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, фізична культура, витривалість, фізичне виховання, індивідуальний підхід, ЗЗСО, організація діяльності, управлінська діяльність.

Постановка проблеми: визначення основних проблем у ЗЗСО дає змогу проаналізувати необхідність внесення змін у роботу начального закладу, а також звернути увагу на можливі проблеми та методи їх усунення.

Мета дослідження: полягає у визначенні проблем пов’язаних з фізичним вихованням та спортом у закладах загальної середньої освіти, адже важливість фізичного є однією з ключових компетентностей розвитку всебічно розвиненої особистості.

Результати

Проблема фізичного розвитку та виховання у сучасних реаліях особливо актуальна. Фізичне виховання – це найважливіша частина загального виховання цілісної та всебічно розвиненої особистості, яка живе у гармонії з собою та навколишнім світом. Заняття спортом та фізичне виховання спрямовані на зміцнення здоров’я, витривалість, розвитку сили волі, духу, самовладання та інше.

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» написано, що фізичне виховання покликане «забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини» [1, с. 7].

Теорія та розвиток фізичного виховання є однією з перших педагогічних проблем, адже необхідність фізичного виховання важлива для розвитку та здоров'я людини. Про це у своїх працях відзначали Платон, Арістотель, Сократ.

Найбільшою проблемою у ЗЗСО є недостатня обізнаність з тих чи інших питань організації навчального процесу, а також відсутність належних умов для виконання поставлених завдань. На жаль, не всі заклади освіти мають достатньо оснащеність інвентарем та не мають приміщень для проведення занять з фізичного виховання.

Правильно організована робота дає всі підстави для якісної підготовки учнів в загальноосвітній школі, що є прямою нормативною вимогою ст. 3 Закону України «Про загальну середню освіту». Основною засадою цього закону є те, що ми прагнемо до забезпечення всебічно розвиненої особистості шляхом навчання та виховання. На жаль, у багатьох ЗЗСО спостерігається тенденція недостатньої функціональності управлінського апарату школи, тому від цього ми отримуємо проблему з кадровим забезпеченням та низькою кваліфікацію спеціалістів.

У всіх сферах діяльності варто було б йти в ногу з часом та міняти підходи та методи багаторічної давності. Звісно, важливо черпати інформацію від першозасновників та фундаторів педагогіки, але потрібно зважати на те, що технології та вимоги пішли вперед.

Ян Амос Коменський вважав, що турбота про здоров'я дитини починається ще з годування дитини материнським молоком і перших два роки є найважливішим періодом. Василь Сухомлинський розглядав фізичне виховання, як елемент всебічного розвитку та наголошував на необхідності гармонії між фізичним розвитком та духовним життя [2, с. 56].

Повернувшись до фізичного виховання у ЗЗСО варто зауважити, що саме виховання відбувається без належної підготовки. На даний момент варто керуватись вимогами часу, тому заняття з фізичної культури та спорту повинні бути комплексні, а також їх застосуванням новітніх технології та з урахуванням потреб не лише дитини, а й суспільства та держави.

Для того, щоб почати реконструкцію цієї системи, кожен заклад має визначити план і це не про план уроку, а про план дій. Насамперед потрібно

визначити проблему, а тоді шукати шляхи її вирішення. Для цього нам необхідно зробити наступні кроки:

- конкретизація заходів та дій;
- забезпечення кваліфікованих кадрів;
- забезпечення матеріальної бази;
- визначений час та підтримка балансу у внесенні змін;

Для того, щоб цей процес був ефективних, варто постійно контролювати зміни та працювати злагоджено. Розвиток спорту та фізичне виховання не залежить лише від вчителя, це результат роботи всього навчального закладу, а також батьків. Не варто забувати про те, що батьки відіграють велику роль у житті дитини, тому профілактичні бесіди не стануть зайвими.

На жаль, навіть якщо система управління та обізнаності працівників на високому рівні, це все одно не вирішить проблему матеріального забезпечення. Проблема забезпечення інвентарем та місцем проведення залишається досить гострою. Не всі заклади ЗЗСО оснащенні відповідним спортивним спорядженням, а також не всюди є спортзали для проведення занять.

Також важливою проблемою залишаються секційні заняття при навчальних закладах, адже це не всюди і не усім доступно. І знову ми повертаємось до проблеми матеріального забезпечення.

На ряду з цими проблемами на першому місці стоїть проблема мотивації. На жаль, у багатьох навчальних закладах спостерігається тенденція низької зацікавленості здобувачів освіти до занять фізичним вихованням. У зв'язку з цим вони мають низький розвиток фізичної підготовки. Як свідчить статистика, то з кожним роком молодь все більше страждає на різні захворювання, а це свідчить про те, що заняття спортом просто необхідні для покращення самопочуття та продовження життя.

Покращення та збереження здоров'я здобувачів освіти розглядають як цілісний педагогічний процес, який сформований на принципах комплексності, системності, поєднання науки і практики. Особливістю діяльності ЗЗСО щодо збереження і розвитку здоров'я школярів, і формування мотивації до занять фізичною культурою є взаємодія вчителя з учнями та будь-яке підвищення мотивації до занять [3, с. 103-105].

Загалом, зацікавленість школярів до занять спортом відрізняється з урахуванням вікових особливостей. Підвищена зацікавленість спостерігається у дітей молодшого шкільного віку. Це пов'язане з тим, що там заняття проходять здебільшого у ігровій форму, а ось у старшокласників ця

зацікавленість досить низька і це пов'язано не лише з шкільним навантаженням, а й з віковими особливостями, адже саме період підліткового віку 14-17 років характеризується змінами настрою, конфліктністю, втомлюваністю, виснаженістю та інше. Тому щоб підвищити мотивацію у старшокласників потрібно звернути увагу на їхні інтереси. Саме в такий період поняття мотивації та інтересів стають тотожними. Мотивацію навчальної діяльності можна підвищити шляхом застосування нових методів та підходів до навчального процесу, тому в цій ситуації все залежить від майстерності вчителя та його бажанні до змін [4, с. 39-43].

Висновки. Таким чином, проаналізувавши методичну літературу можна зробити висновок, що з метою покращення організації навчального процесу у закладах загальної середньої освіти, необхідно враховувати досвід провідних педагогів, а також вимоги часу. Основним пріоритетом має бути розвиток всебічно розвиненої особисті, а тема фізичного виховання є однією з ключових.

Також варто зазначити, що необхідність реконструкції ЗЗСО є необхідною умовою для змін, щоб дотримуватись поставлених задач, які зазначені у Законі України «Про освіту». Важливим у цьому етапі є координація діяльності вчителів фізичного виховання, класних керівників, батьків, вчителів патріотичного виховання, психолога, педагога організатора.

Натомість держава та громада має забезпечити навчальні заклади усіма необхідними матеріалами задля оптимальних умов для проведення занять з фізичної культури та спорту. Організація методичної роботи повинна бути спрямована на удосконалення обізнаності кадрів та розробки плану навчання, а також застосуванні нових методів та методик під час навчального процесу.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К. : - 1994. – 23 с

2. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка: Навчальний посібник / Т. І. Поніманська. - К. : Академвидав, 2006. – 456 с.

3. Горпинич О. О. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: Збірник наукових праць. ДНУ. Дніпро, 2022. 221 с.

4. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайнконференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – 373 с.

ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕНЯ ЯК ЗАСІБ НІВЕЛЮВАННЯ ПСИХОТРАВМУЮЧОГО СТРЕСУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

І. В. Богдановський, С. Є. Кириченко

orcid.org/0009-0008-4325-5413

bohdanovskyi.iv@gmail.com

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я,
Національний університет водного господарства та природокористування, Рівне, Україна

На сьогодні, реальність є джерелом травмуючих ситуацій, які негативно впливають на людину та вимагають певних зусиль для подолання їх наслідків. Адже, війна в Україні докорінно порушила відчуття безпеки і призвела до стресу, психологічні наслідки якого можуть бути небезпечними для здорового майбутнього як дорослого населення, так і підростаючого покоління.

Водночас, кожна людина, яку зачепили військові дії, має свої переживання та реакції, що є абсолютно нормальними у відповідь на ненормальну ситуацію. Найбільш уразливими для розвитку дистресу є особи віком до 22 років, які перебувають у зоні ризику щодо розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

При цьому, важливо пам'ятати, що психіка як дорослих, так і дітей, підлітків, юнаків має величезні резерви для відновлення і саморегуляції. Однак, слід враховувати спосіб життя молодої людини, зокрема, шкідливі звички, нераціональне харчування та недостатня фізична активність сприяють підтримці дії психотравмуючого стресу і розвитку ПТСР.

Дослідження свідчать, що індивідуальна вразливість або стійкість – це ключові фактори в розвитку ПТСР. Цей розлад наразі розглядають як наслідок провокації зовнішніми стресовими чинниками уже існуючої схильності до травматизації.

Актуальність проблеми полягає втому, що в Україні з'явився новий термін – Donetsk Syndrome, тобто – воєнні дії спричинили різке зростання кількості психоемоційних порушень, у т.ч. і серед студентської молоді та існує необхідність пошуку ефективних засобів для зниження ризиків ознак і появи ПТСР серед зазначеної категорії населення.

Наразі, фахівцями запропоновано декілька тематичних протоколів, але, на наш погляд, жоден із них не є вичерпним і універсальним. Тому, для кожної людини слід добирати підхід і фізичні навантаження індивідуально, з огляду на обставини життя.

Також, враховуючи те, що існує два типи стресу: еустрес – як «корисний» стрес, який мобілізує організм і дистрес – як «шкідливий» стрес, який виснажує організм, нами за мету дослідження було визначено пошук ефективних фізичних навантажень для нівелювання саме психотравмуючого стресу серед студентської молоді.

У наукових джерелах зустрічаються рекомендації виконання певних фізичних вправ профілактичного універсального втручання для контролю рівня стресу: десенсибілізація та переробка рухом очей; нейрогенне тремтіння Trauma Releasing Exercises; протитривожне дихання та кардіотренування.

Так, десенситизація та повторна обробка рухів очей – це вибіркове втручання, спрямоване на найгірший фрагмент спогаду про травму, а потім на інші фрагменти, доки всі фрагменти не будуть оброблені. Цей метод розроблено Фресін Шапіро для терапії ПТСР. Він допомагає відновити доступ до травматичних спогадів та послабити їх. Історія методу свідчить, що гуляючи парком, Френсін помітила, що початок її тривожних думок збігається з певним руховим патерном очей, і що зміна цього патерну призводить до зміни відчуття. Сутність методу полягає у вольовому фіксуванні очних яблук в одній точці, що призводить до уповільнення ходу думок та позбавленні від румінацій.

Нейрогенне тремтіння або Trauma Releasing Exercises – тілесно-орієнтована методика, яка заснована на вправах, що стимулюють активне м'язове тремтіння, вібрацію, які поширюються по тілу. У результаті особа відчуває полегшення та ослаблення напруги. Автором методу є Девід Берселі, який працював волонтером у гарячих точках. Під час переховування у підвалах від бомбардувань Девід звернув увагу на м'язові патерни та рефлекторні рухи у відповідь на стрес і що тремтіння знижує вплив стресу на людину.

Ефективним є виконання протитривожного дихання. Ця техніка базується на дихальних вправах із одночасним супроводженням поглядом кожного кута предмету, рахуючи до чотирьох, під час вдиху та видиху. Це штучно уповільнює дихання, допомагаючи мозку зрозуміти, що ви у безпеці, і можна розслабитися. Рекомендують виконувати вправу під час сильної тривоги або 2-3 рази на день.

Австралійськими дослідниками було виявено позитивний вплив коротких кардіотренувань на результат терапії стресових розладів. Також показано, що інтенсивні кардіотренування сприяють насиченню крові киснем, а це, своєю чергою, пришвидшує кровообіг, обмін у клітинах і метаболізм в цілому. Доведено, що фізичні навантаження у режимі кардіо, навіть якщо не більше 10

хвилин на день, забезпечують додаткову порцію ендорфінів, які сприяють покращенню настрою і самопочуття.

Крім того, і помірні аеробні та силові навантаження послаблюють симптоми стресу. Доведено, що під час фізичних навантажень мозок людини виробляє більше нейротропних факторів – білкових клітин, що кодуються геном BDNF (англ. brain-derived neurotrophic factor). Як відомо, BDNF відноситься до нейротрофінів, речовин, що стимулюють і підтримують розвиток нейронів, а чим вищий рівень BDNF, тим вища нейропластичність та ймовірніше ослаблення травматичного впливу.

За неможливості виконання активних фізичних навантажень, альтернативою може стати прогресивна м'язова релаксація. Ця техніка фокусується на роботі м'язів. Спочатку треба напружити всі м'язи тіла на максимально можливий час, а потім різко розслабити їх. Це допомагає м'язам ще більше розслабитися і зняти накопичений стрес.

Так, для дослідження ефективності впливу фізичних навантажень на емоційних стан, було залучено дві групи добровольців. Учасники першої групи виконували щотижнево 10-хвилинні тренування. Друга просто здійснювала прогулянки на свіжому повітрі та відвідувала заняття з психологами. Через шість місяців після завершення курсу добровольці, які навантажували себе кардіо, отримали нижчі показники впливу стресу, ніж представники контрольної групи.

Проведене дослідження доводить, що фізичні навантаження потенційно покращують нейропластичність, за якої мозок може краще утворювати нові зв'язки й посилювати чи позбуватися старих, а це може посприяти формуванню нових, корисних асоціацій. Враховуючи те, що кардіотренування збільшує у мозку концентрацію речовини, яка сприяє нейропластичності, можна припустити, що систематичні тренування можуть сприяти нівелюванню психотравмуючого стресу серед студентської молоді.

Висновки. З психотравмуючими ситуаціями багато людей стикаються протягом життя, особливо в таких як іспити, співбесіди, важливі рішення, або під час воєнних дій та критичних обставин. Розуміння того, що періодична тривога для людини є нормою, але стресові стани, які характеризуються надмірним і інтенсивним занепокоєнням без об'єктивних причин, потребують уваги.

Одними з найпотужніших профілактичних та відновних засобів є дозовані фізичні навантаження (кардіонавантаження), які сприяють зменшенню рівня стресу і тривоги. Фізична активність є запорукою не тільки тілесного, соматичного здоров'я, а й психічного.

Перспективи дослідження. З цього дослідження неможливо точно встановити механізм впливу окремих видів фізичних навантажень, але автори вважають, що воно може допомогти знайти прийнятні для себе засоби для зниження впливу психотравмуючого стресу та покращити у важкій ситуації своє ментальне здоров'я. Вагомим плюсом є простота та доступність для широкого кола осіб. Але потрібні додаткові дослідження, щоб перевірити результати.

Література

1. Климчук В.О. (2020) Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 125 с.
2. Маркова М.В., Марков А.Р. (2019) Медико-психологічні детермінанти інформаційно-психологічної безпеки цивільного населення (монографія). Харків, «Друкарня Мадрид», 248 с.
3. Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя» № 4 (565), 2024.
4. Bierbrauer A., Fellner M.C., Heinen R. et al. (2021) The memory trace of a stressful episode. Current Biology, 31(23): 5204–5213.
5. Jawad M., Hone T., Vamos E.P. et al. (2020) Estimating indirect mortality impacts of armed conflict in civilian populations: panel regression analyses of 193 countries, 1990–2017. BMC Med., 18: 266.
6. Frankova I., Vermetten E., Shalev A.Y. et al. (2022) Digital psychological first aid for Ukraine. The Lancet Psychiatr, 9(7): e33.

ОСОБИСТА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ВЧИТЕЛЯ, ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

М. В. Божик, А. І. Марценюк

bozhuk_m_v@ukr.net, martsenyuk_@ukr.net

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець

Успішне вирішення завдань соціально-економічного розвитку України потребує від кожної людини не тільки високої професійної підготовки, але й належного рівня культури, зокрема фізичної. Важливо, щоб кожен член суспільства правильно ставився до свого здоров'я, своїх фізичних рис і здібностей, розумів їх особисте і соціальне значення, відчував і реалізував внутрішню потребу в фізичній і духовній досконалості [3].

Фізична культура є частиною передової культури, набутком всього народу. Це потужний засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян. Фізична культура не вичерпується вправами, спортом, гімнастикою, іграми та туризмом: вона включає громадську та особисту гігієну праці, побуту, використання природних сил для загартування, правильний режим праці, відпочинку та харчування. Систематично вживані фізкультура та спорт – це молодість, що не залежить від паспортного віку, це старість без хвороб, оживлена оптимізмом, довголіття, і нарешті – здоров'я [3, 4].

У законах України "Про фізичну культуру і спорт", "Про освіту", "Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні" основною метою є створення умов, за яких будуть викликані до життя творчі сили молодої особистості, відкриється простір до її активної самореалізації.

"Фізична культура особистості" – це сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя [2, 3, 4].

Відомі вчені В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко [1] визначають особисту фізичну культуру через засвоєння конкретною людиною "фізкультурних" знань, рухових умінь та навичок і досягнення на основі використання засобів фізичного виховання належних показників розвитку організму. Ступінь знань та якість набутих рухових умінь і навичок, гармонійність фізичного розвитку, прояви рухових якостей можуть відрізнятися у різних людей. Вважається, що це залежить від ставлення до них окремо взятої людини, її здібностей; від часу, витраченого на навчання і виховання під час спеціально організованих і самостійних занять.

Про фізичну культуру майбутнього педагога неможливо судити лише на підставі його фізичного розвитку, оволодіння їм руховими уміннями і навичками. Необхідно враховувати такі компоненти, що відносяться до духовної сфери, як ціннісні орієнтації, ступінь розвитку інтересів і потреб, зміст думок і почуттів [2].

Фізична культура вчителів складається зі знань, умінь, вихованості, діяльності в певних природних і соціальних умовах, що формують відповідну фізичну підготовленість і загартованість, які є теж складовими фізичної культури вчителів-предметників.

В основу формування особистої фізичної культури вчителів слід покласти народні оздоровчі, гартувальні звичаї, обряди, традиції за народним християнським календарем, оскільки вони складають частину української

культури та адекватно відображають сутність, зміст і характер подій та явищ у природі, житті, трудовій діяльності, побуті і дозвіллі людей.

Життя людини повсякденно супроводжує рухова активність, як обов'язковий фактор зміцнення здоров'я і тим самим формування основ фізичної культури [1, 3, 4]. Відродження звичаїв оздоровлення, гартування нашого народу сьогодні може сприяти розвиткові особистої культури здоров'я її органічному вплетенню у загальну культуру та добробут людей. Принципами народної фізичної культури є народність і культуровідповідність, природовідповідність, самодіяльність людей. Вони повинні бути реалізовані при формуванні основ фізичної культури вчителя-предметника. Рівень особистої фізичної культури вчителя може бути визначений за допомогою контрольних якісних показників, які слугують критеріями оцінки фізичної культури і охоплюють такі аспекти:

- знання основних правил проведення самостійних тренувальних занять, прийомів елементарного контролю свого фізичного стану, дозування, змісту й призначення простих гартувальних процедур.

- вміння провести ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультпаузу, індивідуальне тренувальне заняття.

- вміння організувати спортивну або рухливу гру.

- володіння основами техніки і тактики різних спортивних вправ, прийомів, дій.

- різнобічна фізична підготовленість на рівні вікових нормативів.

- систематичне проведення ранкової гімнастики, участь у колективних тренувальних заняттях, регулярне проведення самостійних занять.

- постійна зацікавленість підвищенням рівня своєї фізичної підготовленості і загартованості організму.

- знання цікавих фактів з історії спорту і прикладів досягнень у вдосконаленні здоров'я людей засобами фізичної культури і спорту.

- знання побіжних спортивних подій у місті, країні, за кордоном.

Засвоєння теоретичних знань скорочує шлях навчального пізнання, оскільки, оперуючи сформованими і чітко обґрунтованими науковими положеннями, вчитель звільняється від необхідності деталізованих доказів, а учні від необхідності перевірки на практиці достовірності запропонованих їм знань [1, 4].

Вчитель повинен стати носієм фізкультурної просвіти учнів. Для цього потрібна реалізації індивідуального підходу до кожного учня [2]. Процес підготовки вчителя у вузі орієнтований на розвиток в поєднанні його загальної

культури, відповідних знань, навичок, умінь, творчих здібностей з фізичною працездатністю, фізичною культурою [3, 4].

Багато авторів [2, 3, 4] наголошують, що вчитель повинен вміти пояснювати кожну вправу, щоб учні засвоїли назву вправи, техніку виконання та її позитивний вплив на організм. Навчальна інформація повинна бути доступною і цікавою для дітей, супроводжуватися позитивними емоціями, використанням ігрових елементів, фольклору. Тому аспекти формування фізичної культури вчителя мають розглядатись у зв'язку з досягненням фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я [3].

Формування особистої фізичної культури вчителя-предметника повинно проходити з врахуванням навчально-пізнавальних, процесуальних, результативних, оціночних, соціально-значимих та мотивів благополуччя, що дасть змогу через процес фізичного виховання поєднати тілесний та духовний розвиток дитини.

Список використаних джерел

1. Ареф'єв В. Г., Столітенко В. В. Фізичне виховання в школі. Навчальний посібник. Київ, 1997. 152 с.
2. Божик М. В. До проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх вчителів. Теорія та методика фізичного виховання, науково-методичний журнал. № 10, Харків, 2008. С 11- 13.
3. Огниста К. М. Педагогічні умови формування особистої фізичної культури першокласників : дис. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львів, 2003. 263 с.
4. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах : автореферат дис. док. пед. наук: спец. 13.00.04. Київ, 1997. 50 с.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ ЗІ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ

Н. І. Боровська

orcid.org/0009-0000-2604-9601

borovska@lntu.edu.ua

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Зростаюча конкуренція на світовій спортивній арені висуває всі нові вимоги і проблеми, вирішення яких повинно привести до головного – підвищенню ефективності і надійності тренувального процесу. В даний час

існує гостра необхідність в оптимізації сучасної системи спортивного тренування жінок, що спеціалізуються в спортивній ходьбі.

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що розвитку фізичних якостей в жіночій спортивній ходьбі не знайшли належного відображення. Маються нечисленні роботи, що присвячені плануванню тренувального процесу тільки скороходів-чоловіків. У цих роботах, в основному, проводиться аналіз техніки спортивної ходьби. Робота І. Ф. Шубіної присвячена плануванню тренувального процесу в жіночій спортивній ходьбі на етапі спеціальної підготовки. Однак, у роботі авторка не враховує біологічних особливостей жіночого організму, тому використовувати отримані дані для наукового обґрунтування тренувального процесу в жіночій спортивній ходьбі складно.

У зв'язку з цим назріла об'єктивна потреба в дозволі питань, що стосується побудови тренувального процесу в жіночій спортивній ходьбі на базі сучасних знань теорії і методики спортивного тренування.

Мета дослідження – науково обґрунтувати методику розвитку швидкісних можливостей здобувачок, які спеціалізуються зі спортивної ходьби, на основі вивчення динаміки спеціальної працездатності і функціонального стану організму протягом менструального циклу.

Вивчення швидкісних можливостей здобувачок, які спеціалізуються в спортивній ходьбі, нами проводилися щоденно, на протязі 1 – 2 циклів. Умови тесту були наступні: треба пройти спортсменкам дистанцію 2 х 500 м з прискоренням із двуххвилинним відпочинком між відрізками.

Самі високі швидкісні можливості здобувачок показують в постовуляторній фазі циклу. Достатньо високі результати відмічені в овуляторній і постменструальній фазі, самі низькі – в менструальній і передменструальній (відповідно) фазі.

Суб'єктивно, в фазу овуляції спортсменками відмічено погіршення техніки спортивної ходьби, що проявляється в: в порушенні координації руху, сповільнення частоти кроків, затрудняється можливість проявлення якості швидкості. В результаті, звичайно, швидкість проходження заданих відрізків знижується з постовуляторною і менструальною фазами.

В кінці передменструальної фази спортсменки скаржились на підвищену втому, головний біль, болі внизу живота, набряк ніг, збільшення маси тіла, віддишку, роздратованість, іноді навіть агресивність. У деяких дівчат спостерігалось почуття апатії, небажання тренуватись. Такі ж симптоми проявлялись і в 1 – 2 день фази менструації, також спортсменки помічали біль внизу живота, головокружіння, погане самопочуття. До кінця фази менструації самопочуття спортсменок покращувалось, з'являється бажання тренуватись.

Цей факт став підтвердженням наших спостережень про затруднення виконання тесту менструальну, овуляторну і передменструальну фази циклу.

У спортивній практиці кількісне визначення інтенсивності навантаження аж до максимальної аеробної потужності можливо на основі контролю ЧСС. Швидкісні можливості спортсменок, що спеціалізуються в спортивній ходьбі, мають велике значення в досягненні високих результатів тому, у тренувальний процес спортсменок високого класу звичайно включають проходження коротких відрізків (200 – 500 м). Ми в роботі також брали дистанції 2 х 500 м.

Визначаючи швидкісні можливості проходження спортсменками дистанції 2 х 500 м, про функціональну вартість виконаної роботи в залежності від гормонального статусу організму спортсменок ми визначали по ЧСС і ЧД дівчат. Дослідження проводили перед і після розминки, після проходження кожного відрізка 500 м, а також в інтервалі між відрізками (2 хвилини). Про характер відновлення організму спортсменок визначали за ЧСС і ЧД після закінчення тесту протягом 5 хвилин.

Як свідчать дані, спортивні результати обстежених спортсменок залежать від гормональних змін у їхньому організмі протягом МЦ. Найбільші швидкісні здібності спортсменки виявляють у постовуляторній та постменструальній фазі циклу.

Аналізуючи фізіологічну зміну в зв'язку з проходженням дистанції, які характеризують швидкісні можливості спортсменок, звертає на себе увагу, що перше прискорення викликає великі зміни в ЧСС спортсменок. Причому найбільша пульсова вартість виконаної роботи характерна для менструальної, предменструальної і овуляторної фаз циклу. Найменша ЧСС при виконанні однакового стандартного навантаження з кращим результатом залишається в постовуляторній і постменструальній фазі циклу.

Результати проходження другої дистанції 500 м показують, що прояв швидкісні можливості здобувачок практично не змінилося. Кращий результат як і раніше в постовуляторній і постменструальній фазі, пульсова вартість при цьому менше, ніж в інших фазах циклу. Найбільша ЧСС була зареєстрована в предменетруальній і менструальній фазі при зниженні швидкості проходження дистанцій здобувачками.

Отже, ЧСС як об'єктивний показник функціонального стану і реакції організму на фізичне навантаження, свідчить, то для прояву швидкісних можливостей здобувачок, що спеціалізуються в спортивній ходьбі, оптимальними є постменструальна і постовуляторна фази МЦ. Найбільша функціональна вартість навантаження швидкісної спрямованості для

спортсменок КМС і І розряду, шо спеціалізуються в спортивній ходьбі відзначена в передменструальній, менструальній й овуляторній фазі.

Інформативним і доступним в процесі спортивного тренування легкоатлетів, що спеціалізуються в спортивній ходьбі є показник функції системи дихання – частота дихання (ЧД).

Отримані нами результати свідчать, що ЧД циклічно змінюється під впливом гормональних перебудов в організмі жінки-спортсменки протягом МЦ. Найбільша ЧД спостерігається у всіх спортсменок у передменструальній, менструальній й овуляторній фазі циклу у всіх умовах обстеження – і в спокої, і після розминки.

Кращі спортивні можливості спортсменок, показані ними в постовуляторній і постменструальній фазі циклу супроводжуються меншим приростом ЧД після виконання навантаження.

Нами встановлено, що при гарній підготовленості спортсменок, що спеціалізуються в спортивній ходьбі, прояв швидкісних можливостей змінюється протягом МЦ. Реакція серцево-судинної і дихальної систем, відбиваючи рівень фізичного навантаження, розрізняється в кожну фазу циклу, обумовлюючи відповідні функціональні можливості, а отже, і працездатність спортсменок.

Фізичні навантаження в спорті, як правило, супроводжуються тимчасовим зниженням працездатності, тобто одним з яскравих проявів стомлення, що наступило, у зв’язку з виконаною роботою. Протягом відпочинку йдуть процеси, спрямовані на відновлення внутрішнього стану організму, енергетичних субстратів у робочих органах і тканинах, функції різних систем організму приходять у стан робочої готовності для повторних навантажень.

Про характер відбудовних процесів можна судити по ЧСС, ЧД, що будучи інформативними і доступними показниками в умовах звичайного тренувального процесу, були використані в нашій роботі. Про швидкість відновлення робили висновки по показниках встановленим відразу після закінчення проходження дистанції (першого і другого відрізків), а також на першій, другій і п’ятій хвилинах відпочинку. Процеси відновлення ЧСС залежить від кваліфікації спортсменок, інтенсивності прискорення на дистанції, і від фази менструального циклу. Здобувачки через дві хвилин відпочинку після проходження першого відрізка 500 м відновлювалися швидко в усі фази МЦ.

У процесі відновлення ЧСС після другого прискорення ми спостерігали іншу динаміку. На першій хвилині інтенсивність відновлення спортсменок І

розряду практично досягають величин відновлення, і в менструальній і передменструальній фазі циклу навіть перевершують їх. У здобувачок після 1 хвилини відпочинку відновлення ЧСС відбулося в фазі на 29,7 %, у V фазі – на 30,3 %. На другій хвилині інтенсивність підновленим ЧСС спортсменок помітно зростає у всіх фазах циклу, особливо в постменструальній. Після п'яти хвилин відпочинку в спортсменок обох груп повного відновлення ЧСС не відбулося. Однак, найбільша швидкість відновлення в усі фази МЦ характерна для спортсменок. Для них найбільша інтенсивність відновлення ЧСС: у постовуляторну – на 67,4 %, в овуляторну – на 66,8 % і в постменструальну – на 61,9 %. У всіх спортсменок через 5 хвилин ЧСС відновилася в меншому ступені в менструальній і передменструальній фазі – на 73,3 % і 76,2 % для КМС, на 58,7 % і 61,5 %.

Показники свідчать, що в спортсменок, що спеціалізуються в спортивній ходьбі адаптаційні можливості діяльності серця до навантажень, специфічних для спортивної ходьби, високі в усі фази циклу. Швидкість відновлення частоти дихання, як одного з показників функціонального стану організму спортсменок, також носить циклічний характер, свідчачи, що адаптаційні реакції організму жінки залежать від гормонального статусу їхнього організму. Аналіз швидкості відновлення ЧД проводили одночасно з реєстрацією ЧСС на 1, 2 і 5 хвилинах після виконання стандартного швидкісного навантаження.

Велика швидкість відновлення ЧД спостерігається п овуляторній, постовуляторній і постменструальній фазі через 2 хв. відпочинку після проходження першого відрізка, так і після другого відрізка.

Представлені результати свідчать про те, що швидкість відновлення ЧСС і ЧД, як звичайно, йде гетерохронно. У здобувачок ЧД відновлюється швидше, ніж ЧСС після тесту, що характеризує швидкісні можливості спортсменок, що спеціалізуються в спортивній ходьбі.

ФОРМУВАННЯ УПРАВЛІНСЬКИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

С. Я. Войтович

gnidawa@**ukr**.net

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Фахівці або людський капітал у сфері фізичної культури і спорту сьогодні вважається вирішальним елементом, необхідним для успіху діяльності. Концептуальні основи найважливіших досліджень зарубіжних і вітчизняних

авторів підтверджують позицію, що управлінські компетенції розвитку людського капіталу у сфері фізичної культури і спорту є не лише актуальними в часі, але й є своєрідною сферою інвестицій для розвитку фахівця у майбутньому, з точки зору його рівня конкурентоспроможності на такому ринку.

Управління підготовкою здобувачів за напрямами сфери фізичної культури і спорту є тим вектором діяльності, що дозволяє забезпечувати варіативність розвитку, набуття та накопичення управлінських компетентностей для таких фахівців. Тому, під розвитком управлінських компетентностей здобувачів вищої освіти можна розуміти набір методологій і комплексу рішень, завданням яких є ефективне управління та розвиток управлінських навиків задля забезпечення виконання цілей організації у сфері фізичної культури і спорту, її довгострокову перспективу у розвитку, та для забезпечуються потреб і цілей розвитку самого здобувача освітніх послуг [1, с. 18].

Погоджуємось із трактуваннями науковців та освітян, що Управлінські компетенції набуваються здобувачами для подальшого управління і формування економічних відносин між стейкхолдерами [2, с. 27].

З позицій інноваційного розвитку здобувачів та підготовки їх до управління організацією у ринкових умовах функціонування, освітня підготовка передбачає постійні зміни у наборі управлінських компетентностей і повинна розглядатися як невід'ємна та відносно незалежна підсистема освітнього розвитку і підготовки.

Власне управлінський напрям підготовки здобувачів вищої освіти вирізняється тим, що будує і розвиває ефективну управлінську кадрову стратегію, що включає політику, відповідні системи та процеси, що впроваджуються з метою забезпечення компетентних та мотивованих управлінських працівників, які вміють та спрямовані на досягнення місії організації [3].

Власне, з огляду на це, першочерговими постають наступні завдання управлінської підготовки здобувачів вищої освіти у сфері фізичної культури і спорту, зокрема:

- забезпечення потреби закладів в управлінських працівниках, що володіють необхідними управлінськими компетентностями;

- забезпечення конкурентоспроможності фахівця на ринку фізичної культури і спорту через наявність у нього сформованих вмінь навиків та знань щодо виконання управлінських функцій;

- розвиток міждисциплінарних знань та міжособових комунікацій у здобувачів вищої освіти задля ефективної реалізації здобутих управлінських компетенції в практичній діяльності у закладах сфери фізичної культури і спорту;

- розвиток кваліфікаційного та особистісного потенціалу фахівця у сфері фізичної культури і спорту з максимальною користю для досягнення цілей організації.

Література

1. Грушева А. А. Формування управлінської компетентності майбутніх економістів у процесі професійної підготовки: теорія і практика : монографія. Ірпінь : Видавництво Національного університету ДПС України, 2015. 202 с.

2. Дороніна М. С. Розвиток управлінської компетентності керівників підприємств: монографія / М. С. Дороніна, В. М. Лугова, Д. О. Сєріков, С. А. Доронін. Х.: ФОП Лібуркіна Л. М., 2019. 182 с.

3. Лопушняк Г., Миляник Р. Вплив цифрових технологій на формування компетенцій управлінського персоналу. Інвестиції: практика та досвід, 2019. (24). С. 10-16.

ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Т. С. Бондар, Д. П. Мельник

orcid.org/0000-0002-1389-6614

orcid.org/0009-0009-1926-558X

tsbondar@gmail.com, irc_kremenets@ukr.net

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія

ім. Тараса Шевченка,

Комунальний заклад Інклюзивно-ресурсний центр Кременецької міської ради

На сучасному етапі в Україні та багатьох інших країнах активно впроваджуються принципи інклюзивної освіти, яка передбачає інтеграцію дітей з особливими освітніми потребами (ООП) у заклади загальної середньої освіти. Це обумовлено тим, що за останні роки спостерігається збільшення кількості дітей та дорослих з різними формами особливих освітніх потреб, включаючи розлади опорно-рухового апарату, аутизм, синдром Дауна, затримка інтелектуального розвитку, розлади зору та слуху тощо.

Одним з найважливіших компонентів цієї інтеграції є фізичне виховання, оскільки воно сприяє розвитку соціальних навичок, фізичної активності та самостійності. Крім того, регулярні заняття фізичними вправами підвищують рівень фізичного та психічного здоров'я осіб з ООП. Існуючі дослідження показують, що адаптивне фізичне виховання може покращити моторні навички, підвищити м'язовий тонус, зміцнити імунітет, а також сприяти емоційній стабільності.

Фізичне виховання сприяє соціалізації осіб з ООП, розвиває у них навички командної роботи, взаємодії з однолітками та суспільством. Через участь у фізичних вправах та спортивних заходах особи з ООП отримують можливість розвивати впевненість у собі, що є важливим для їхньої успішної інтеграції у суспільство.

Також, фізичні вправи мають позитивний вплив на психоемоційний стан, знижуючи рівень тривожності, депресії та стресу, які часто супроводжують осіб з ООП. Підтримка регулярної фізичної активності може покращити когнітивні здібності та концентрацію уваги, що сприяє загальному розвитку.

Проте слід зазначити, що наукових даних про специфіку фізичного виховання осіб з ООП досі недостатньо, особливо з урахуванням різних форм порушень. Багато аспектів щодо адаптивного фізичного виховання потребують подальшого дослідження, щоб забезпечити розробку ефективних методик для різних груп нозологій та рівнів підтримки у закладах загальної середньої освіти.

Також майже не досліджено використання інноваційних технологій у фізичному вихованні осіб з ООП, таких як віртуальна реальність, цифрові додатки та інтерактивні тренажери. Хоча, на нашу думку, це відкриває нові можливості для підвищення мотивації осіб з ООП до занять фізичними вправами та сприяє залученості осіб з ООП до фізкультурно-оздоровчих занять.

Потребує методичного опрацювання питання адаптації навчальної програми з фізичної культури під можливості осіб з ООП щодо механізму врахування специфічних потреб та резервів кожної дитини, а також проведення таких уроків вчителем фізичної культури.

Отже, дослідження фізичного виховання осіб з ООП є актуальним напрямком наукового пошуку у сфері фізичної культури та ставить перед науковцями та методистами ряд викликів щодо вивчення питань мотивації осіб з ООП до занять фізичними вправами, методичного забезпечення уроків фізичної культури, використання новітніх фітнес-технологій, організація та менеджмент такої роботи.

Список використаних джерел

1. Бондар, Т., Мельник, Д., Голуб, В., & Бондар , А. (2024). Актуальні проблеми фізичного виховання дітей шкільного віку в умовах інклюзивного середовища. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, (10(183), 60-65. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).10.
2. Грищенко О.М. (2024) Інклюзивна освіта як одна з умов соціальної адаптації дітей з особливими потребами / На урок. – Режим доступу: URL: https://naurok.com.ua/inklyuzivna-osvita-yak-odna-z-umov-socialno-adaptaci-ditey-z-osoblivimi-potrebami-399961.html (дата звернення 23.09.2024).
3. Форостян О. Проблеми організації уроків фізичної культури в інклюзивному класі / Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2018, № 8 (82) – Режим доступу: https://pedscience.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/02/26.pdf (дата звернення 11.09.2024)

ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ ВЖИВАННЯ ДОПІНГУ В СУЧАСНОМУ СПОРТІ

С. В. Гуменюк

https://orcid.org/0000-0003-0872-1470

gumenyik@gmail.com

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Тернопіль

В останні десятиліття актуалізується протидія вживанню допінгу в спорті. Така необхідність виникла в другій половині XX ст., у зв'язку з появою хімічного допінгу, що супроводжувалося серією допінг-скандалів. Початком масштабної боротьби стало проведення міжнародним олімпійським комітетом (МОК (IOC)) засідань, сесій і конференцій, присвячених цій проблемі зокрема, прийняття «Антидопінгової конвенції» (Страсбург 1989 р.) та «Лозаннської декларації про боротьбу з допінгом у спорті» (Лозанна 1999 р.).

У своїй діяльності МОК опирається на п'ять основні шляхи протидії допінгу: 1) організація наукових досліджень, що спрямовані на підвищення ефективності методів допінг-контролю; 2) співпраця з Національними олімпійськими комітетами, Міжнародними спортивними федераціями, представниками у боротьбі із застосуванням допінгу, спортсменами та іншими особами сфери спорту; 3) вдосконалення методів і організації допінгконтролю; 4) підвищення рівня жорстких санкцій у відношенні спортсменів, які порушують ці правила; 5) впровадження роз'яснювальної та виховної роботи

серед спортсменів, лікарів, тренерів та інших фахівців, які працюють у команді з підготовки спортсменів [4].

Допінгом у спорті вважаються речовини й методи, що застосовуються для підвищення працездатності спортсменів, які є потенційно небезпечними для їхнього здоров'я й заборонені для використання Антидопінговим кодексом олімпійського руху та компетентними органами відповідних спортивних організацій. Національний антидопінговий центр (НАЦ) визначає, що допінг у спорті це використання заборонених речовин та заборонених методів для зміни фізичних і розумових здібностей спортсмена та покращення його спортивних результатів [5]. Сюди відносяться препарати, які стимулюють діяльність нервової системи, збільшують і зменшують м'язову масу, покращують координацію рухів, маскують вплив анаболічних стероїдів. Правові та організаційні засади провадження антидопінгової діяльності, в нашій країні, регламентує Закон України «Про антидопінговий контроль у спорті». Він визначає повноваження органів державної влади та органів місцевого самоврядування, обов'язки відповідних закладів, установ, організацій та фізичних осіб щодо запобігання застосуванню та поширенню допінгу у спорті. Згідно даного закону, допінг у спорті трактується, як випадок порушення одного або кількох антидопінгових правил [3].

На сьогоднішній день існує понад 10 тис. препаратів у різних лікарських формах, які Всесвітнє антидопінгове агентство (ВАА (WADA)) [2] розглядає, як допінг. Щорічно ВАА оновлює перелік заборонених речовин, які можна поділити на такі категорії: стимулянти, анаболічні стероїди, гормони, діуретини, наркотики і канабіоЇди. Слід відмітити, що до переліку входять не лише заборонені препарати, а й речовини, які можуть приховувати залишки допінгу. Також заборонені кров'яний, генний та клітинний допінг та інші фасильфікації. Водночас, багато речовин, які вважається допінгом, входить до складу медичних препаратів (ліків від застуди, грипу тощо), тому спортсменам слід бути обережними і обов'язково узгоджувати їх прийом із спортивним лікарем, щоб уникнути неприємностей у процесі допінг-контролю [6].

Проблеми з тестування на допінг можуть виникнути й у спортсменів, які вживають у харчуванні неперевірені спортивні добавки. Популярність і швидке поширення спортивних дієтичних добавок призвело до їх інтенсивного використання спортсменами різної кваліфікації. Такі добавки не відносяться до лікарського асортименту фармакологічних препаратів, а тому не проходять чітких клінічних випробувань, що значно полегшує процес їх виробництва і збуту на ринок. Однак харчові добавки містять заборонені

речовини (анаболічні стероїди, психомоторні стимулятори тощо), хоча інформація відсутня на етикетках і в інструкціях з їх використання [7].

Аналізуючи головні причини, які спонукають спортсменів вдаватися до вживання допінгу, можемо відзначити бажання спортивної слави самих атлетів і команд. Досягти високих результатів у змаганнях можна лише завдяки виконанню тренувальних навантажень високої інтенсивності, які граничать на межі фізіологічних можливостей їх організму. Приймаючи заборонені речовини спортсмени прагнуть покращити власну працездатність і мінімізувати дискомфортні відчуття від впливу виснажуючих тренувань. Не обходиться і без фінансової складової, яка полягає в тому, що спорт відзначається комерційним характером, а спортсмени мають контрактні зобов'язання, які повинні виконувати. Тріумфатори змагань стимулюються значними фінансовими винагородами за перемогу, а бажання отримати перемогу та здобути лідерство спонукає спортсменів до вживання допінгу та нечесної боротьби.

Негативні наслідки вживання допінгу у спорті проявляються у двох основних аспектах: порушення правила чесної боротьби й знецінення принципів олімпізму та завданні шкоди здоров'ю спортсмена. Шкода пов'язана з фізичним здоров'ям, яку може спричинити допінг полягає в тому, що дія багатьох заборонених препаратів є практично не дослідженою і ніхто не можуть дати точних передбачень щодо впливу цих речовин на організм спортсмена в майбутньому, не говорячи вже про наступні покоління. Прийом допінгових препаратів спортсменами є небезпечним для їх оточення, оскільки, вживання ряду фармакологічних препаратів призводить до зміни поведінки спортсменів, немотивованих дій, що, в свою чергу, може стати причиною виникнення соціально небезпечного стану. Окрім негативного впливу на фізичне здоров'я і життя спортсменів, застосування допінгу йде в розріз із морально етичними нормами спорту і олімпійського руху. Допінг порушує принципи спортивної справедливої гри та доброчесності, де у змагальних поєдинках важлива не тільки перемога, а й чесна конкуренція. Використання допінгових препаратів спортсменами створює нерівноцінні умови у досягненні спортивних результатів та завдає негативного престижу не тільки команді, а й країні [1].

Підводячи підсумки сказаного вище, можемо зробити висновки, що вживання допінгу в сучасному спорті залишається актуальною проблемою і становить загрозу життю і здоров'ю спортсменів, а також суперечить ідеалам олімпізму й принципам чесної боротьби. Можна констатувати, що незважаючи на цілеспрямовану багаторічну роботу МОК, ВАА та інших організацій, які

проводять активну боротьбу з допінгом, їх зусилля не дали бажаних результатів, а використання фармакологічних речовин та допінгу спортсменами продовжується. Така тенденція показує протиборство двох сторін, з одного боку, еволюцію фармакологічної галузі і способів застосування різних препаратів, а з іншого боку, удосконалення методів їх виявлення. Очевидно, що подолати явище допінгу у спорті навряд чи вдасться, однак ефективне впровадження антидопінгової освіти могло б покращити обізнаність, привернути уваги до сфери боротьби з допінгом а також сприяти прийняттю рішень спортсменами не на користь вживання допінгу.

Список використаних джерел

1. Данильченко А. О., Попрозман О. І. Управління процесами боротьби із застосуванням допінгу в спорті. Спорт та сучасне суспільство. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2020. Ч. 1. С. 65–69.
2. Всесвітнє антидопінгове агентство (WADA). URL : https https://www.wada-ama.org/en (дата звернення 2.11.2024).
3. Закон України «Про антидопінговий контроль у спорті» (Із змінами, внесеними згідно і Законом № 2849-IX від 13.12.2022). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1835-19#Text (дата звернення 2.11.2024).
4. Міжнародний олімпійський комітет (IOC). URL: https://olympics.com/ioc (дата звернення 2.11.2024).
5. Національний антидопінговий центр (НАЦ). URL: https://nadc.gov.ua/sportsmenu/analiz-prob-v-laboratorii (дата звернення 2.11.2024).
6. Сапрун С. Т., Гуменюк С. В. Олімпійська освіта : навчально-методичний посібник. Тернопіль : «Вектор», 2022. 216 с.
7. Сергієнко, В. М.; Сірик, А. Є. Допінг та антидопінгова освіта сучасного спорту. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Випуск 3К (131) С. 358-361.

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

В. І. Гордійчук

vigor1959@ukr.net

ВСП ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»», Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна» м. Луцьк

Стрес є невід'ємною частиною життя сучасної людини. Постійні інформаційні перевантаження, професійні й особисті виклики створюють високий рівень психоемоційної напруги, який негативно впливає на здоров'я, продуктивність і загальне самопочуття. Стресостійкість – це здатність особистості ефективно протидіяти стресовим факторам, зберігати внутрішню рівновагу й успішно адаптуватися до змін. Одним із найбільш ефективних і доступних способів підвищення стресостійкості є фізична активність. Вона позитивно впливає на фізіологічний і психологічний стан людини, допомагаючи розвивати резистентність до стресу.

Фізична активність сприяє зниженню рівня кортизолу – основного гормону стресу, а також підвищує виділення ендорфінів, які створюють відчуття задоволення і покращують настрій. Активні фізичні вправи покращують роботу серцево-судинної системи, підвищують тонус м'язів і забезпечують організм додатковою енергією, що сприяє зниженню фізичної і психоемоційної втоми.

Окрім цього, фізичне навантаження стимулює нейропластичність мозку та покращує когнітивні функції, такі як пам'ять, концентрація уваги та швидкість обробки інформації. Регулярна фізична активність також допомагає зменшити симптоми тривожності та депресії, що сприяє розвитку загальної стійкості до стресу.

Фізичне виховання в навчальному середовищі має важливу роль у формуванні стресостійкості, оскільки воно поєднує рухову активність із самодисципліною, командною взаємодією та розвитком соціальних навичок. Під час фізичних вправ людина часто стикається з фізичними та психологічними труднощами, які необхідно подолати. Це допомагає сформувати такі важливі особистісні якості, як витривалість, терпіння, здатність до самоконтролю та впевненість у своїх силах.

Процес фізичної підготовки часто вимагає від особистості подолання власних обмежень і зосередженості на досягненні результату. Такий досвід

може переноситися і на інші сфери життя, допомагаючи людині краще справлятися з повсякденними викликами і тривогами.

Існують різні методи фізичної активності, що ефективно сприяють формуванню стресостійкості. Серед них найбільш ефективними є:

- Аеробні вправи: Біг, плавання, велосипедний спорт, ходьба. Ці види активності сприяють покращенню серцево-судинної системи та підвищують рівень енергії. Вони також допомагають зменшити рівень стресу та тривожності завдяки покращенню обміну речовин і насиченню мозку киснем.

- Силові тренування: Вправи з вагою, пілатес, йога. Заняття силовими вправами розвивають м'язову силу і водночас сприяють емоційній стабільності. Під час виконання таких вправ людина здатна відволіктися від негативних думок, сконцентруватися на диханні та на відчутті свого тіла, що створює внутрішній спокій.

- Практики релаксації та дихальні вправи: Вправи на дихання, медитації, техніки розслаблення, такі як йога. Вони сприяють зниженню активності симпатичної нервової системи, що відповідає за реакцію на стрес. Навички глибокого дихання допомагають ефективно контролювати рівень тривожності й напруження в стресових ситуаціях.

Організація фізичного виховання з метою розвитку стресостійкості має включати комплексний підхід до тренувального процесу. У програмі фізичного виховання слід забезпечити баланс між аеробними навантаженнями, силовими вправами та практиками розслаблення. Важливою є систематичність тренувань, поступове підвищення навантаження та урахування індивідуальних особливостей особистості.

Навчальні програми, що включають фізичну активність, повинні також приділяти увагу психологічному аспекту, розвиваючи навички самоконтролю, управління стресом, підтримки позитивного настрою та побудови стійкої самооцінки. Розвиток стресостійкості засобами фізичного виховання також може здійснюватися через командні ігри та групові заняття, які сприяють розвитку навичок соціальної адаптації та взаємної підтримки.

Отже, фізична активність є важливим і ефективним засобом підвищення стресостійкості. Завдяки покращенню фізичного стану, регуляції емоційного балансу і стимулюванню виділення гормонів радості фізичні вправи допомагають організму ефективніше боротися зі стресом. Комплексний підхід до фізичного виховання, що поєднує рухову активність із психологічними тренінгами, дозволяє розвивати не лише фізичні, а й психологічні аспекти стресостійкості, забезпечуючи оптимальний розвиток і зміцнення особистості в умовах сучасного життя.

СПЕЦИФІКА ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

А. І. Грицаюк

andrii0311@icloud.com

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець

Діти 7-9 років (учні 1-3 класів) володіють всіма видами природних рухів (ходьба, біг, стрибки, метання) ще не зовсім досконало, тому рухливі ігри, пов'язані з природними рухами, повинні займати в них важливе місце [1].

Потрібно пам'ятати, що оволодіти навиками і вміннями в цьому віці більш ефективно проходить на рівні не довільного запам'ятовування (в тому числі, в грі), ніж довільного.

Крім цього потрібно враховувати анатомо-фізіологічні і психологічні особливості дітей цього віку. В них спостерігається велика піддатливість організму різним впливам навколишнього середовища і швидка втома. Це пов'язано з тим, що серце легені і судинна системи у дітей цього віку відстають в розвитку, а мускулатура ще слабка, особливо м'язи спини і пресу. Міцність опорно-рухового апарату також ще не велика, а отже, можливість його пошкодження підвищена (слабкість мускулатури, підвищене розтягування зв'язок збільшують можливість порушення постави).

Рухливі ігри з бігом і стрибками повинні бути короткими по часу і супроводжуватися частими відпочинками. В цей час діти цього віку дуже полюбляють ігри з стрибками ("класики", "зі скакалкою" тощо).

Найбільш придатними іграми для дітей цього віку є ігри – перебіжки, в яких діти після короткої пробіжки мають можливість відпочити, чи ігри з позачерговою участю гравців в русі [1].

Враховуючи, що м'язи і зв'язки у дітей цього віку ще недостатньо зміцнились, не можна давати ігри з великим силовим напруженням.

В цей період дітям ще важко ізолювати окремі рухи і точно регулювати їх параметри. Діти швидко втомлюються, але й швидко відновлюються. Особливо їх втомлюють одноманітні рухи.

Увага дітей в молодшому шкільному віці недостатньо стійка. Дитина часто відвертає увагу на те, що на даний час для неї здається більш цікавим. У зв'язку з цим, рухливі ігри не повинні вимагати від них довгої зосередженої уваги. В іншому випадку діти перестають дотримуватись правил, хід гри порушується і в них пропадає інтерес до гри.

Воля і гальмівні функції у дітей розвинуті слабо. Їм важко довго і уважно слухати пояснення гри, не дослухавши часто пояснення гри до кінця, пропонують свої послуги на ту чи іншу роль в грі. У зв'язку з цим використовують ігри з невеликою кількістю правил (2-3). Правила можна давати не відразу всі, а поступово по мірі засвоєння їх гравцями.

Мислення у дітей молодшого шкільного віку (особливо в учнів 1-2 класів) в основному образне, предметне, але до другого року навчання воно починає поступати місцем мисленню поняттями про пізнавальні предмети і явища навколишньої дійсності. З'являється вміння співставляти і порівнювати спостережуване. Виникають можливості для прояву великої свідомості в ігрових діях. З'являється критичне відношення до дій і вчинків своїх товаришів. Здатність критично мислити, свідомо контролювати рухи дозволяють засвоювати більш складніші ігри з більшою кількості правил [2].

В перші два роки навчання в школі у зв'язку з образним мисленням у дітей важливе місце займають сюжетні ігри, які допомагають задоволенню творчої уяви у дітей, їх видумки і творчості. Потрібно враховувати, що діти цього віку вже вміють читати і писати, що значно розширює їх розумовий кругозір.

Характерні і для дітей цього віку ігри з елементами загадковості, несподіваності, ігри зі схованками і вгадуванням [1, 3].

В цей період в іграх виховуються основи поведінки, вміння дотримуватись правил громадського порядку. В колективних іграх виховуються найпростіші уявлення про норми і правила моралі. З'являються ігри з поділами на команди, в яких кожен учасник бореться за інтереси своєї команди, виручає друзів, які попали в "полон". Командні ігри починаються з кінця першого року навчання і особливо широко використовуються у 3-му класі.

Існують ще ігри хороводного характеру з музикою і співом, притаманні в основному дітям дошкільного віку. Ці ігри використовуються в основному в позаурочний час для учнів 1-2 класів. Вони привчають дітей до спільних, узгоджених дій, до певного ритму виконання і рухів [4].

Діти також люблять ігри в яких хором промовляють окремі слова, словосполучення, ігри з речитативом. Ігри зі співом і речитативом сприяють розвиткові мови, яка ще потребує тренувань, а також вихованню ритму і музикальності.

Накінець, в цьому віці дітям подобаються такі ігри, в яких можуть проявити свою спритність, швидкість і точність рухів, координацію і влучність. Зміст таких ігор обмежується тільки точним виконанням певного руху [3].

Починаючи з цього віку добре популяризувати серед дітей народні ігри.

Рухливі ігри повинні займати важливе місце в житті дітей молодшого шкільного віку, так як це відповідає їх віковим особливостям.

Рухливі ігри потрібно широко використовувати в підготовці до складання Державної системи тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України.

Список використаних джерел

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів: методичний посібник. Тернопіль : Підр. і посібники. 1998. 112 с.
2. Довзій В. А. Використання рухливих ігор в системі освіти. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних і рухливих ігор: тези наук.-практ. конференції. Львів, 1997. С. 69-70
3. Жданова О. М., Матвіїв А. Р. Роль ігор в розвитку та становленні рекреації. Сучасні проблеми розвитку теорії та практики методики спортивних і рухливих ігор: тези наук.-практ. конференції. Львів, 1997. С. 76.
4. Огнистий А. В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку: опорні конспекти лекцій. Тернопіль : ТДПУ, 2001. 60 с.

ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНО-ІГРОВОГО МЕТОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В. І. Довгаль, І. В. Лукащук,
Dovgal07@ukr.net, lukasukivan25@gmail.com,
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
імені Тараса Шевченка
Кременецький лісотехнічний фаховий коледж м. Кременець

Проводячи заняття спортивно-ігровим методом, можна не тільки виховувати фізичні здібності в цікавій для дитини формі, а й закріплювати рухові навички, здобуті в процесі навчання. Цей метод використовують у роботі як вітчизняні, так і зарубіжні педагоги.

При початковому навчанні спеціальних вправ використовуються ігри-естафети, ігрові вправи, командні ігри-стрибки, ігри-метання, комбіновані ігри-вправи та весь той багатий арсенал вправ, що входить до спортивно-ігрового методу фізичного виховання.

Щоб гра давала дитині насолоду і не набридала їй, одне й те саме завдання можна виконувати в різних варіантах, але при цьому потрібні певні підготовчі заходи до проведення занять, в яких буде використано спортивно-ігровий метод.

Наукові дослідження, практика та експерименти [1,3,5] переконують у тому, що в молодшому шкільному віці найкраще зменшити дистанцію при виконанні фізичних вправ з максимальною інтенсивністю до 20-30 метрів. Для проведення занять потрібний майданчик довжиною 40-45 метрів. Щоб у процесі гри учні не заважали один одному і своїм суперникам, відстань між командами повинна бути один-півтора метра, якщо в класі чотири команди, ширина майданчика повинна бути 6-7 метрів.

Велика увага при застосуванні цього методу приділяється складанню команд класу. Найефективнішим способом розподілу на команди при проведенні занять спортивно-ігровим методом команди повинен формувати вчитель після проведення особистих змагань на першість класу. Експериментально нами з'ясовано, що найбільшого ефекту при проведенні занять спортивно-ігровим методом можна досягти, коли в команді не більше як 7-8 учнів. Якщо фізична підготовка учнів недостатня, то збільшується кількість учнів у командах, тим самим збільшується інтервали відпочинку між виконанням ігрових вправ.

Навантаження під час проведення занять регулюється за допомогою таких прийомів: розподіл класу на більшу або меншу кількість команд; збільшення або зменшення дистанції при виконанні тих чи інших фізичних вправ; збільшення або зменшення висоти зорових орієнтирів; збільшення або зменшення кількості перешкод у процесі виконання ігрових вправ.

Завершальним етапом занять, проведених спортивно-ігровим методом, є змагання з того розділу програми, який діти вивчали на уроках фізичної культури. Не менш важливим змістом практичної діяльності є виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток фізичних здібностей.

У структуру методики виховання фізичних здібностей входять наступні методичні правила:

- комплексність і послідовність. Узагальнення та аналіз досліджень [2,4] дають підставу твердити, що виховання фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку є комплексно з додержанням такої послідовності: гнучкість, спритність або навчання техніки вправ, швидкість, швидкісна сила, витривалість.

Урок фізичної культури з метою розвитку фізичних здібностей проводиться за загальноприйнятою системою, але з додержанням певної

послідовності в засвоєнні матеріалу. Перша частина уроку — підготовча, загально-розвиваючі вправи та вправи на виховання гнучкості тих суглобів, які братимуть участь у виконанні рухів, передбачених завданням основної частини уроку. Друга частина уроку (основна) — виховання спритності та навчання техніки рухів, з використанням спортивно-ігрового методу, де вправа на спритність оцінюється за координаційною складністю, точністю виконання, часом, витраченим на виконання; виховання швидкості, сили або витривалості. Завершальною основною частиною уроку є ігровий метод з використання рухливих ігор. Третя частина уроку (заключна) — організація учнів відповідно до загальноприйнятого методичного положення;

- тривалість виконання вправ і обсяг навантаження. Ефективність виховання фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку [2,3] значною мірою залежить від тривалості виконання фізичних вправ та їх інтенсивності, Так, виховуючи швидкість, вправи виконуються з максимальною інтенсивністю, які належать до розряду робіт максимальної потужності. У дітей швидкість розвивається найефективніше при коротких навантаженнях, а інтервали між навантаженнями мають становити 60-120 с. Однак, інтервали відпочинку, так само як і навантаження, постійно змінюються, щоб уникнути адаптації організму до одноманітної роботи.

Висновки. Проведений аналіз та узагальнення результатів дослідження дозволяють стверджувати, що використання спортивно-ігрового методу на уроках фізичної культури підвищує рівень фізичної підготовленості у дітей шкільного віку.

Література:

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання / В.Г. Ареф'єв . – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л.В. Волков. - К.: «Освіта України», 2010. - 388 с.
3. Волков Л. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом / Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець; – К.: Освіта України, 2008. – 120 с.
4. Голуб В.А. Динаміка розвитку фізичної підготовленості та функціональних можливостей дітей молодшого шкільного віку 8 і 9 років / В. А. Голуб // Актуальні проблеми гуманітарної освіти: [зб. наук. праць / За заг. ред. д. пед. н., проф. Онкович Г. В. та канд. фіз.-мат. н., проф. Ломаковича А. М.]. – К.; Кременець : КОГПІ ім. Тараса Шевченка, 2007. – С. 183-187.

5. Кравчук Я. І. Особливості фізичної підготовленості молодших школярів загальноосвітньої школи / Я. І. Кравчук // Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Педагогічні науки. – 2009. – № 21. – С. 100−105

ПОСИЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СОКІЛЬСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ НАПЕРЕДОДНІ ПЕРШОЇ СВІТОВОЇ ВІЙНИ

О. Й. Дем'янюк

orcid.org/0000-0002-0034-5768

adem51@ukr.net

Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти

У 10-х роках ХХ століття відбувається зміна в пріоритетах діяльності українських молодіжних організацій Східної Галичини – «Сокола» та «Січі». На чільне місце виходить фізичне, а згодом військовопідготовче виховання членів молодіжних осередків, допоки не вилилися у створення воєнізованих українських молодіжних формувань. Причина – передчуття військового протистояння країн Європи

Відтоді заняття атлетичними фізичними вправами, фізичними вправами з предметами, різними видами спорту, які загартовували дух і тіло молодого українця набирає ваги в сокільському середовищі. Тому вважаємо цілком закономірним явищем, що в 20-х роках ХХ століття саме ці організації стали ініціаторами масового спортивного руху в Західній Україні.

Зі зміни були започатковані тодішнім сокільським батьком Іваном Боберським. Діяльність організації зазнала як організаційних, так і програмних змін. У товаристві об'єднується передова молодь і передова українська інтелігенція. У ту пору в «Соколі» активно працювали Ярослав Вінцковський, Денис Січинський, Іван Белей, Сень Горук, Федь Черник та ін.

Програма діяльності «Соколів» у 1908–1914 роках зосередилася на двох напрямках:

- ідеологічний, який передбачав виховання молоді під гаслом збройної боротьби за українську незалежність, формування мотивів боротьби за незалежність;
- військовопідготовчий, який пропонував всебічну підготовку соколів до військового ремесла, здійснення військової професійної підготовки, залучення для цього фізичних вправ та фізичних випробувань.

Зростанню кількості сокільських осередків сприяють сокільські здвиги, які проводяться на зразок січових і мають на меті показати переваги сокільництва в царині фізичного виховання української галицької молоді.

Вони відбулися в Стрию (10 вересня 1907 року і 19 вересня 1909 року), у Тернополі (26 червня 1910 року), Станіславові (26 червня 1911 року), Бережанах (1 листопада 1911 року). Ці вишкільні змагання мали значний вплив не лише на членів організації, але й на всіх присутніх, сприяли ширшому залученню місцевої української молоді до занять фізичними вправами та спортом. Представники міських осередків «Сокола» щоразу більше часу виділяли для фізичного самовдосконалення та вправ з топірцями, а пізніше зі зброєю.

Активному фізичному зростанню та здобуттю елементарних військовопідготовчих навичок рішуче перешкоджала як центральна польська адміністрація, так і місцева. Вона лояльно дивилася на звіти і вистави, які влаштовували соколи, проте виступала проти фізичних вправ членів філій в цілому, і проведення показових виступів на прилюдних площах, зокрема. Непоодинокими були випадки, коли польська поліція та війти розганяли українську молодь, яка займалася фізичними вправами. Виправданням для таких дій найчастіше була відсутність дозволу у соколів на проведення таких занять на громадських площах.

Для подолання перешкод, що їх чинила польська влада, соколи намагалися здійснити купівлю майданів, площ, полів. Деяким філіям у цьому допомагали приватні особи, які були не байдужими до майбутнього української молоді, деяким – осередки «Просвіт» чи кооперативів, деякі купували площі для занять спортом і вправами за власні зібрані кошти. Так, власна площа «Сокола-Батька» була придбана з ініціативи І. Боберського в 1911 році за фінансової підтримки місцевої «Просвіти» та названа «Український город».

Своєрідними оглядинами сил молодіжних організацій Східної Галичини стали запорізькі ігрища, що вперше відбулися на «Українському городі» в 1911 році і відтоді стали традиційними. «Український город» став місцем, де з року в рік підтверджувалися слова І. Боберського про те, що тілесні вправи – це твердий шлях, що веде український народ до цілі.

На час проведення перших запорізьких ігрищ відчувається структуризація спортивних занять соколів. Українська молодь надавала перевагу тим видам спорту, які були найзначимішими в реалізації їх самовираження, політичних прагненнях українців Галичини, необхідних в боротьбі за здобуття української державності. В першу чергу, розвиваються фізичні вправи, які дозволяють формувати в молоді витривалість, мужність, силу: велосипедний спорт, фехтування, веслування, а з 1912 року – стрільба. У 1910-1912 році поширюється туризм, який дає змогу соколам і січовикам одержати навики

орієнтування на місцевості та виживання в природі, надання першої допомоги потерпілому, розкладання вогнища, готування їжі, побудову тимчасового житла. Ці навички, одержані молоддю «Сокола», в недалекому майбутньому стануть їм у пригоді під час бойових операцій доби Першої світової війни.

Таким чином, запровадження чіткої організаційної ієрархії, вироблення чіткого плану дій, проведення окружних та крайових оглядів, придбання власних площ для занять фізичними вправами сприяли зростанню кількості осередків, кількості активних членів «Сокола», фізичному загартуванню та початку військового вишколу соколів.

ВИКОРИСТАННЯ МАСАЖУ У СПОРТИВНІЙ ПРАКТИЦІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

О. М. Довгань, М. Ю. Тригуба

orcid.org/0000-0001-6750-8421

Спортивний масаж використовують для зняття втоми, підготовки до змагань, профілактики травм, захворювань опорно-рухового апарату і підвищення спортивної працездатності. Широкий розвиток спортивний масаж набув у 20-30 роки 20-го століття. На сьогоднішній день масаж займає одне з провідних місць у профілактиці захворювань, лікуванні хворих та у підготовці спортсменів до тренувань і змагань, а також у спортивній реабілітації.

Масаж широко використовується у спортивних іграх, в тому числі і у волейболі. Волейбол – цікава, захоплююча спортивна гра, якою займається велика кількість шкільної молоді і звичайно, багато хто прагне досягнути спортивних результатів. Сучасний волейбол пов’язаний з великим фізичними навантаженнями і значним емоційним напруженням. Одним з найбільш ефективних засобів, які збільшують і відновлюють спортивну працездатність, є спортивний масаж. У зв’язку з підвищенням інтенсивності тренувального процесу значно зріс відсоток виникнення травм і захворювань опорно-рухового апарату, перевтоми, неврозів. Великі фізичні і психоемоційні навантаження приводять до перенапруження тканин опорно-рухового апарату у волейболістів. Травми і захворювання, які виникають на фоні хронічної втоми, гіпоксії, порушення мікроциркуляції і біохімічних змін в крові, знижують спортивну дієздатність і заважають росту спортивних результатів. У зв’язку з цим виникає необхідність максимально використовувати сучасні засоби відновлення спортивної дієздатності, які сприяють зняттю втоми і профілактиці травматизму. Найбільш ефективний і простий з них –

спортивний масаж. Методика спортивного масажу побудована на прийомах класичного масажу.

На сьогоднішній день в спорті вищих досягнень прийнята наступна класифікація масажних прийомів і видів масажу:

підготовчий (мобілізаційний), відновлювальний, профілактичний (превентивний), реабілітаційний (після травм, захворювань, операцій).

У спорті також використовують апаратний масаж (вібраційний, вакуумний і гідромасаж). По формі масаж може бути загальний або частковий (локальний). Під час спостережень, які проводились на протязі 6-ти місяців за тренуваннями спортсменів-волейболістів можна відзначити, що на 1-му місці стоять травми гомілково - стопного суглобу, на 2-му пошкодження фалангів пальців верхньої кінцівки, 3-є місце можна відвести травмам плечового і колінного суглобів. На початку нашого дослідження за даними тренера і медичного працівника за 6-ть місяців у контрольній і експериментальних групах було зафіксовано 27 травм гомілковостопного суглобу, що становить 3,78 %, 21 травма великого і вказівного пальців, відповідно 2,98 %, 12 колінного - 1,68% і 8 плечового суглобів - 1,12 %.



У експериментальній і контрольній групах кількість травм була майже однаковою.

За весь період дослідження у контрольній групі нами було зафіксовано 17 травмувань гомілковостопного суглобу (розтягнення зв'язок, підвивихи, забої,) що становить відповідно 2, 38 %, 15 травм великого і вказівного пальців

(вивихи і забої), відповідно 2,10 % і 7 колінного, що становить 0, 98% і 4 плечового, це 0,56 % суглобів, відповідно (розтягнення хрестоподібної зв'язки, пошкодження менісків, травматичні ушкодження м'язів, забої). У експериментальній групі травмований гомілковостопний суглоб у 8-ми спортсменів, що становить 1,12 %, 6-ть отримали ушкодження пальців, це 0,84 %, один колінного та два плечового суглобів, відповідно, 0,35 %. Після огляду лікаря, встановлення діагнозу і його рекомендацій нами проводився курс масажу. За шість місяців досліджень ми провели чотирнадцять курсів загального спортивного масажу у експериментальній групі і тридцять два курси у контрольній, гравці якої отримували травми під час тренувань або змагань.



За весь період педагогічного експерименту було помічено, що кількість травм спортсменів-волейболістів значно зменшилась. В даному випадку масаж доповнював розминку. М’язи були більш еластичними, не відчувалось скутості в суглобах, була більшою амплітуда їх рухів. Отже масаж сприяє зниженню м’язового тонусу, збільшенню притоку кисню, впливає на окислювально-відновлювальні процеси, збільшення секреторної і рефлекторної функції, крово- і лімфотоку, зменшує біль, підвищує температуру м’язів. Масаж являється складовою частиною підготовки до гри у волейбол, а також реабілітаційним засобом відновлення після тренувань і змагань, особливо якщо вони проводяться тривалий час. Проведення підготовчого масажу у спортсменів приводить до різкого зниження

виникнення травм і захворювань опорно-рухового апарату, а також сприяє кращому відновленню травмованої ділянки і швидшому одужанню.

Список літератури

1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.С. Анато¬мія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навч. посібник. Київ : ВД «Професіонал». Центр учбової літератури. 2009. 336 с.

2. Вакуленко Л.О., Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. Масаж загальний. Самомасаж. Тернопіль : Укрмед¬книга. 2018. 304 с.

3. Волейбол : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. Львів : [б. в.], 2015. 32 с.

4. Довгань О.М., Давибіда Н.О., Левандовська Л.Ю. Основи класичного масажу для дорослих і дітей. Навчально-методичний посібник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан. 2024. 184 с.

5. Реабілітаційний масаж : підручник для студен¬тів І рівня вищої освіти / Л. О. Вакуленко [та ін.] ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет ім. І. Я. Горбачевського». Тернопіль : ТДМУ «Укрмедкнига». 2018. 524 с. іл.

6. Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. Львів : [б. в.]. 2015. 54 с. 14.

САМОСТІЙНА НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В. А. Голуб, В. М. Прокопович, А. В. Леськів-Бондарчук, С. І. Чучман

golub06va@ukr.net, prokopovychvova@ukr.net, ani4ka2888@gmail.com

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка м. Кременець

Кременецький лісотехнічний фаховий коледж м. Кременець

На сучасному етапі розвитку загальноосвітньої школи значне місце приділяється впровадженню в навчально-виховний процес інноваційних технологій, орієнтованих на перспективу розвитку нетрадиційних форм та систем оздоровлення що допоможе учням встановити зв’язки з природою, навчитись керувати своїми емоціями, поведінкою, рухами, досягти гармонії між тілом і духом.

Актуальні соціально-економічні умови життя ставлять високі умови до працездатності[1,3], рівня фізичного розвитку та функціонального стану організму молодого покоління. Цим зумовлена необхідність посилення

навчальної та виховної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах України та обґрунтування ефективних методик навчання та виховання учнів, здатних наполегливо сприймати у школі навчальний матеріал та займатися фізичною культурою.

Сучасна педагогіка потребує нових методів та підходів при організації освітнього процесу[1,2] з фізичного виховання учнівської молоді. Якщо раніше метою фізичного виховання було формування фізично досконалої людини, готової до праці та оборони, то на сьогоднішній день пріоритетною є його оздоровча спрямованість, оскільки здорова людина – основа здорової нації.

Аналіз літератури та перспективної практики викладання [1,3] дав змогу зробити висновок про необхідність використання у взаємодії елементів інтерактивного та традиційного навчання. Проведення занять з фізичної культури з використанням інтерактивних методів навчання передбачає підготовчий етап, який здійснюється за схемою

Вивчення програмного матеріалу.

Продумати обсяг і зміст завдань для груп учнів.

Спланувати заняття та визначити час на виконання кожного елемента.

Підготувати запитання для учасників групи.

Розробіть критерії оцінювання ефективності роботи групи.

Продумайте способи мотивації учнів до роботи в класі: обирайте цікаві ситуації та проблемні завдання і завжди презентуйте позитивні досягнення учнів.

Поповнити арсенал методичних підходів для стимулювання усвідомленого ставлення учнів до різних типів завдань на уроці.

Було вивчено і проаналізовано ряд наукових та методичних джерел, [1,2,3] Державних актів, що безпосередньо чи опосередковано стосуються інтерактивних способів організації навчальної діяльності. Також з’ясовано деякі можливості їх застосування на уроках з різних навчальних предметів. Висвітлено практичне примінення інтеракцій в окремих фрагментах уроків. Опрацьовано методичні рекомендації щодо використання інтерактивних технологій.

Дослідження проблеми інтерактивності навчання сягає своїм корінням щонайменше XIX століття. Американський педагог і філософ Дж. Дьюї, як один із авторів методу проектів, був переконаний, що навчання повинне орієнтуватися на природний розвиток вроджених якостей дитини і в центрі змісту освіти має бути учень з його власними інтересами і потребами.

Модернізація уроків фізичної культури на сьогоднішній день є пріоритетним завданням для всіх фахівців освітньої галузі та спеціалістів в галузі фізичної культури і спорту; полягає в поліпшенні матеріально-технічної бази, підвищенні уваги батьків до фізичного виховання дітей, створенні гуртків з видів спорту, пропаганді фізичної культури в сільських школах, наданні вчителям методичної допомоги, зокрема розробки різних методичних рекомендацій, мультимедійних засобів навчання, які підвищать мотивацію та інтерес учнівської молоді до занять фізичною культурою і спортом.

Появу інтерактивних форм діяльності учнів на уроках фізичної культури можна визнати як тенденцію в діяльності вчителів у контексті особистісно зорієнтованої педагогічної парадигми та розвитку в них креативного мислення. Використання означених форм навчання учнів сприяє трансформації їхньої діяльності в бік особисто значущої. Подальша систематизація педагогічного досвіду, класифікація теоретичних і практичних розробок з означеної проблеми та укладання на цих засадах технологій, технологічних карт сприятиме розвитку педагогічної інноватики з формування фізичної культури особистості.

Література:

1. Артюшенко О.Ф. Формування мотивів фізичного самовдосконалення учнів середнього шкільного віку / О.Ф. Артюшенко, Л.А. Нечипоренко, А.О. Артюшенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 4. – С. 236–240.

2. Борщов С.М. Теоретико-методична характеристика інноваційних оздоровчих технологій на процес розвитку інтелектуальних здібностей старших школярів на уроках фізичної культури / С.М. Борщов, Я.В. Ширін // Фізичне виховання і спорт. – 2015. – № 2. – С. 7-13.

3. Матвійчук Т. Ф., Соловйов В. Ф., Окопний А. М. Використання методу аналізу ситуацій в підготовці фахівців з фізичної культури. Науковий часопис На- ціонального педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Нау- ково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. на- ук. пр. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 6(135)21. С. 140–143.

АДАПТИВНИЙ СПОРТ – ЯК ДІЄВИЙ ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ОТРИМАЛИ ПОРАНЕННЯ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ОБОВ'ЯЗКІВ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

Валерій Єднак, Дмитро Єднак, Галина Єднак

orcid.org/0000-0003-0009-8805

orcid. org/ 0000-0002-0459-0701

ednak@ukr.net, dyednak12345@gmail.com, galinaednak@ukr.net

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка, м. Тернопіль

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В .Гнатюка, м. Тернопіль

Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти, м. Тернопіль

Актуальність. У сучасному світі, де конфлікти та війни залишають глибокі рани не тільки на тілі, але й на душі ветеранів, пошук ефективних методів реабілітації стає надзвичайно актуальним. Україна, яка переживає складні часи через збройну агресію рф на своїй території, взяла курс на інноваційні підходи до відновлення своїх героїв. Спорт може стати одним із видів реабілітації, яким можуть скористатися Захисники та Захисниці. Заняття спортом має глибокий психотерапевтичний ефект, адже допомагає ветеранам відволіктися від нав'язливих спогадів, відчути себе сильними та здоровими, знову повірити у свої можливості. Крім того, спортивні заняття допомагають ветеранам знаходити друзів і побратимів серед тих, хто розуміє їхні відчуття і переживання. Одна з таких можливостей для військових та ветеранів – міжнародні змагання з адаптивних видів спорту: United States Air Force Trials та Invictus games.

Мета дослідження: вивчити досвід використання адаптивного спорту – як засобу реабілітації військовослужбовців, які отримали поранення під час виконання службових обов'язків в зоні бойових дій.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація існуючих наукових даних та власного досвіду роботи.

Результати дослідження. З метою вирішення питань адаптації ветеранів бойових дій, створення належних умов для фізкультурно-спортивної реабілітації, що забезпечить відновлення фізичних, психологічних і соціальних функцій, повернення їх до виконання своїх обов'язків, Міністерство у справах ветеранів України розробило флагманський проєкт «Розвиток спорту для ветеранів» – на виконання Плану заходів на 2023-2024

роки з реалізації Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні до 2030 року [1].

Метою проєкту є розвиток спорту ветеранів за принципами оздоровчої та реабілітаційної спрямованості, популяризації здорового та активного способу життя шляхом залучення ветеранів війни до заняття адаптивними видами спорту. Серед кроків, які передбачені для реалізації цього проєкту є:

• підготовка та забезпечення участі Національної збірної України у міжнародних спортивних змаганнях « Ігри Нескорених» та «Ігри Воїнів» у 2025 році;

• організація участі Національної збірної команди у міжнародних спортивних змаганнях з 11 адаптивних видів спорту United States Air Force Trials у Лас-Вегасі, штат Невада, США;

• спрямування 5 млн грн. фінансової підтримки Українським ветеранським фондом Мінветеранів на проєкти громадських організацій, що спрямовані на розвиток ветеранського спорту у громадах.

У вересні 2023 року в м.Дюссельдорф (Німеччина), Національна збірна команда України, у кількості 25 учасників, взяла участь у міжнародних спортивних змаганнях для ветеранів і поранених військовослужбовців Invictus Games, В іграх взяли участь 550 спортсменів з 21 країни. Програма включала наступні види спорту: стрільба з лука, легка атлетика, велоспорт, веслування в приміщенні, паверліфтинг, волейбол сидячи, плавання, настільний теніс, баскетбол на візках і регбі на візках. Українці змагалися в дев'яти видах спорту: легкій атлетиці, паверліфтингу, веслуванні на тренажерах, плаванні, стрільбі з лука, велоспорті, волейболі сидячи, баскетболі на візках та настільному тенісі, що цього року дебютував у програмі Ігор. Крім того, низка українських учасників виступила й у регбі на візках: у складі об'єднаної команди, до якої ввійшли воїни різних країн. У цих змаганнях наші спортсмени здобули рекордні 34 медалі (12 золотих, 14 срібних та 8 бронзових). Наступні подібні змагання відбудуться в липні 2027 року у Бірмінгемі (Великобританія). [2].

У 2025 році Invictus games відбудуться у Ванкувері та Вістлері, Канада. Ігри триватимуть з 8 по 16 лютого 2025 року і стануть першими в історії зимовими гібридними Іграми. Учасники змагатимуться у плаванні, веслуванні на тренажерах, волейболі сидячи, баскетболі на кріслах колісних та регбі на кріслах колісних. Змагання включатимуть зимові види спорту: гірські лижі, сноуборд, біатлон, бігові лижі, скелетон і керлінг на кріслах колісних. На участь у відборі до національної збірної України зареєструвалася рекордна кількість кандидатів – 496, серед яких 478 чоловіків та 18 жінок. Вперше

зареєструвалися 282 учасники. Найстаршому зареєстрованому учаснику 68 років, а наймолодшому – 20. До української збірної потрапило 35 осіб, що на десять більше, ніж минулого, оскільки Міжнародна Фундація Ігор Нескорених збільшила українську квоту з 25 до 35 учасників. [3].

Змагання United States Air Force Trials в Україні організовуються Мінветеранів спільно з бюджетною установою «Український ветеранський фонд», громадською організацією «Повернись живим!», Центром стратегічних комунікацій «Стратком Україна» та громадською організацією «Ігри Інвіктус Україна».

«United States Air Force Trials 2024» – це внутрішні змагання для ветеранів та військових Повітряних сил і морської піхоти США, які отримали травми, поранення або захворювання під час військової служби. Вони є відбірковим етапом для участі у Warrior Games, – найбільшому американському турнірі з адаптивних видів спорту для військових з пораненнями і травмами. Цього року організатори «United Air Force Trials 2024» запросили долучитися до відбіркових змагань й українську команду. Змагання проходили базі Повітряних сил США у Лас-Вегасі 8 по 14 березня. До складу збірної команди України команди увійшли 30 українських ветеранів і військовослужбовців із пораненнями. Вони змагалися в 11 адаптивних видах спорту: плаванні, велоспорті, баскетболі на візках, волейболі сидячи, регбі на візках, стрільбі з лука, паверліфтингу, бігу, штовханні ядра/метанні диска, веслуванні, кульовій стрільбі. Українська національна збірна виборола рекордні 76 медалей: 44 золотих, 20 срібних та 12 бронзових. Найбільше нагород наші воїни здобули у змаганнях з плавання та веслування [4].

Висновок. Адаптивний спорт є невіддільною частиною процесу реінтеграції ветеранів у цивільне життя після служби. Він допомагає не тільки фізичній реабілітації, але й психоемоційному відновленню.

Використані лутературні джерела:

1. Government portal. Мінветеранів розробило флагманський проект «Розвиток спорту для ветеранів». URL: https://www.kmu.gov.ua/news/minveteraniv-rozrobylo-flahmanskyi-proekt-rozvytok-sportu-dlia-veteraniv

2. Україна показала найкращий результат в історії на Іграх нескорених-2023: медальні підсумки. URL: https://suspilne.media/sport/574071-ukraina-pokazala-najkrasij-rezultat-v-istorii-na-igrah-neskorenih-2023-medalni-pidsumki/

3. Invictus Games. URL: https://invictusgames.in.ua/

4. Українська національна збірна здобула рекордні 76 медалей на змаганнях United States Air Force Trials 2024. URL: https://www.kmu.gov.ua/news/ukrainska-natsionalna-zbirna-zdobula-rekordni-76-medalei-na-zmahanniakh-united-states-air-force-trials-2024

СУЧАСНИЙ СТАН ПИТАННЯ ПРОЯВУ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Т. В. Іванюк, О. О. Пелих

tivanyuk@ukr.net, favoritesanek@gmail.com

Волинський ліцей імені Нестора Літописця, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

В сучасному суспільстві домінує науково-технічний прогрес, який постійно призводить до зниження рухової активності людей. Сьогодні за даними наукових досліджень [2; 9] спостерігається низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я учнів. Цьому існує пояснення і ряд конкретних причин. Окрім цього COVID-ні обмеження, воєнні дії що відбуваються в Україні змусили переформатовати освітній процес в он-лайн навчання, яке не в повному обсязі дозволяє вирішити завдання фізичної культури. Одночасно серед науковців існує думка, що серед основних причин зниження рухової активності і погіршення здоров'я є відсутність мотивації в учнів.

Фахівці вказують, що із початку 90-х років зменшився внесок сімейного виховання у формування інтересів і потреб підлітків і юнаків до занять фізичною культурою і спортом. Одночасно сьогодні формується «нова політика», що передбачає пом'якшення негативних наслідків політичних, економічних, військових процесів що відбуваються в України, а також створюються умови для переформатування і виникнення нових соціальних інституцій, щоб задовольняли потреби дітей і молоді і реалізовували їх інтерес [2]. Також автори зазначають [6], що спосіб повсякденної життєдіяльності людей та сферу їхніх інтересів, визначають соціально-економічні умови життя.

Виховання у старшокласників інтересу до занять фізичною культурою є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що в цьому віці відбувається перехід від природної потреби в рухах до усвідомленої необхідності занять фізичними вправами. Такий підхід, як відомо, потребує вольових зусиль учнів, які в цьому віці ще недостатньо сформовані. Тому на практиці необхідно спиратися на

інтерес, який є великою рушійною силою, може значно підсилити мотиви й заохотити школярів до регулярних занять фізичними вправами [3].

Існує значна кількість праць присвячених мотивації. Ґрунтовна праця А. Вахньової [5] серед основних завдання вирішується визначення мотивації до збереження здоров'я старшокласників. Праця Г. Навроцького [10] розкриває питання проблем організації освітнього процесу та формування мотивації та інтересу до занять фізичною культурою і спортом у старшокласників інтернату для позбавлених батьківського піклування та дітей-сиріт.

М. Дєдух, Є. Сорокун [7] зазначають, що поліпшення здоров'я учнів, формування у здобувачів середньої освіти потреби у здоровому способі життя потрібно розглядати як цілісний педагогічний процес, що сформований на принципах комплексності, системності, поєднання науки і практики.

Для створення стійкої мотивації в освітньому процесі до занять фізичної культури і спортом Н. Іванюта та інші [8] рекомендують застосовувати диференційований підхід. Такий підхід передбачає диференційований підхід навантаження зважаючи на вік, стать, рівень підготовки тощо В працях Є. Федоренко; Р. Маркова [11] рекомендації стосовно особливостей організації освітнього процесу відповідно до типів характеру, темпераменту. Також заслуговують увагу праці Ж. Антіпова [1], А. Вахньової [5] які передбачають формування мотивації через формування особистісно-орієнтованих якостей спрямованих на самовдосконалення із застосуванням в заняття особистісного підходу у старшокласників.

Дослідження мотивації та формування інтересів у сфері фізичної культури є предметом загальної та спортивної психології, психології фізичного виховання. Ж. Антіпова зазначає, що «Під мотивами в психології розуміється все те, що виступає як внутрішні спонукачі молодої людини до діяльності» [1].

Психолого-педагогічних аспект фізичного виховання та особистої фізичної культури у здобувачів середньої освіти і відображається як виховання потреб, інтересу та мотивів до цінностей фізичної культури як складової частини особистого життя та здоров'я. Як зазначають фахівці інтерес до занять фізичною культурою і спортом відіграє вирішальну роль у вихованні особистої фізичної культури у юнаків. Під активним інтересом до фізичної культури науковці розуміють інтерес до організованих і самостійних занять фізичною культурою і спортом [2]. Аналізуючи дані наукових публікацій в сучасній літературі існує значна кількість праць представлена психолого-педагогічного спрямування, проте в представлених працях питання

формування інтересу у школярів до занять фізичною культурою і спортом відображається в недостатній мірі.

Список використаних джерел

1. Антіпова Ж. І. Формування стійкої мотивації до занять з фізичного виховання – ефективний засіб фізичного розвитку здобувачів вищої освіти / Ж. І. Антіпова // Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття» (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : у 2 т. : матеріали Міжнар.наук.-практ. конф. (м. Одеса, 17 червня 2022 р.) / за загальною редакцією С. В. Ківалова. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 2. С. 903-906.
2. Безверхня Г. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія / Г.В. Безверхня, В.В. Цибульська, Г.І. Гончар. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
3. Бойко Оксана. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць… 2013. № 1 (21). С 94-98.
4. Бузовська Анна, Борисюк Олександр Фізичне виховання старшокласників в закладах освіти різних країн. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: збірник наукових праць XIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Вінниця: ТОВ «Твори». 2021. С. 9-12
5. Вахнова Альона Петрівна Формування культури здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук Київ. 2019. 21 с. [Електронний ресурс] URL: https://old.npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/avtoref/%D0%94_26.053.14/Vahnova.pdf
6. Вінярська Тетяна, Ковтун Алла Мотивація студентів ВНЗ до спеціально організованої рухової активності з урахуванням їх психофізіологічного стану. Фізичне виховання різних груп населення. 2014. С. 28-32.
7. Дєдух Марина, Сорокун Єгор. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів 15-17 років. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-

конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021 С 39-44.

8. Іванюта Н., Кузьменко Н., Гаврилова Н., Зеніна І. Передумови формування мотивації до занять з фізичного виховання у студентів нефізкультурних спеціальностей. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2022. № 12(158), 28-30.

9. Круцевич Тетяна, Іщенко Олеся, Імас Тетяна Мотивація учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 2. С. 68-72

10. Навроцький Геннадій Мотиви та інтерес до фізичної культури й спорту старшокласників інтернату для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення 2011. С. 43-45.

11. Федоренко Є.О. Взаємозв'язок пріоритетних рис особистості з рівнем мотивації школярів до спеціально організованої рухової активності, в залежності від типу навчального закладу Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту Науковий журнал 2011, № 5. С. 94-98

ПРОБЛЕМА НАЯВНОСТІ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК СЕРЕД МОЛОДІ

А. С. Ковальчук

orcid.org/0009-0004-7853-6144

kovalok0407_@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Сучасна молодь стикається з численними викликами щодо здоров'я, серед яких одне з перших місць посідають шкідливі звички, такі як куріння, вживання алкоголю та вейпінг. Фізичне виховання є потужним інструментом для формування здорового способу життя, запобігання залежностям і розвитку позитивних звичок. В останні роки значного поширення, особливо серед молоді, набув вейпінг — процес інгаляції аерозолю, створеного вейпом або електронною сигаретою. На відміну від традиційних сигарет, які виробляють дим при спалюванні тютюну, вейпи нагрівають рідину (що часто містить нікотин, ароматизатори, гліцерин та пропіленгліколь) і перетворюють її на пар, який користувач вдихає. Поширення вейпінгу серед здобувачів вищої освіти, зокрема, вимагає нових підходів у профілактиці, які зокрема передбачають державне регулювання та впровадження активних форм фізичного виховання.

Вейпінг став надзвичайно популярним серед молоді в Україні завдяки своїй доступності, різноманітності смаків та маркетинговим кампаніям, які роблять вейпінг привабливим. Молодь часто сприймає електронні сигарети як безпечнішу альтернативу тютюнопалінню, що призводить до швидкого формування залежності. Це створює додатковий виклик для освітніх закладів, що зобов'язані забезпечувати профілактику таких шкідливих звичок у здобувачів вищої освіти.

Вейпи часто містять нікотин та інші хімічні речовини, що подразнюють дихальні шляхи, сприяють формуванню залежності та можуть викликати хвороби дихальної і серцево-судинної системи. Залежність від нікотину, що формується через вейпінг є стійкою і може завадити молодій людині вести здоровий спосіб життя. Таким чином, зменшення популярності вейпінгу серед молоді стає важливою частиною профілактичної роботи.

З 11 липня 2024 року в Україні набрала чинності заборона на продаж ароматизованих сигарет, рідин для електронних сигарет та тютюну для самокруток з ароматизованими добавками (статті 10 та 10-1 Закону України № 1978-IX). Цей закон є важливим кроком, адже саме ароматизовані тютюнові вироби є особливо популярними серед молоді. Заборона спрямована на обмеження доступу до таких продуктів і підвищення рівня обізнаності про їхню шкідливість.

Обмеження у продажу тютюнових виробів для молоді є важливим інструментом профілактики. Однак для ефективного впровадження цих норм важливо поєднувати законодавчі обмеження з освітніми програмами, які підвищують обізнаність про шкідливі звички і пропагують здоровий спосіб життя.

Фізичне виховання створює позитивні альтернативи шкідливим звичкам, дозволяючи здобувачам ефективно проводити свій вільний час. Регулярна фізична активність зменшує ризик формування шкідливих звичок завдяки залученню здобувачів до цікавих та різноманітних видів активностей, що допомагають знайти мотивацію до здорового способу життя та спілкування з однолітками без шкідливих речовин.

Командні види спорту (футбол, волейбол, баскетбол) сприяють розвитку колективного духу, взаємної підтримки та відповідальності, що зменшує ймовірність виникнення шкідливих звичок через тиск серед однолітків.

Фітнес-програми та тренажерні зали пропонують індивідуальний підхід до фізичної активності, що допомагає здобувачам ставити особисті цілі, розвивати дисципліну та підвищувати самооцінку, що робить шкідливі звички менш привабливими.

Психофізичні практики (йога, медитація) допомагають здобувачам боротися зі стресом, знижують тривожність та сприяють концентрації, що є важливими факторами у боротьбі із залежностями.

Освітні програми, що включають інформаційні блоки про ризики вейпінгу, можуть підсилювати ефективність фізичного виховання. Лекції, тренінги та інформаційні кампанії в навчальних закладах, які пояснюють шкідливі наслідки вейпінгу для здоров'я, сприяють формуванню обізнаного та свідомого ставлення здобувачів до власного здоров'я.

Підтримка викладачів фізичного виховання, які не тільки є інструкторами, а й виступають наставниками, допомагає здобувачам розвивати стійкість до негативного впливу середовища. Завдяки підтримці викладачів та позитивному прикладу спортивних кураторів, здобувачі легше формують корисні звички та відмовляються від шкідливих впливів.

Участь у спортивних заходах і турнірах створює здорове змагальне середовище, яке стимулює самовдосконалення, підвищує впевненість у собі та сприяє формуванню позитивних взаємозв'язків серед молоді. Спортивні заходи стають інструментом зміцнення духу команди та мотивації досягати цілей без потреби в шкідливих звичках.

Інтеграція профілактичних програм у систему фізичного виховання дозволяє забезпечити здобувачам регулярну підтримку і психологічний супровід. Вивчення та обговорення шкідливих звичок і їх впливу на фізичний стан та спортивні результати допомагають здобувачам усвідомлено приймати рішення на користь здоров'я.

Профілактика шкідливих звичок серед молоді є комплексною задачею, що включає законодавчі заходи, освітні програми та фізичне виховання. Заборона продажу ароматизованих тютюнових виробів в Україні є важливим кроком у зменшенні привабливості тютюнових виробів серед молоді. Однак фізичне виховання, яке пропонує молоді позитивні способи проведення часу та можливості для розвитку, відіграє критичну роль у формуванні здорових звичок. Залучення до спорту, розвиток навичок подолання стресу, підвищення рівня обізнаності про наслідки шкідливих звичок допомагають здобувачам відмовитися від вейпінгу та інших небажаних залежностей.

Таким чином, фізичне виховання у поєднанні з інформаційною та психологічною підтримкою створює необхідне середовище для формування відповідального ставлення до здоров'я серед здобувачів вищої освіти.

АНАЛІЗ ЗМІСТУ ШКІЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СИСТЕМІ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПОЛЬЩІ

В. І. Ковальчук, О. О. Бережанський

https://orcid.org/0000-0002-4764-2006

alex.berezhanski@gmail.com

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

Важливим джерелом визначення сучасної стратегії розвитку галузі фізичного виховання та спорту в Україні є аналіз світового досвіду організації навчально-виховного процесу, дослідження закономірностей та тенденцій розвитку цієї важливої складової частини освітньої сфери на Європейському континенті. Тому не випадково питання організації і методики фізичного виховання в зарубіжних країнах вивчалося багатьма українськими фахівцями Вільчковський Е. С. (2004), Круцевич Т. Ю. (2004), Куц О. С. (1995), Лабскір В. М. (2003), Сергієнко Л. П. (2001), Шиян Б. М. (1999), Турчик І. Х. (2009). Без перейняття досвіду інших країн сьогодні не може успішно розвиватися будь-яка країна, без знання нового у світі, у своїй професії не може бути конкурентоздатним будь-який фахівець [2].

Водночас проведений нами аналіз літературних джерел не виявив фундаментальних робіт науковців України на тему фізичного виховання і спорту у шкільній системі Польщі.

Мета дослідження полягає в аналізі змісту програми з фізичного виховання початкових шкіл Польщі.

В останні роки, в Польщі, набули широкого розповсюдження декілька авторських програм з фізичної культури для початкових шкіл. Одною з найбільш популярних є програма розроблена Bodziak B [3].

Дана програма з фізичного виховання у школах Польщі спрямована на вирішення таких цілей: фізичне виховання повинно приносити учням задоволення та можливість фізично розвиватися; шкільна фізична активність повинна перерости в самостійні заняття спортом після закінчення школи; необхідно створювати учням умови для розвитку вміння оцінювати власні досягнення і очікування; при оцінюванні слід враховувати більше не отриманий результат, а поступ зроблений учнем; важливим є зв’язок рухової діяльності зі здоров’ям людини.

Освітніми завданнями зазначаються: вироблення вміння участі у індивідуальних і колективних видах спорту; вироблення навичок вести

здоровий спосіб життя; розвиток вмінь і розумінь; гармонійний розвиток психофізичного стану школярів; розвиток відповідальності за власне здоров'я.

Програмою з фізичного виховання у Польщі для початкових шкіл передбачені такі види рухової активності: командні ігри; легка атлетика; активне дозвілля на природі; корекційна гімнастика; плавання; аеробіка; ритміка; рекреаціно-спортивні заняття; рухливі ігри та забави; піші та велосипедні мандрівки; відновлючі заходи, йога, стречінг [3].

Важливим засобом фізичного виховання у початковій школі Польщі, на думку багатьох фахівців, окрім традиційних вважається музика.

Слід зазначити, що за останні 50 років у програмах з фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл переважної більшості Європейських країн включено ритмічні рухи та елементи танців. Дослідженнями встановлено, що широке застосування музики під час уроків з фізичної культури допомагає підвищити рухову активність, покращує опанування фізичними вправами, підтримує на більш високому рівні фізичну працездатність учнів [4].

Цікава думка учнів і щодо музичного супроводу різноманітних вправ під час уроків фізичної культури. Анкетування показало, що учні вважають за доцільне застосування музики: на уроках з елементами танців та ритмічної гімнастики (98%), гімнастики (88,5%), ігор (78%) [1].

Протягом навчання учні використовують спеціальні розроблені картки самооцінки. Також учням пропонують роботу у групах: бути організаторами спортивних і танцювальних змагань, фестивалів, виконувати різні ролі, (голови, секретаря, скарбника, судді, вболівальника тощо). Виконання цих ролей допомагає навчитися об'єктивно оцінювати вчинки інших учнів, приймати рішення демократичним шляхом, а також зрозуміти важливість солідарності з групою.

Програмою з фізичної культури передбачено, що після завершення навчання у початковій школі від учнів очікується наявність: знань про здоровий спосіб життя та вміння його ведення; знань та вмінь організації та участі у рекреаційних і спортивних заходах з дотриманням правил "fair play" [3].

Висновки:

1. За останні роки незалежності України помітно зріс інтерес вітчизняних фахівців до вивчення закордонних систем освіти, та фізичного виховання зокрема. Проведений аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати про відсутність ґрунтовних, фундаментальних робіт науковців України щодо фізичного виховання і спорту в шкільній системі Польщі.

2. Програма з фізичної культури в молодших школах Польщі, крім вирішення традиційних завдань, спрямована на моральний, духовний, соціальний та культурний розвиток учнів. У процесі досягнення зазначених цілей формуються комунікативні вміння учнів та здатність до самоконтролю, уміння співпрацювати, розв'язувати проблеми, вдосконалювати власне навчання.

3. На сучасному етапі одним з основних завдань уроку фізичної культури у польських початкових школах є формування в учнів цінностей здорового способу життя, а також пристосування системи фізичного виховання до індивідуальних потреб та інтересів учнів, що збільшуватиме мотивацію до відвідування занять.

4. Важливим засобом фізичного виховання окрім традиційних у порівнянні з іншими зарубіжними системами у польських школах, є музика. У програмах молодшої школи є розділ через "танець, ритм до музики", який охоплює тематику: ритмічні вправи, рухливі ігри під музику, народні танці, а також інші музично-рухові вправи.

Список використаної літератури:

1. Вільчковська А. Роль музики в процесі фізичного виховання школярів Польщі // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – 2004. - №4. – С. 138 – 140

2. Турчик І., Вацеба О., Бірюк С. Урок фізичної культури у системі початкової шкільної освіти Польщі // Молода спортивна наука України, 2009. Т. 2, С 187-191

3. Bodziak B. Program – wychowanie fizyczne i zdrowotne. Szkola podstawowa// Lider, nr.10, 2006 r., s. 4-6

4. Mlodzikowska M., Tukiendorf Cz. Rola muzyki w lekcijach wychowania fizycznego // Kultura fizyczna, 1986 №9-10, s.13-16.

ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

В. М. Кульчицький, А. Т. Антонюк, В. М. Стасюк

brodypk@ukr.net

Бродівський фаховий педагогічний коледж імені Маркіяна Шашкевича

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія

ім. Тараса Шевченка, м. Кременець

Удосконалення всіх ланок навчання і виховання підростаючого покоління є однією з основних завдань педагогічної науки і практики. Питання вдосконалення фізичного виховання й вольової сфери дітей 8- і 9-річного віку привертають пильну увагу педагогів, психологів.

Необхідно зазначити, що структура, зміст і методика проведення уроків із фізичної культури, що традиційно склалася в системі фізичного виховання молодших школярів, спрямованні головним чином на засвоєння конкретного обсягу рухових дій і практично не приділяють уваги процесам формування вольових здібностей, тобто не сприяють її формуванню засобами фізичного виховання.

В основу змісту запропонованої методики покладена ідея, суть якої полягає в тому, що вибір і включення в урок фізичної культури з дітьми 8- і 9-річного віку розроблених моделей педагогічних дій розширять можливість засвоєння різноманітних рухів і дозволять у процесі спрямованої фізичної підготовки успішно розвивати фізичні і вольові здібності школярів.

Таким чином, урок фізичної культури у дітей 8 і 9 років повинен мати конкретну спрямованість на формування фізичних і вольових здібностей. Виходячи з даних передового досвіду вітчизняної і зарубіжної практики, слід зазначити, що одним з ефективних методів організації занять із фізичної культури, який дозволяє впливати на фізичну і вольову сферу хлопчиків та дівчаток 8 і 9 років, є поєднаний метод. Правильне застосування цього методу сприяє формуванню фізичних і вольових здібностей дітей і засвоєнню основних ланок техніки фізичних вправ.

Застосування комплексної технології формування фізичних і вольових здібностей у процесі фізичної підготовки розглядається як педагогічна система, заснована на використанні різноманітних засобів, методів і форм у їх взаємозв'язку з наступним виконанням фізичних вправ, рухливих ігор, ігор-естафет, спрямованих на фізичну і вольову сферу, головною метою яких є зміцнення здоров'я підростаючого покоління, підготовка їх до активної, творчої (навчальної, суспільної) діяльності.

Основними завданнями передбачається:

1. Сприяти формуванню всебічно розвиненої, активної, творчої особистості.
2. Зміцнювати здоров'я, формувати вольову сферу і біологічну надійність організму до впливу навколишнього середовища.
3. Навчання фізичним вправам і формування фізичних і вольових здібностей.
4. Здійснювати комплексний підхід до організації занять із застосуванням різноманітних спортивно-ігрових завдань і виконання фізичних вправ, спрямованих на формування фізичних і вольових здібностей.
5. Формування в учнів впевненості у власних силах і установки не боятися труднощів.
6. Формування в учнів здатності володіти собою при несподівано виникаючих труднощах і ситуаціях, пов'язаних з ризиком.
7. Навчання учнів прийомам самобілізації.
8. Формування здатності до самоконтролю й самооцінки під час виконання фізичних вправ.

Можливість формування стійкої установки на навчально-фізкультурну і спортивну діяльність ми співвідносимо з таким поняттям, як мотивація самовдосконалення. У результаті самооцінки суб'єкт виявляє в себе недоліки, які, на думку можуть мати різну природу. З одного боку, під недоліком він може розуміти відставання від норми розвитку конкретної здібності, з іншого боку – рівень розвитку позитивної здібності порівняно з наявним у нього ідеалом. Ефективність самовдосконалення залежить від стійкості самооцінки. Підходи старших (наприклад, учителя) до учнів можуть бути різними залежно від того, яка їм притаманна самооцінка [1,2]. У випадку заниженої самооцінки можна використовувати такі прийоми:

– періодично "організовувати успіхи" школяра;

– при розробці програми самовдосконалення чітко дотримуватися принципу поступовості;

– уникати критики й осуду у випадку неуспіху в досягненні проміжних результатів;

– не залучати школяра до змагань з більш сильними суперниками.

У випадку завищеної самооцінки слід використовувати інші прийоми:

– періодично "організовувати невдачі" (наприклад, улаштувати змагання з більш сильним суперником);

– відразу ставити більш важкі завдання, щоб запобігти розслаблюючій дії легкого успіху;

– критично оцінювати досягнення позитивного результату;

– не порівнювати його досягнення з результатами слабких учнів.

Завдання вирішуються засобами, методами і формами педагогічного впливу, які повинні відповідати віку, фізичній і психофізіологічній підготовленості дітей.

Література:

1. Голуб О.В. Формування самостійності учнів молодшого шкільного віку шкіл-інтернатів для дітей-сиріт у позаурочній діяльності: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання АПН України. – К., 2004. – 18 с.

2. Коханець П.П. Вікові особливості розвитку вольових якостей у дітей 8-9 років та їх виховання в процесі занять фізичними вправами // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2005. – Вип. 9. – Т. 4. – С. 34-39.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МОТИВАЦІЮ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

П. І. Ладика, П. М. Петрица, О. В. Хома

https://orcid.org/0000-0003-1721-7196

https://orcid.org/0000-0002-7164-1900

ladyka@tnpu.edu.ua, Petrytsa@tnpu.edu.ua, oleksandrkhoma@gmail.com

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Сучасне підліткове покоління активно використовує соціальні мережі як один із основних засобів комунікації, самовираження та отримання інформації. Згідно з численними дослідженнями, соціальні платформи, такі як Instagram, TikTok та YouTube, мають значний вплив на стиль життя підлітків, включаючи їхнє ставлення до фізичної активності. У цій статті розглянемо, яким чином соціальні мережі можуть як сприяти мотивації підлітків до занять спортом і фізичною культурою, так і негативно впливати на їхню активність [1-4].

Соціальні мережі мають значний позитивний вплив на мотивацію підлітків до фізичної активності, пропонуючи широкий спектр можливостей для навчання, натхнення та підтримки здорового способу життя. Ось кілька ключових аспектів, як саме соціальні платформи стимулюють інтерес підлітків до спорту та активного відпочинку.

Популяризація здорового способу життя. Соціальні мережі дозволяють створювати та поширювати контент, присвячений здоровому способу життя, який є доступним і привабливим для підлітків. Відомі спортсмени, фітнес-тренери, інфлюенсери та блогери активно публікують інформацію про свої тренування, здорове харчування, режим дня та досягнення, що є надихаючим прикладом для багатьох підлітків. Це мотивує юнаків і дівчат долучатися до активного способу життя, пробувати нові види спорту та навіть починати свій шлях у спортивній діяльності.

Наприклад, такі платформи, як Instagram та TikTok, наповнені короткими відео з тренувальними вправами та розповідями про користь фізичної активності. Популярні хештеги на кшталт #фітнес, #спорт, #активнийспосібжиття допомагають підліткам знайти однодумців, спільноти та матеріали, які сприяють їхній мотивації.

Важливою перевагою соціальних мереж є доступність інформації та освітнього контенту. Завдяки платформам YouTube, TikTok та Instagram, підлітки можуть безкоштовно навчатися правильним технікам виконання вправ, ознайомлюватися з різноманітними видами спорту та фізичними навантаженнями, вивчати основи харчування та особливості здорового способу життя. Багато тренерів та експертів діляться корисними порадами щодо безпечного виконання вправ, пояснюють основи спортивної психології, а також підказують, як уникнути травм під час тренувань [1-4].

Наприклад, онлайн-тренування та тренувальні програми від популярних блогерів або тренерів стають доступними у будь-який час, що дозволяє підліткам займатися спортом вдома або в зручний для них момент. Це особливо актуально для тих, хто не має доступу до спортивних секцій або бажає тренуватися самостійно.

Соціальні мережі надають можливість об'єднуватися у групи та спільноти за інтересами, де учасники можуть підтримувати один одного, обмінюватися досвідом, ділитися спортивними досягненнями та отримувати поради. Ці онлайн-спільноти можуть стати значущим джерелом підтримки для підлітків, які тільки починають займатися спортом або прагнуть поліпшити свою фізичну форму. Спілкування з однодумцями допомагає молодим людям долати початкові труднощі, отримувати корисні поради та натхнення для досягнення нових цілей.

Крім того, такі спільноти часто організовують спортивні челенджі, марафони, флешмоби та інші активності, які заохочують підлітків брати участь у змаганнях та тестувати власні можливості. Наприклад, челенджі на кшталт "30 днів планки" або "тренування щодня протягом місяця" дають змогу

підліткам долучитися до глобальних спортивних подій, отримуючи мотивацію та позитивний досвід.

За допомогою соціальних мереж підлітки можуть відстежувати власний прогрес і документувати свої спортивні досягнення. Багато з них ведуть спортивні щоденники в Instagram або TikTok, де публікують фото та відео з результатами своїх тренувань, що дозволяє не лише контролювати власні успіхи, а й отримувати зворотній зв'язок від інших користувачів. Такий формат публічного обліку свого прогресу допомагає тримати високу мотивацію та відповідальність перед собою.

Відстеження особистого прогресу в соціальних мережах також сприяє формуванню здорових звичок. Регулярне публікування результатів своїх тренувань, досягнень і спортивних цілей створює позитивну установку на досягнення нових висот, що в подальшому стає невід'ємною частиною активного способу життя підлітка [1-4].

Соціальні мережі активно застосовують елементи гейміфікації, щоб зацікавити користувачів, у тому числі підлітків. Інтерактивні формати, такі як челенджі, квести, відеоуроки та навіть змагання між користувачами, сприяють тому, щоб молодь активно долучалася до фізичної активності. Використання ігрових елементів підвищує зацікавленість і створює мотиваційне середовище, де підлітки можуть випробовувати свої сили та показувати результати.

Гейміфікація у форматі короткотривалих відео або флешмобів дозволяє розвивати дисципліну, тренує наполегливість і додає елемент змагальності, що часто приваблює підлітків.

Соціальні мережі також сприяють створенню інклюзивного середовища, де фізична активність стає доступною для підлітків із різними фізичними можливостями та рівнями підготовки. Платформи надають доступ до ресурсів і тренувань для всіх, незалежно від їх фізичних обмежень, соціального статусу чи географічного положення. Відомі спортсмени з обмеженими можливостями, які популяризують активний спосіб життя, мотивують молодь не здаватися та активно брати участь у спортивних заходах, незважаючи на труднощі.

Таким чином, соціальні мережі можуть мати надзвичайно позитивний вплив на мотивацію підлітків до фізичної активності. Вони надають доступ до навчальних ресурсів, пропонують підтримку в соціальних спільнотах, заохочують до саморозвитку та створюють інклюзивне середовище для кожного. Використання цих платформ допомагає формувати у підлітків позитивне ставлення до спорту та закладає основи здорового способу життя.

Негативний вплив соціальних мереж на мотивацію підлітків до спорту. Незважаючи на численні позитивні сторони, соціальні мережі також можуть мати негативний вплив на ставлення підлітків до фізичної активності:

1. Формування нереалістичних стандартів. Багато блогерів у своїх дописах показують ідеальні спортивні тіла та досягнення, що може викликати у підлітків відчуття неповноцінності або незадоволення власним виглядом. Це, у свою чергу, може призвести до низької самооцінки, зниження мотивації та навіть уникання фізичної активності.

2. Фокус на зовнішньому, а не на внутрішньому розвитку. Багато підлітків можуть сприймати фізичну активність не як спосіб підтримки здоров'я, а як засіб досягнення "ідеального" вигляду, що нав'язується через соціальні мережі. Це зменшує цінність фізичної активності як інструменту для загального розвитку та підтримки здоров'я.

3. Залежність від соціального схвалення. Підлітки часто зосереджуються на отриманні схвалення у вигляді лайків та коментарів, що може призвести до залежності від думки інших. Якщо підліток не отримує очікуваної підтримки, його мотивація до фізичної активності може знизитися.

Висновки

Соціальні мережі мають значний вплив на мотивацію підлітків до фізичної активності, виступаючи як позитивним, так і негативним чинником. З одного боку, вони надають доступ до освітнього контенту та допомагають формувати здорові звички. З іншого — можуть створювати нереалістичні стандарти та знижувати самооцінку. Важливим завданням залишається навчання підлітків свідомому використанню соціальних мереж та критичному підходу до контенту, що пропагується онлайн. Таким чином, соціальні мережі можуть стати дієвим інструментом мотивації до спорту, якщо використовуються відповідально і з розумінням їхнього впливу [1-4].

Список джерел:

1. Гаращук, О. М., & Харченко, Т. В. (2020). Психологічні аспекти формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом серед підлітків. Теорія та методика фізичного виховання, 4(1), 45-52.

2. Захарова, А. А., & Суханов, Д. М. (2019). Соціальні медіа як інструмент формування ставлення до спорту серед підлітків. Соціальні комунікації, 2(3), 60-67.

3. Хоменко, П. М. (2021). Вплив соціальних мереж на здоровий спосіб життя молоді. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 1(18), 133-139.

4. Lubans, D. R., Plotnikoff, R. C., & Lubans, N. (2015). Social Media and Physical Activity Among Adolescents: A Review of Literature. Journal of Adolescent Health, 58(4), 437-446.

ОСОБЛИВОСТІ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ»

І. П. Левчик

innalevcg297@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Стрімкий розвиток сучасного суспільства створює ситуацію, за якою здобувачі вищої освіти відчувають своє відставання від вимог часу, тому саме проблема підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту набуває в наш час великого значення і потребує поглибленого дослідження. Сучасна система підготовки має низку істотних недоліків, але реалії сьогодення вже зараз визначають необхідність реалізації одного з пріоритетних завдань вищої освіти – підготовку кадрів до професійної діяльності. Тому необхідною умовою підготовки сучасного фахівця, який здатен адаптуватись до мінливих професійних умов і змін на національному та світовому ринку праці є інтеграційний компетентний підхід до навчання [2].

В результаті модернізації національної системи освіти та входження до єдиного європейського, світового освітнього і наукового простору, у зв'язку з впровадженням в систему національної освіти основних ідей, сформульованих Болонською декларацією, важливо враховувати як інтеграційні процеси, так і національний багатовіковий досвід. Актуальною проблемою для сучасної української молоді дедалі більше стає питання власної соціальної мобільності [1].

В цьому контексті подальший розвиток фізичної культури і спорту буде залежати від комунікативної культури та професійної компетентності сучасної молоді.

Курс «Легка атлетика з методикою навчання» – є обов'язковою базовою дисципліною у програмі навчання здобувачів спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» освітнього рівня «бакалавр». Викладається у закладах вищої освіти (далі – ЗВО) для майбутніх фахівців і логічно пов'язана з іншими дисциплінами, що вивчаються здобувачами: теорією і методикою обраного виду спорту, теорією і методикою фізичного виховання, технологією проведення змагань, спортивними спорудами тощо.

Мета статті – визначення змісту робочої програми з навчальної дисципліни «Легка атлетика з методикою навчання» для здобувачів спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» освітнього рівня «бакалавр».

Концепція курсу «Легка атлетика з методикою навчання» в галузі фізичного виховання і спорту полягає у системному викладенні матеріалу, який дозволяє сформувати у здобувачів знань та уявлень щодо виникнення та розвитку світової легкої атлетики, набути теоретичні і практичні знання та уміння з техніки, методики навчання та тренуваннях.

Навчальна дисципліна «Легка атлетика з методикою навчання» розрахована на здобувачів, які навчаються на 3 курсі за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» денної та заочної форм навчання.

Таблиця 1

Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><th rowspan="2">Найменування показників</th><th rowspan="2">Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень</th><th colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</th></tr>
<tr><th>денна форма навчання</th><th>заочна форма навчання</th></tr>
<tr><td>Кількість кредитів - 5</td><td>Галузь знань: 01 Освіта/педагогіка</td><td colspan="2">Нормативна</td></tr>
<tr><td>Модулів - 1</td><td rowspan="3">Спеціальність: 014.11 Середня освіти (Фізична культура)</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів - 2</td><td>3-й</td><td>3-й</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин - 150</td><td colspan="2">Семестр:</td></tr>
<tr><td rowspan="10">Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи здобувача – 3</td><td rowspan="10">Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр</td><td>5-й</td><td>5-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції:</td></tr>
<tr><td>30 год.</td><td>10 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>30 год.</td><td>10 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>90 год.</td><td>130 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Індивідуальні завдання: 2 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю: екзамен</td></tr>
</table>

Як видно з табл. 1, програма курсу розрахована на 150 годин. Виконання програми здійснюється за допомогою: лекцій (30 годин); практичних занять (30 годин); самостійної роботи (90 годин) – для здобувачів денної форми

навчання; лекцій (10 години); практичних занять (10 годин); самостійної роботи (130 годин) – для здобувачів заочної форми навчання.

Наприкінці семестру складається екзамен. Для допуску до екзамену необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними уміннями і навичками, виконати індивідуальну роботи, зробити доповідь, виконати письмову контрольну роботу, приймати участь в обговоренні заданих тем на практичних заняттях, вміти працювати самостійно.

Програма навчальної дисципліни містить обсяг знань, які повинні опанувати бакалаври відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу, а також передбачає необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень здобувачів (табл. 2).

Таблиця 2

Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Зміст компетентності
	Інтегральна компетентність (ІК)
	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані практичні завдання в галузі середньої освіти, що передбачає застосування концептуальних методів освітніх наук, предметних знань, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	
СК2	Володіння основами цілепокладання, планування та проектування процесу навчання учнів.
СК11	Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, до розроблення методик і технологій з метою розвитку рухових умінь і навичок учнів та їхніх фізичних (рухових) якостей на основі розуміння й застосування засад фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки; здійснення профілактики травматизму.
СК14	Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з учнями в закладах середньої та професійної освіти, здійснювати позакласну спортивно-масову, організаційну та навчально-методичну фізкультурно-оздоровчу роботу.
СК15	Здатність розвивати в учнів уміння й навички дій різних видів рухової активності, а також роботи в команді, взаєморозуміння та взаємодопомоги методами й засобами фізичного виховання.

Лекційні заняття містять інформацію представлену у змістовому модулі вивчення дисципліни. Практичні заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного під час лекцій.

Таким чином, робоча програма навчальної дисципліни – це нормативний документ університету, що визначає місце навчальної дисципліни в системі професійної підготовки фахівця, мету й завдання її вивчення, роль та значення дисципліни для забезпечення оволодіння здобувачами вищої освіти системою необхідних знань та вмінь.

Як відомо, робоча програма навчальної дисципліни розробляється лектором – провідним викладачем кафедри або створеною для цього робочою групою кафедри, яка викладає таку дисципліну на основі освітньої програми та навчального і робочого навчального планів підготовки фахівця певного освітнього ступеня.

Література

1. Закон України про вищу освіту. (редакція від 27.10.2022) https://zakon.help/zakonodavstvo-ukraini/1556-18

2. Закон України про фізичну культуру і спорт (редакція від 27.10.2022). HTTPS://ZAKON.RADA.GOV.UA/LAWS/SHOW/3808-12#TEXT

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

О. В. Ліснічук

sashalisnichuk7@gmail.com

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець

Зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості дітей шкільного віку, прищеплення їм навичок здорового способу життя, сьогодні є однією з найбільш гострих проблем соціальної політики. Особливого значення це набуває для школярів – найбільш критичної групи населення, в якій закладаються основи майбутнього здоров'я і процвітання нації [1].

Найбільший природний дар людини – це її здоров'я. На жаль, не всі однаково наділені цим даром. В силу різних причин з роками здоров'я людини все слабшає, а хвороб стає все більше. Успіхи медицини виявляються у певній мірі безсилими у збереженні міцного здоров'я людей, у позбавленні їх від всіляких недугів, у продовженні активного життя. Хоча людина від природи має реальні можливості здорового, без недугів і страждань, активного і повноцінного життя. Але досягти цього не просто [2].

Поряд з морально-естетичним вихованням і трудовим навчанням перед українською школою, що реформується, стоять завдання виховувати фізично розвинутих дітей, підлітків, юнаків завжди готових до суспільно корисної праці, повноцінного життя та захисту своєї Батьківщини. У розв'язанні цих завдань одне з провідних місць належить фізичному вихованню, яке здійснюється на уроках фізичної культури, в режимі навчального дня, позакласній та позашкільній фізкультурно-спортивній роботі.

На даний час в суспільстві різко знизився інтерес до занять фізичними вправами, ослаблено управління процесом фізичного виховання в освітній галузі, знижується (і здебільшого не відповідає сучасним умовам) рівень компетенції фахівців фізичної культури. Одночасно продовжує зростати рівень захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, інших органів і систем організму дітей та підлітків [4]. Це не може не викликати занепокоєння, перш за все, станом галузі «Фізичне вихованя і спорт», яка має стратегічну важливість у найширшому контексті для розвитку і зміцнення незалежної України. Здоров'я нації було, є і залишається незамінним капіталом, передумовою стійкого і впевненого розвитку економіки і культури.

Фізичний стан нації перетнув межу і щороку погіршується. Вельми тривожний сигнал – майже 90% школярів середніх шкіл не потрапляють у розряд «повністю здорових», оскільки набули тих чи інших хронічних хвороб чи фізіологічних відхилень. Більш серйозні вади здоров'я мають 41% старшокласників. Хоч вимоги до юнаків – призовників постійно знижуються, понад чверть не задовольняє їх і не може бути покликана на охорону безпеки держави.

Отже, перед громадянами і керівниками, перед освітянами і політиками України постала проблема боротьби за збереження здоров'я нації, як важлива складова частина програми подолання економічних та інших негараздів [3].

На даний час значно скоротилися надходження коштів на розвиток освіти і фізичного виховання. Як наслідок розуміння неможливості швидкого виправлення ситуації у сфері фінансування фізичної культури і спорту, фахівці шукають нові заходи і рішення, які могли б сприяти розвитку фізичної культури у школі і покращенню здоров'я учнів і молоді.

На сьогоднішній день в Україні видано достатньо документів, що складають законодавчу та програмно-нормативну базу фізичного виховання підростаючого покоління. Однак, існує проблема їх практичного втілення у складних соціально-економічних умовах сьогодення. Тому, доцільно шукати

раціональні та ефективні шляхи виходу з кризи в практиці фізичного виховання школярів.

Піклування про здоров'я дітей має стати одним з найвищих пріоритетів Верховної Ради, Президента і Уряду. Збереження здоров'я нації в цілому є навіть важливішим, ніж зусилля в утриманні курсу гривні чи соціального захисту окремих категорій населення.

Найяскравіший приклад – місце фізичного виховання і культури серед інших предметів і дисциплін у програмах навчально-виховних закладів усіх рівнів. Українські науковці довели, а вчені-практики підтвердили, що швидкий і надійний приріст фізіологічних показників учнів забезпечується лише тоді, коли на фізичну культуру відводиться не менше трьох годин щотижня (уроки йдуть через день). Саме ця найраціональніша норма закладена у Закон і національну програму з фізичної культури і спорту. На практиці це положення не виконане, і менше 4% шкіл України мають три чи більше уроків фізкультури на тиждень. Намагаючись економити на всьому, включаючи і здоров'я учнів, Міністерство освіти своїм розпорядженням 1997 року дало змогу керівникам шкіл включати у розклади усього дві години фізичної культури щотижня.

Необхідність пошуку шляхів удосконалення процесу шкільного фізичного виховання, виявлення педагогічних умов його поліпшення обумовлено соціально-економічними і правовими змінами розбудовчого періоду української державності. Через недостатню психофізичну готовність сучасної людини до взаємодії з різко зміненими умовами оточуючого середовища, спостерігається зниження показників фізичного здоров'я в учнівської молоді. Протягом життя одного покоління різко зросла інтенсифікація розумової праці учнівської молоді на фоні зниження рухової активності, що веде в багатьох випадках до ослаблення організму. Недостатня рухова активність, з усіма наслідками загрожує здоров'ю, працездатності майбутніх спеціалістів. У складних умовах сучасного виробництва, підвищеного темпу людського життя, від людини вимагається великої розумової напруги, психічної стійкості, пристосування до швидкої зміни режиму діяльності. Підготовка до оптимального виконання повсякденних чи нових, більш складних і інтенсивних трудових і суспільних функцій неможливо без свідомого цілеспрямованого використання засобів фізичного виховання, фізичної культури і спорту, тому що саме вони відіграють велику роль у формуванні раціонального для сучасної людини правильного способу повсякденного життя.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г. Л. Фізичний розвиток дітей і підлітків. Київ : Здоров'я, 1985. 80 с.
2. Томчук М., Лойко Л. До питання про профорієнтацію студентів на професію вчителя. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві : Зб.наук.пр. Луцьк, 1999. С. 221.
3. Царик П. Л. Радіоекологічна ситуація в Тернопільській області. Матеріали міжнародної наукової конференції «Еколого-географічні дослідження в сучасній географічній науці». Тернопіль : ТДПУ, 1999. С. 108.
4. Шиян Б. Що потрібно для реформування національної системи фізичного виховання школярів. Фізичне виховання в школі. 1997. №2. С. 3-6.

ДОСЛІДЖЕННЯ ІГРОВОГО ІНТЕЛЕКТУ ФУТБОЛІСТІВ

В. С. Лизогуб, В. О. Пустовалов, Т. В. Кожемяко, С. М. Хоменко, Ю. В. Коваль, І. І. Салівончик

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, Україна, Черкаси

Вступ. Доведено, що нейродинамічні властивості (сила, рухливість та зрівноваженість нервових процесів) центральної нервової системи складають комплекс функцій вищого порядку таких як сприйняття, мислення, пам'ять, увага. Ці властивості є вродженими і регулюють індивідуальну поведінку. Проте, роль властивостей вищого порядку і їх внесок в успішність ігрової діяльності та інтелектуальні властивості у футболістів залишаються не з'ясованими. Припустили, що ігровий інтелект футболістів складається з комплексу властивостей візуально-просторого комплексу та інтелектуальних функцій вищого порядку, що є фундаментальними механізмами головного мозку. Перші, відповідають за поведінкові реакції футболістів: реактивності, гальмування, контроль перешкод, швидкість сприйняття інформації. Тоді як інші, беруть участь у одночасному розв'язанні декількох когнітивних завдань, передбачуваність, прогнозування. Метою роботи було розробити та теоретично обґрунтувати методику дослідження та оцінки властивостей ігрового інтелекту футболістів.

Методи дослідження. З метою дослідження інтелектуальних властивостей футболістів ми розробили комп'ютерний комплекс і пакет програмного забезпечення «Intellect» з пультом управління для спортсмена та розміщеними на ньому клавішами для лівої та правої ноги футболіста.

Керуючись принципами Гельсінської декларації та біомедичної етики та на підставі інформаційної згоди у 52 футболістів Прем'єр-ліги, віком – 24,1±0,9 років провели дослідження властивостей ігрового інтелекту.

Визначали інтелектуальні властивості: час сприйняття інформації (СІ, мс), швидкість рішення однієї (ШРЗ1, мс) та двох правильних (ШРЗ2, мс) із трьох альтернативних завдань. Ці тести визначають і оцінюють візуально-просторові інтелектуальні властивості футболістів. Крім того, здійснювали діагностування швидкісних та якісно-кількісних інтелектуальних властивостей: максимальної швидкості переключення (МШП, с) вирішення складних зорово-моторних завдань, інтелектуальної продуктивності (ІП, кількість сигналів), передбачуваності (ІПер, мс) та точності виконання завдання (ТВЗ, кількість). Ці тести визначають і оцінюють властивості інтелекту футболістів та здатність виконавчих функцій головного мозку вищого порядку забезпечувати когнітивну гнучкість, а також максимально можливий для кожного гравця темп швидкої та безпомилкової моторної реакції ногами на когнітивні позитивні і гальмівні сигнали.

Статистичну обробку даних проводився за допомогою статистичних пакетів для медичних та біологічних досліджень (SPSS, версія 22, IBM, США).

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження показників СІ, ШРЗ1, ШРЗ2, МШП, ІП, ІПер, ТВЗ ми використали для оцінки властивостей інтелекту футболістів (табл. 1).

Таблиця 1.

Рівень інтелектуальних властивостей у футболістів (n = 52)

Рівень властивостей	Досліджувані інтелектуальні властивості						
	СІ, мс	$ШРЗ_{1,}$ мс	$ШРЗ_{2,}$ мс	МШПс	ІП, сигналів	ІПер, Мс	ТВЗ, к-сть
Високий	277,0 ±7,8	330,3 ±7,9	394,3 ±9,1	60,0 ±0,7	610,7 ±12,2	20,4 ±1,6	8,3 ±0,5
Вище за середній	298,0 ±6,7	356,3 ±8,2	426,4 ±10,3	63,0 ±0,8	590,6 ±11,3	26,3 ±1,5	7,4 ±0,6
Середній	319,2 ±6,9	379,6 ±8,3	458,5 ±8,3	66,2 ±0,9	571,0 ±10,2	31,8 ±1,7	5,6 ±0,5
Нижче за середній	339,1 ±5,6	392,3 ±8,2	486,7 ±7,5	69,1 ±0,9	529,8 ±9,2	34,3 ±1,6	4,2 ±0,7
Низький	346 ±7,7	427,3 ±9,6	501,1 ±9,3	71,4 ±0,7	490,3 ±13,3	38,0 ±1,4	2,3 ±0,5

Припустили, що від цих властивостей буде залежати успішне оволодіння необхідними для футболу тактико-технічними уміннями та навичками і результатами гри.

З метою підтвердження того, що досліджувані кількісні та якісні показники інтелектуальних властивостей СІ, ШР31, ШР32, МШП, ІП, ІПер, ТВЗ зв'язані з ігровою діяльністю ми провели експертну оцінку інтелекту футболістів. Тренери використовували шкалу, де 5 – це середній результат, 1 - найнижче, а 9 – найвище значення ігрового інтелекту. Експертами, з числа досвідчених тренерів (6 осіб), було встановлено, що до групи з високим рівнем ігрового інтелекту віднесли – 11% футболістів (5 осіб), з вище за середній рівень – 24% (17 осіб), а до середнього рівня увійшли більшість гравців – 57% (27 осіб). Чотири футболісти (8 %) були віднесені до групи з нижче за середній рівень ігрового інтелекту. Футболістів з низьким рівнем ігрового інтелекту (1-2 бали) експерти не виявили (рис.1).

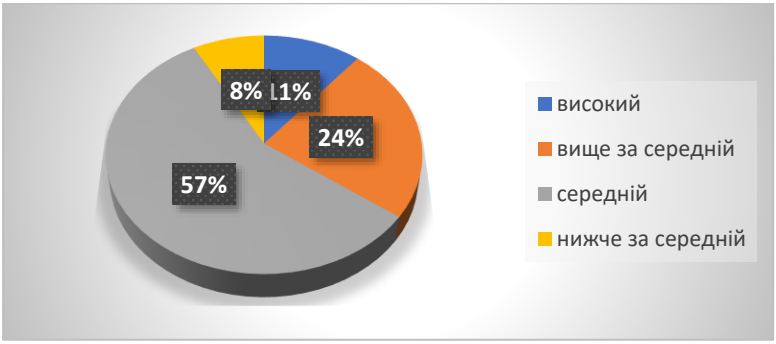

Рис. 1 . Розподіл обстежуваних футболістів за рівнем ігрового інтелекту.

Кореляційний аналіз ігрового інтелекту з досліджуваними властивостями ІП показав високі значення (r = 0,38; p=0,034). Для МШП, ІПер і ШР32 коефіцієнти кореляції були в межах статистичної вірогідності (відповідно, r = 0,33; p=0,041, r = 0,31; p=0,047 та r = 0,30; p=0,049). З показниками СІ, ШР31, ТВЗ властивостей та експертної оцінки ігрового інтелекту коефіцієнти кореляції не досягли рівня статистичної значущості (r = 0,23; p=0,071, r = 0,19; p=0,076 та r = 0,24; p=0,059). Це вказує на те, що футболісти з високим та вищим за середній бал ігрового інтелекту характеризувались у більшості випадків високим значеннями досліджуваних інтелектуальних властивостей ІП, МШП, ІПер та ШР32. У дослідженні також встановлена кореляція між креативністю та ігровим інтелектом футболістів, спроможності до раціональності, вирішення проблем і прийняття рішень.

У нашому дослідженні оцінка ігрового інтелекту заснована на експертному висновку тренерів та властивостей інтелекту елітних футболістів таких як: інтелектуальна продуктивність, максимальна швидкість вирішення складних інтелектуальних завдань, передбачуваність та швидкість рішення двох правильних когнітивних із трьох альтернативних завдань характеризувалися і вищими експертними оцінками ігрового інтелекту. Це посилює нашу початкову гіпотезу про те, що ігровий інтелект футболістів складається з комплексу властивостей: основних виконавчих функцій і властивостей вищого порядку. Перші відповідають за поведінкові реакції футболістів: реактивності, гальмування, контроль перешкод, швидкості сприйняття інформації. До них можна віднести досліджувані нами психофізіологічні візуально-просторові властивості: СІ, ШРЗ1 та ТВЗ. Другі, у футболістів пов'язані з вирішенням складних когнітивних завдань, що включають властивості вищого порядку. Вони визначають швидкісні, кількісні і якісні характеристики властивостей вищого рівня: МШП, ІП, ІПер та ШРЗ1. Треба думати, що морфо-функціональною основою для цих виконавчих функцій, так і інтелектуальних властивостей вищого рівня є префронтальна та тім'яна кора, що узгоджено взаємодіють з базальними гангліями і специфічними нейромодулюючими системами мозку.

Враховуючи вищезазначене, а також результати наших досліджень ми сформулювали теоретичні підходи та запропонували методику визначення та оцінки інтегрального показника ігрового інтелекту футболістів за формулою: ІФ = ІП + МШП + ІПер + ШРЗ2. Максимальних значень індивідуальний показник ігрового інтелекту у футболістів Прем'єр-ліги досягали 33, а мінімальний – 22 бали. На нашу думку високі значення ігрового інтелекту футболіста можуть характеризувати високі показники моторного навчання та когнітивних процесів. Це дозволяє футболісту швидко сприймати і правильно приймати ігрові рішення.

Отже, за результатами дослідження та теоретичних уявлень запропоновано методику та формулу визначення інтегрального психофізіологічного коефіцієнту інтелектуальних властивостей футболістів. Вважаємо, що інтелектуальні властивості футболістів зумовлені не лише набутими у процесі тренування властивостями, а і вродженими високо генетично детермінованими властивостями вищих відділів центральної нервової системи.

ВИКОРИСТАННЯ ВЛАСТИВОСТЕЙ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА В ПРОЦЕСІ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ В ДІТЕЙ

К. Є. Мойсеєва, С. А. Холодов

orcid.org/ 0000-0001-5108-3035

grandwood.em@gmail.com, skholodov@ukr.net

ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса

Діти з порушеннями опорно-рухового апарату (ОРА) являють собою неоднорідну та поліморфну категорію, як у клінічному, так і психолого-педагогічному аспектах [2]. На сьогоднішній день у практиці фізичної реабілітації застосовують велику кількість методів, спрямованих на розв'язання завдань, пов'язаних з корекцією рухових порушень, разом з тим, ця проблема і досить залишається актуальною і потурбує пошуку та розробці нових методів її вирішування.

Мета дослідження полягає у аналізі сучасних підходів до використання властивостей водного середовища в контексті корекції порушень опорно-рухового апарату в дітей.

Лікувально-відновлювальні властивості води в реабілітаційних системах відомі вже давно і достатньо ефективно використовуються в корекційній роботі для осіб з порушенням опорно-рухового апарату [1,3,5].

У сучасній науково-педагогічної та методичної літературі розкривається доцільність використання водного середовища під час розв'язання завдань, пов'язаних з корекцією функціональних порушень опорно-рухового апарату [1,2,3,4,5].

Під час знаходження у водному середовищі зменшується вага тіла людини у воді на 9/10, під дією відштовхуючої (підйомної) сили води [3]. Антигравітаційний ефект води створює більш сприятливі умови для виконання активних рухів підчас формування та відновлення втрачених рухових функцій та фізіологічної амплітуди рухів у суглобах.

Вправи у воді забезпечують зміцнення м'язів та покращення гнучкості. Вода створює природний опір, який змушує м'язи працювати інтенсивніше. Це допомагає зміцнити корсет м'язів без надмірного навантаження на суглоби. При цьому вправи у воді дозволяють ефективно розвивати гнучкість, тому що амплітуда рухів у воді збільшується завдяки зниженому гравітаційному навантаженню. Особливо корисні вправи у воді для людей з обмеженою

рухливістю, у яких виконання вправ на суші може викликати біль та дискомфорт.

Одна з найважливіших переваг вправ у воді — це мінімальне навантаження на суглоби. Вода підтримує тіло, що дозволяє зменшити тиск на суглоби та хребет, знімає біль та запалення, дозволяючи виконувати рухи, які на суші були б утруднені чи неможливі [3].

Занурення у воду позитивно впливає на серцево-судинну систему. Гідростатичний тиск, що створюється водою, сприяє поліпшенню кровообігу та лімфотоку. Це допомагає прискорити виведення токсинів з організму, покращує доставку поживних речовин до тканин та органів, а також знижує ризик набряків та застоїв рідини [5].

Вправи у воді часто використовуються у реабілітаційних програмах при функціональних порушеннях опорно-рухового апарату. Завдяки зниженому навантаженню на пошкоджені тканини вода дозволяє почати відновлення на ранніх стадіях, коли інші види фізичної активності ще недоступні. Це допомагає швидше повернути рухливість суглобам, зміцнити м'язи та прискорити процес загоєння. Крім того, такі заняття зменшують ризик отримання травм, оскільки вода знижує ймовірність падіння та ударів.

Особливий вплив водного середовища, з обов’язковим забезпеченням необхідних температурних умов, підкреслюється під час занять з дітьми з поєднаними ураженнями ЦНС та ОРА, особливо для нормалізації м’язового тонусу. Доведено, що гіпертонус м’язів поступово викликає у дитини зі спастичним синдромом формування тугорухливості у суглобах [4]. Використовуючи релаксаційний феномен водного середовища, можна частково долати як гіпертонус у м’язах кінцівок, так і збільшувати амплітуду рухів у відповідних суглобах, що позитивним чином віддзеркалиться на загальній руховій активності дитини.

Вода надає розслаблюючу дію на нервову систему. Тепла вода допомагає зняти м’язову напругу, зменшити рівень стресу та покращити загальне самопочуття. Вправи у воді сприяють виробленню ендорфінів, що робить заняття у водному середовищі ефективним засобом боротьби з депресією та тривожними станами. Багато людей відзначають покращення сну та підвищення настрою після таких занять [5].

Основною формою використання властивостей водного середовища пропонуються заняття у басейні, які застосовуються як для профілактики так і для корекції наявних у дітей порушень фізичного розвитку.

Висновки. У сучасній науковій на методичній літературі доведено доцільність використання водного середовища під час корекції порушень

опорно-рухового апарату в дітей. У воді забезпечуються більш сприятливі біомеханічні та фізіологічні умови для виконання фізичних вправ, що сприяють покращенню рухових функцій. Це пов'язано з посиленням у воді різноманітних фізичних та механічних ефектів, які в поєднанні з іншими феноменами водного середовища (тракційним, термоефектом, вібраційно-хвильовим, психокорекційним і тактильним), створюють більш міцні передумови для вирішення корекційних завдань, та дозволяють досягти в того, хто займається стану необхідної психофізичної релаксації.

Список використаних джерел:

1. Андрияшек Ю.И., Ежов В.В. Гидротерапия. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. 157с.

2. ЄфименкоМ.М., Литв'яков М.В. АКВА-ТЕАТР: парціальна програма адаптації дітей раннього та дошкільного віку до водного середовища і навчання плаванню. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2019. 100 с.

3. Ефименко Н.Н., Литвяков М.В. Антигравитационные свойства водной среды и их использование для гидрокорекции двигательных нарушений. Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічнінауки: зб. наук. пр. Вип.2. Бердянськ : БДПУ, 2020. С. 149-159.

4. Литв'яков М.В. Використання тракційного ефекту водного середовища в корекції фізичного розвитку дітей дошкільного віку з порушеннями опорно-рухового апарату. Збірник наукових праць VII Міжнародної науково-практичної конференції Краматорськ: ДДМА, 2021. С. 342-349.

5. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальній посібник. Київ. Олімпійська література, 2008. 232 с.

ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ

С. Ю. Ніколаєв

orcid.org/0000-0001-8872-3198

Nikolaiev.Serhii@vnu.edu.ua

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

У сучасній освітній ситуації в Україні відзначається погіршення здоров'я школярів, нерозвиненість у них потреб у заняттях фізичною культурою і спортом. На це, через низький соціально-економічний рівень, впливає й зниження мотивації до фізкультурно-спортивної активності у населення. Окрім цього, на жаль, в загальноосвітніх школах спостерігається відставання

від зарубіжної практики фізичного виховання, недостатність матеріального і кадрового забезпечення. Тому проблема підвищення ефективності фізичного виховання школярів у системі освіти як ніколи актуальна на сучасному етапі [1, с. 15].

Проблеми фізичного виховання дітей знаходяться в полі зору керівників і громадян різних країн. Немає держави, яка залишилася б байдужою до якісного вирішення цієї важливої проблеми, адже фізичне виховання є невід'ємною частиною освіти дітей, у дошкільних установах і школах. Багато зарубіжних країн визнають важливість занять фізичною культурою. Ця дисципліна знаходиться на центральних позиціях у навчальних планах для всіх без винятків загальноосвітніх шкіл країн Європи, Азії та Америки [4, с. 5].

У більшості зарубіжних країн фізичне виховання трактується як обов'язковий предмет навчання. У школах деяких країн (Німеччина, Португалія, Великобританія) застосовують міжпредметний підхід до занять з фізичного виховання. Це означає, що зміст деяких предметів із природничих чи суспільних наук можуть вивчати в рамках уроків фізичного виховання і навпаки. Наприклад:

– у школах Чехії, Німеччини на заняттях фізичним вихованням учні знайомляться з правилами дорожнього руху;

– у школах Скандинавських країн на уроках дітей вчать користуватися мапою і знайомлять із основами орієнтування на місцевості;

– у школах Чехії, Греції і Польщі акцентується увага на здобутті знань з олімпійської освіти, зокрема розповідають про цінності й символіку олімпійських ігор;

– у школах Словенії вчителі інших предметів переривають уроки на так звану «хвилину для здоров'я». У процесі такої короткої перерви учні виконують прості вправи й активно відпочивають [2, с. 311; 4, с. 7].

Уже багато років у багатьох країнах спостерігається стурбованість щодо кількості уроків фізкультури на тиждень. У Європейському Союзі мінімум два уроки є обов'язковими для класів середньої школи. Австрія, Іспанія, Португалія мають три і навіть чотири уроки на тиждень. Європейська Асоціація запропонувала мінімальну кількість – три години на тиждень для шкіл всіх країн [5, с. 53].

В останні десятиліття увагу фахівців привертає ще одна тенденція. У багатьох країнах Західної Європи спорт почав витісняти фізичне виховання. У цих країнах практикуються обов'язкові факультативні заняття спортом за вибором у шкільних спортивних об'єднаннях чи спілках, з урахуванням схильностей учнів у післяобідній, вільний від уроків час. Школам та їхнім

спортивним об'єднанням для проведення занять надаються закриті й відкриті спортивні споруди, які належать державі. Тренування найчастіше відбуваються під керівництвом викладачів фізичного виховання [3, с. 215].

Аналіз зарубіжного досвіду організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах показав, що:

– в багатьох країнах надається величезне значення фізичному та спортивному вихованню в школах протягом усього періоду навчання. У більшості зарубіжних країн уроки фізичної культури проводяться не рідше трьох разів на тиждень, причому найбільша кількість годин припадає на молодший шкільний вік, – найбільш сприятливий для формування навичок і розвитку фізичних здібностей;

– у шкільних програмах різних країн спостерігається постійне збільшення кількості спортивних дисциплін. Виявляється тенденція до гнучкості шкільних програм з фізичного виховання, що дозволяє учителеві вносити зміни у зміст навчання залежно від віку і статі тих, хто займається, кліматичних умов і матеріального становища, національних цінностей і традицій. У програму обов'язкових і факультативних занять все частіше бувають включені національні види спорту і фізичні вправи;

– у різних країнах позакласні і позашкільні форми фізкультурно-спортивної роботи органічно доповнюють уроки фізичної культури, будучи складовою частиною національних програм фізичного виховання школярів.

Література:

1. Бобровник С.І. Концепції сучасного фізичного виховання школярів. Педагогічні науки. 2014. Вип. 117. С. 15-21.

2. Жданова О., Чеховська Л., Фляк А. Фізичне виховання в школах країн Європи. Молода спортивна наука України. 2015. Т.2 С. 311-319.

3. Пангелова Н. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 1. С. 215-221.

4. Hardman K. Physical Education in Schools: A Global Perspective. Kinesiology. 2008. № 1 (40). P. 5-28.

5. Physical Education and Sport at School in Europe: Eurydice Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union. 2013. 76 p.

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК БАГАТОАСПЕКТНА ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Н. М. Ногачевський

nazar182002@gmail.com

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець

Об'єктивна логіка розвитку науки передбачає рух вперед, однією із передумов якого є творчо-критичний перегляд традиційних положень. У системі фізичного виховання він полягає у творчому гнучкому підході до використання всього багатства теоретичних і методичних положень замість традиційних стандартів і штампів. Це повинно сприяти досягненню головної мети – до закінчення шкільного курсу навчання сформувати в учнів уміння управляти життєво необхідними руховими діями в різних умовах діяльності та виховати в них потребу до систематичних занять фізичними вправами протягом усього життя. Для цього необхідно оптимізувати процес фізичного виховання, насамперед, учнів початкових класів.

Проблему оптимізації не можна вважати явищем, яке виникло останнім часом. Воно обумовлене всією історією розвитку теорії і методики фізичного виховання учнів [5].

Під оптимізацією навчально-виховного процесу в сучасній школі слід розуміти вибір такої методики його організації, яка дозволить отримати найкращі результати при мінімально необхідних затратах часу і зусиль вчителя та учнів. Оптимізація визначає найбільш ефективне функціонування педагогічного процесу з точки зору заданих критеріїв на основі всебічного врахування принципів сучасних форм та методів навчання і виховання, а також особливостей даного класу та окремих учнів.

Оптимізація – це не особливий метод чи форма організації навчання, а цілеспрямований підхід учителя до побудови педагогічного процесу на основі закономірностей і принципів навчання, свідомий науково-обґрунтований (а не стихійний, не випадковий) вибір найкращого, для конкретної ситуації варіанта побудови уроку і навчального процесу загалом [4].

Будучи якісно новим явищем, оптимізація передбачає підвищення ефективності не будь-якими засобами, а найбільш вигідними для конкретної ситуації або їх комплексом [1, 2].

Одним з найважливіших і найважчих елементів процедури оптимізації навчання є вибір методів.

На відміну від застосовуваного часто підходу до вибору методів навчання («попробувати всього», або «всього порівну», чи «той, що потрібний», а можливо «самий модний»), при оптимізації виходять з міркування, що кожний з методів навчання зорієнтований на виконання певних завдань. При цьому обраний метод може частково допомагати у вирішенні й інших завдань. Тому необхідно оцінити можливості кожного методу навчання, знати його сильні та слабі сторони і вибрати на цій основі їх оптимальний варіант.

Чим глибше розуміє учитель цінність і багатогранність методів, чим більше він спілкується з учнями, тим дієвішим буде комплекс вибраних ним методів [1].

Таким чином, оптимізація методів навчання орієнтує вчителя на свідомий і обґрунтований їх вибір з врахуванням:

а) цінності для вирішення поставлених освітніх завдань уроку;

б) ефективності щодо вирішення виховних і оздоровчих завдань;

в) змісту уроку, специфіки навчального матеріалу;

г) етапу навчання;

д) складності навчального матеріалу;

е) відповідності індивідуальним можливостям учнів рівню їх підготовленості, стану здоров'я, статі, віку тощо;

ж) особистих якостей вчителя;

з) умов проведення занять.

Оволодіння оптимальною методикою дозволяє успішно вирішити складні завдання сучасної школи при раціональних затратах часу і зусиль.

Значна кількість наукових досліджень присвячена питанням оптимізації фізичного виховання школярів. Їх аналіз дає підстави для умовного розподілу таких робіт за наступними напрямками:

- удосконалення змісту фізичного виховання школярів;
- удосконалення методики фізичного виховання;
- оптимізація форм організації фізичного виховання школярів;
- впровадження комп'ютерної технології в процес фізичного виховання школярів;
- оптимізація фізичного виховання учнівської молоді в зоні радіоактивного забруднення;
- оптимізація фізичного виховання дітей з відхиленнями у стані здоров'я.

В практиці фізичного виховання школярів мають місце поодинокі спроби побудови цього процесу на основі лише одного виду спорту або складової процесу фізичного виховання. Перевага в цьому випадку віддається, як правило, спортивним іграм та єдиноборствам, особливо східним. Такий вибір

засобів автори мотивують різними аргументами: спеціалізацією вчителя, специфікою впливу певних фізичних вправ на організм учнів, матеріальною базою тощо.

Здобуття Україною незалежності сприяло інтенсивному розвитку національної ідеї. Галузь фізичної культури не є виключенням. Українські народні ігри та інші засоби української народної фізичної культури знайшли широке використання у фізичному вихованні школярів [1].

Широкого використання на уроках фізичної культури набувають нетрадиційні засоби фізичного виховання: елементи давньосхідних оздоровчих систем, самомасажу, точкового масажу, авторських дихальних гімнастик, поверхневого дихання, йогою, шейпінгом тощо [2□.

Не зважаючи на позитивні результати подібних досліджень, окремі науковці виступають проти такої практики, висуваючи власні аргументи. Вони вважають, що вирішення завдань фізичного виховання на базі засобів тільки одного виду фізичних вправ не в змозі забезпечити досягнення основної мети школи: закласти фундамент для успішного засвоєння школярами в майбутньому будь-яких видів трудової, виробничої, спортивної та інших видів діяльності.

Наукові дослідження також свідчать і про однобокість впливу окремих видів фізичних вправ на психомоторний розвиток дитини, навіть коли це є складні в координаційному відношенні та різноманітні за технічним арсеналом види, як спортивні ігри, гімнастика тощо [3].

Таким чином, перед вчителями фізичного виховання відкрито широке поле для творчої роботи, можливість формувати авторські програми. Зміст кожної з них визначається, насамперед, розумінням сутності мети та завдань, що стоять перед фізичним вихованням школярів. А засоби для їх реалізації підбираються у відповідності до традицій, матеріальної бази, регіональних кліматичних умов, підготовленості учнів та інших факторів передбачених Законом України «Про фізичну культуру і спорт».

Список використаних джерел:

1. Москаленко Н. В., Решетілова В. М. Використання фізичних вправ для активізації пізнавальних процесів дітей молодшого шкільного віку. «Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні». Збірник наук. праць. Рівне : “Принз-Хауз”, 2001. Випуск 2. С. 69-71.
2. Огієнко Н. Т. Система оцінки рухової обдарованості хлопчиків 7-10 років: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вихов. та спорту. Львів, 2001. 20 с.

3. Омельяненко І. О. Розвиток психомоторних здібностей першокласників на уроках фізичної культури: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вихов. та спорту. Луцьк, 1999. 17 с.

4. Рощенко В., Столітенко В. Самостійні заняття учнів фізичними вправами. Фізична культура і здоров'я сім'ї. Фізичне виховання в школі. 1998. №3. С. 15-18.

5. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 1997. 288 с

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ЗІ СКОЛІОТИЧНИМИ ДЕФОРМАЦІЯМИ

К. В. Оборочан

orcid.org/0009-0004-8680-732X

e.oborochan@gmail.com

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського

Актуальність: Сколіоз у підлітків — це серйозне порушення постави, що суттєво впливає на якість життя, фізичний розвиток і соціалізацію молоді. Зокрема, для підлітків із II ступенем сколіозу важливим є вибір ефективних засобів фізичної культури в комплексній корекції. Використання таких методів на ранніх стадіях сколіозу дозволяє зменшити прогресування захворювання, поліпшити фізичний стан та самопочуття підлітків.

Мета: Оцінити ефективність застосування засобів фізичної культури в комплексній реабілітації підлітків із сколіозом, таких як лікувальна фізкультура, масаж та дихальні вправи, для покращення фізичної активності, симетрії м'язів спини та корекції постави, загального покращення фізичного стану підлітків із II ступенем сколіозу.

Гіпотеза: Застосування комплексної реабілітаційної програми сприятиме значному покращенню фізичного стану підлітків, зменшенню деформацій хребта, підвищенню фізичної активності та покращенню психоемоційного стану.

Методи роботи: У дослідженні брали участь 30 підлітків віком 10-15 років зі сколіозом II ступеня. Проведена обробка даних:

• Анкетування для збору даних про загальний стан здоров'я учасників;

• Антропометричні вимірювання для оцінки фізичних змін;

• Вимірювання симетрії м'язів спини, плечей і тазу;

• Оцінка постави за допомогою тестів на гнучкість та міцність м’язів;

• Статистична обробка даних для аналізу ефективності запропонованих методів.

Протягом 6 місяців вони проходили програму реабілітаційних занять, що включала:

• Лікувальну фізкультуру (4 рази на тиждень);

• Спеціалізовані вправи для зміцнення м'язів спини та корекції постави;

• Масаж для зняття м'язової напруги;

Результати:

Підлітки, які брали участь у дослідженні, продемонстрували покращення показників гнучкості, сили та витривалості м’язів спини.

Спостерігалося зменшення візуально помітної кривини хребта у 45% учасників програми, що підтверджує ефективність запропонованих методів.

Покращення функціонального стану та зменшення болю спостерігалися у 70% дітей.

Програма також позитивно вплинула на самооцінку та психологічний стан підлітків, сприяючи їх соціалізації та покращенню якості життя.

Висновки: Застосування засобів фізичної культури в комплексній реабілітації (лікувальна фізкультура, масаж, дихальні вправи) є ефективними для покращення фізичного стану підлітків при сколіозі II ступеня.

Розроблена програма реабілітації, що включає комплекс лікувальних вправ, масажу та дихальних технік, показала ефективність у покращенні фізичного стану учасників дослідження. Порівняння показників до і після програми засвідчило значне зменшення асиметрії м’язів спини, покращення постави, підвищення гнучкості та загальної фізичної витривалості.

Використання таких методів на ранніх етапах розвитку захворювання може значно зменшити ризик прогресування сколіозу та покращити якість життя підлітків.

Практична значимість:

Розроблена програма реабілітації може бути впроваджена у загальноосвітніх закладах та спеціалізованих центрах реабілітації для підлітків із сколіозом. Такий підхід допоможе уникнути прогресування захворювання та зменшить ризик виникнення ускладнень.

Результати дослідження підтверджують, що регулярні заняття лікувальною фізкультурою, масажем та дихальними вправами, можуть ефективно зменшувати деформації хребта при сколіозі II ступеня. За умови

систематичної роботи з підлітками, можна досягти стабільного поліпшення показників без медикаментозного втручання.

Список використаних джерел:

1.Дубовик О.Г. "Патологія хребта у дітей". Київ, 2016.

2.Вороніна Л.В., Ткаченко І.В. "Фізична реабілітація при сколіозі у підлітків". Журнал фізіотерапії, 2018.

3.Лазарев О.В., Сіткін В.А. "Фізіотерапія та лікувальна фізкультура: Наукові основи та практика", 2017.

4.Юрченко М.С., Чайка О.М. "Методи лікування та корекції сколіозу у підлітків". Охорона здоров'я, 2019.

5."The effect of exercise therapy on scoliosis", Scoliosis and Spinal Disorders, 2016.

ВПЛИВ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ СКЛАДОВОЇ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗВО НА ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS

А. В. Огнистий, К. М. Огниста

https://orcid.org/0000-0002-4748-1900

https://orcid.org/0000-0001-8636-6027

ognystyy@tnpu.edu.ua, ognysta@tnpu.edu.ua

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

Система вищої освіти сьогодні розглядається як найважливіший інститут соціалізації особистості, де навчання і виховання визначається як єдиний процес, спрямований на підготовку високоосвічених, ерудованих, культурних, творчо мислячих фахівців [1].

У студентські роки молоді люди найбільш активно набувають навичок суспільної діяльності, долучаються до цінностей культури, значно розширюють коло спілкування. Сучасний університет - це не тільки освітній інститут, це і науково-дослідницька, проектна, творча, громадська, волонтерська, спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча діяльність. Заклади вищої освіти сьогодні пропонують великий вибір форматів, в тому числі і в різному ступені формалізовані об’єднання студентів, які реалізуються через різні напрямки діяльності, що сприяють формуванню та розвитку у студентів широкого спектру компетенцій і не лише фахових.

Одним з найбільш важливих факторів формування м’яких навичок «soft skills» є правильна побудова організаційної складової у закладі вищої освіти (ЗВО). У сучасному менеджменті зазвичай розглядають організаційну

складову, як хороший стратегічний інструмент, за допомогою якого можна направляти підрозділи і працівників на цілі організації [1].

Вплив нашого суспільства на нашу діяльність різноманітний. При цьому на середовище де ми знаходимось впливають національні традиції, те на скільки розвинене наше суспільство, а також правові, соціальні та моральні чинники. Все це в тій чи іншій мірі впливає на формування організаційної складової учасників освітнього процесу у ЗВО.

Складність підтримки високого рівня організаційної складової полягає в тому, що нові студенти і співробітники приносять з собою не тільки нові ідеї, погляди, свої власні цінності. Студентам не просто відразу влитися в абсолютно нову для них організаційну структуру і засвоїти нові цінності та правила. Вважається, що якщо організаційна структура буде включати в себе всі компоненти, у тому числі і ті що, пов'язані з фізичною культурою і спортом, то колектив набуде ознак єдиної команди, яка здатна на досягнення поставлених цілей.

Організаційна структура в студентському середовищі є складним соціальним явищем, яке формується під впливом ряду факторів.

Розглянемо основні фактори які впливають на організацію спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої діяльності студента, що безпосередньо впливає на формування «soft skills», а саме:

1. Зовнішній вигляд студента і імідж – спортивна форма, спортивне взуття, особистий спортивний інвентар;
2. Організація взаємовідносин в студентському середовищ – реалізується у ході командних видів та форм спортивної чи фізкультурно-оздоровчої діяльності;
3. Підготовка до виступів на публіці – теоретичний, методичний, науковий компоненти з фізичного виховання;
4. Дотримання студентами норм поведінки - толерантності, чесності, взаємоповаги, під час спортивної змагальної діяльності;
5. Творча активність студентів – активна участь у видах спорту, що передбачають абстрактно-логічне перегравання суперника, тактичні дії;
6. Здатність формулювати думки письмово – виконання творчого завдання з написання ессе, наукових тез, матеріалів, статей;
7. Планування часу – формування плану занять та обсягу тренувального навантаження;
8. Приклад викладача – виконання ролі тренера, викладача, інструктора проведення фрагменту занять (наприклад підготовчої частини).

Як ми бачимо, перелік м'яких навичок і характеристики організаційної структури в студентському середовищі пов'язані через установки поведінки і цінностей, які закладаються під час занять з фізичного виховання.

Так, на зовнішній вигляд студента і імідж можна впливати рядом вимоги до одягу підчас занять різними видами рухової активності. Для плавання і перебування у басейні вимоги одні, а на спортивному майданчику для гри у волейбол чи гри у шахи зовсім інші. В цей же час зі сторони студента потрібна увага до свого зовнішнього вигляду і дотримання вимог, що безпосередньо пов'язано з технікою безпеки під час занять. При цьому формується такий м'який навик, як адаптивність.

Для того щоб організувати взаємини в студентському середовищі, з боку ЗВО повинні бути організовані заходи і у тому числі спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі, що сприяють об'єднанню студентських груп, також необхідно організувати спілкування студентів університету з різних напрямків. Студенти при спілкуванні з іншими здобувачами освіти з різних груп, курсів, факультетів беручи участь в заходах спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої спрямованості (змагання, спортивні свята, дні видів спорту, спартакіади, кроси і забіги, туристичні походи, вболівання та підтримка команд університету та ін.) та будуть розвивати такі soft skills, як міжособистісне спілкування, комунікативні навички та адаптивність.

Для того щоб студенти реалізували і розвивали такі навички, як переконливість і адаптивність, ЗВО також може стимулювати участь студентів в публічних виступах під час творчих конкурсів, на конференціях та науково-методичних семінарах з фізичної культури і спорту. Студенти при цьому будуть вивчати додаткову літературу і набувати практичний досвід публічних виступів.

На активність студентів ЗВО потрібно впливати через мотивування здобувачів освіти до спортивної діяльності, створенням середовища для стимулювання студентського потенціалу та наданням можливості проявитись студентському самоврядуванню. Від студентів очікується участь в спортивному житті університету, в студентських спортивних об'єднаннях, клубах, вміння проявити ініціативу. При цьому буде розвиватися навик креативності.

Такий м'який навик як переконливість, можна розвивати проведенням заходів для розвитку у студентів здатності письмово викладати думки. Залучати студентів до розробок кафедр фізичного виховання, деканатів, до участі в конференціях, створення проєктів.

З метою розвитку soft skills планування і адаптивності студентам можна запропонування ведення щоденника здоров'я та рухової активності, складання власного плану тренувальних занять. Від студентів необхідна систематизація часу, розстановка пріоритетів, ведення тижневика, розробка плану навчання, тренування та відпочинку.

При розгляді такої складової організаційної культури, як «приклад викладача» від університету вимагається відкрите обговорення проблем фізичного виховання і спорту в студентському середовищі. Викладачам слід показувати особистий приклад, обговорювати зі студентами проблеми управління організаційної культурою в студентському середовищі. Від студентів вимагається, для розвитку комунікативних навичок, у відповідь спілкування з викладачами та активна участь у навчальній діяльності.

Якщо цінності і норми організаційної структури визначено правильно, буде наявний не тільки рівень організації навчальної діяльності у ЗВО, а й формування soft skills у студентів.

Важливе місце в розвитку soft skills студентів займають тренінги з мотивації, лідерства, менеджменту, роботи в команді, управління часом, проведення презентацій, особистому розвитку, організовувані університетами. Для прикладу, кафедра фізичного виховання та реабілітації Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка щорічно проводить сертифікатні курси за міжнародною методикою Shuttle Time University Course Module та ST-Youth-Leadership-Workshop-Supporting де учасникам надається унікальна можливість безкоштовно відвідати тренінги та інші заходи, спрямовані на розвиток «м'яких навичок» [2, 3].

Не потрібно відкидати і такий інструмент розвитку soft skills, як практична підготовка. Проходження практики значно впливає на підготовку студентів до майбутньої професійної діяльності в цілому - розвиваються не тільки професійні навички, а й комунікативні. В ході практики відбувається формування професійної етики та розширення мережі професійних контактів. Найчастіше саме успішне проходження практики студентами є вирішальним фактором при подальшому працевлаштуванні.

Недооцінений, але вельми ефективний ресурс організаційної структури у розвитку soft skills студентів є їх участь в громадських організаціях. Активна участь у волонтерській діяльності формує не тільки активну громадянську позицію, цінності гуманізму, а й сприяє професійному самовизначенню і підвищенню мотивації до освоєння дисциплін освітньої програми.

Можна виділити такі переваги волонтерської діяльності з фізичної культури і спорту в забезпеченні особистісного і професійного зростання

студентів, як: органічне формування універсальних і професійних компетенцій; набуття досвіду соціально орієнтованої діяльності, розвиток громадянських якостей; придбання необхідних знайомств, контактів, зв'язків; підвищення рівня відповідальності та самостійності.

Список використаних джерел.

1. Огнистий А.В., Огниста К.М. Формування «soft skills» у майбутніх вчителів в процесі фізичного виховання (теоретико-методичний аспект). Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University Issue 3К (131) 2021. С. 302-306. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).73
2. Ohnystyi A. V., Ohnysta K. M., Petrytsa P. M Modern pedagogical technologies in badminton teacher training under the BWF Shuttle Time programThe significance of physical culture and sports for human health (March 6–7, 2024. Riga, the Republic of Latvia) : International scientific conference. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. 64-67 pages. DOI https://doi.org/10.30525/978-9934-26-415-3-16
3. Ognystyi A.V., Ognysta K. M., Bozhyk M. V. International program bwf «shuttle time»as educational fitne ss technology Wloclawek, Republic of Poland March 5–6, 2021 DOI HTTPS://DOI.ORG/10.30525/978-9934-26-044-5-19

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Р. І. Остапчук, Р. Р. Михайлишин

romanostapchuk25@gmail.com, mykhaylyshin@gmail.com

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

Аналіз наукових досліджень та навчально-методичних праць свідчить про те, що в системі фізичного виховання здобувачів середньої освіти особливе місце належить розвитку й вдосконаленню фізичних якостей [3]. Сучасний стан фізичної культури свідчить про проблему потреби суспільства у формуванні гармонійної особистості із високим рівнем фізичного розвитку людини, зокрема і школярів. Такий стан, вимагає сучасних, нових підходів до організації та здійснення навчання, виховання і розвитку у фізичній в освітньому процесі. На думку В. Кириченко [3], незважаючи на велику кількість досліджень присвячених проблемам фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, недостатньо уваги приділяється розвитку координаційних якостей та специфічних її проявів у здобувачів середньої

освіти. Як стверджує В. Троянвська, під загальними координаційними якостями розуміються «потенційні та реалізовані можливості людини, що визначають його готовність до оптимального управління різними за походженням і змістом руховими діями. Високий рівень розвитку координаційних здібностей дозволяє школярам швидше навчатися, точніше оцінювати просторові, тимчасові, динамічні параметри своїх рухів, точно і швидко виконувати рухові дії в незвичайних умовах, орієнтуватися в часі і в просторі, навіть передбачати зміни умов дій виконувати рухи виразно, артистично» [7].

Аналізуючи наукові дослідження в теорії фізичного виховання значна кількість наукових праць присвячені розвитку координаційних якостей в закладах загальної середньої освіти [1; 6; 7]. Також існує значна кількість праць присвячена розвитку координаційних якостей в учнів молодших класів [1, 6, 26]. Одночасно спостерігаємо незначну кількість наукових праць присвячених розвитку координаційних якостей у школярів середнього [9] та старшого шкільного віку [6; 8; 9]. Існують праці фахівців в яких приділяють увагу розвитку координаційних здібностей в умовах шкільної секції у дівчат середніх класів засобами художньої гімнастики – праця Н. Базилевич О. Тонконог [1], засобами флорболу в позаурочній роботі – праця Я. Білана [2]. Також існують дослідження присвячені розвитку координаційних якостей засобами тхеквондо [5], засобами легкої атлетики [6], атлетичної гімнастики, карате [6], волйболу [8]. Одночасно існують поодинокі праці в яких представлені результати розвитку координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури [4].

Зокрема М. Троянська [7], розглядає теоретичні основи розвитку координаційних здібностей школярів у фізичному вихованні та спорті, значення координаційних здібностей дітей в руховій діяльності та види координації. Науковці твердять, що існує проблема розвитку фізичних якостей та координаційних якостей, оскільки вони розвиваються гетерохронно. Під час цілеспрямованого впливу, розвиток координаційних здібностей в період прискореного їх вікового розвитку буде спостерігатися педагогічний ефект значно вищим, ніж в інші вікові періоди. Таким чином залишається актуальними питанням розробка та забезпечення контролю за рівнем розвитку координаційних здібностей дітей різних вікових груп [7], зокрема і в сенситивний період.

Зокрема за показником теппінг тесту було встановлено що в учнів 7-9 класів рівень рухливості нервових процесів знаходився середньому рівні підготовки. За показниками що характеризують внутрішньо та міжм’язову

координацію у учнів 7-9 класів у хлопців було встановлено, що в рівень підготовки майже не змінився. У порівнянні з дівчатками у хлопчаків спостерігався приріст результатів та поліпшення рівня підготовленості із середнього рівня до достатнього.

В результаті проведеного тестування в досліджені координаційних здібностей, за показником тесту що характеризує спритність ведення м'яча 10 м з обминанням перешкод було встановлено, що як у хлопчаків так і у дівчаток спостерігався середній рівень підготовленості, а зміни що відбулися не були значними. За показником «човниковий біг 4х9» у хлопчиків та дівчаток у 7 класі спостерігався рівень підготовки відповідав низькому рівні, а у 8-9 класі на середньому рівні. За показником що характеризує рівновагу у учнів 7 класу спостерігався нижче середнього рівень підготовленості, а у учнів 8 та 9 класів середній рівень підготовленості. В результаті проведеного дослідження встановлено, що рівень розвитку координаційних якостей знаходився за показниками деяких тестів на низькому та нижче середнього рівні. Таким чином процес фізичного виховання учнів 7-9 класів в освітньому процесі повинен враховувати зазначені недоліки та бути спрямований на удосконалення координаційних здібностей.

Список використаних джерел

1. Базилевич Н. О. Тонконог О. С. Розвиток координаційних здібностей дівчат 6-9 років засобами художньої гімнастики в умовах шкільної секції. Scientific Collection «InterConf», (56) : Topical issues and modern aspects. - Tallinn, 2021. Pp. 341-350.
2. Білан Я. О. Теоретичні основи використання флорболу як засобу розвитку координаційних якостей учнів основної школи у позаурочній роботі Актуальні питання освіти і науки. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. 2017. Вип.9. С. 367-374
3. Кириченко В. М. Педагогічні умови вдосконалення координаційних здібностей школярів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій та загальноосвітній школі. 2015. Вип. 42(95) С475-480
4. Коваль В. Ю. Розвиток координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури. Вісник Камянець-Подільского університету ім. Івана Огієнка. 2015. № 8. С. 182-188
5. Ляшенко В., Корж Є., Омельченко Т., Петрова Н. Порівняльна характеристика розвитку координаційних здібностей школярів 7-9 років та їхніх однолітків, які систематично займаються тхеквондо. Спортивна наука та здоров'я людини. Київ, 2020. № 2(4). С. 64-74

6. Мартинов Ю. О. Особливості розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку засобами атлетичної гімнастики. Актуальные научные исследования в современном мире: XXXII Междунар. научн. конф., 26-27 декабря 2017 г., Переяслав-Хмельницкий. // Сб. научных трудов - Переяслав- Хмельницкий, 2017. Вип. 12(32), Ч. 5. С.33-38

7. Троянська М.М, Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті. Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт : зб. наук. пр. / Запоріз. нац. ун-т ; ред. М. В. Маліков. Запоріжжя, 2012. № 1 (7). С. 112–119.

8. Швай О, Цюпак Ю., Ковальчук А., Тарасюк В, Гнітецький Л. Вплив розвитку координаційних здібностей учнів 15–16-річного віку на рівень засвоєння прямого нападаючого удару у волейболі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2020. № 1(49). С. 96–101

9. Юденок В. Проблема рухової активності в процесі покращення координаційних якостей учнів середнього шкільного віку. Актуальні питання гуманітарних наук. Вип 28, том 4, 2020 С.273-278.

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ЄДИНОБОРСТВ

О. О. Панасюк, А. М. Фіц, О. В. Жолоб, О. В. Капець

0000-0003-1239-8418, 0009-0007-2729-3295, 0009-0000-0130-4178, 0009-0000-9575-5331

vsl2911@gmail.com, oleksandrazholob@gmail.com, cap15.fanet@gmail.com, kapetsoleksandr9@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Важливим завданням вищої освіти в сучасних реаліях є формування у молоді життєстійкості, що передбачає можливість збереження оптимального рівня фізичного, психічного та емоційного стану в умовах кризових, небезпечних та нестандартних ситуацій. Передумовою формування життєстійкості є достатній рівень рухового та вольового потенціалу здобувачів, що може забезпечуватися за допомогою фізичних вправ.

Одним їх шляхів підвищення ефекту від занять фізичними вправами в умовах ЗВО є впровадження сучасних і доступних видів спорту, що викликають інтерес та мають високе прикладне значення. Відомо, що великою популярністю серед хлопів, є різні види єдиноборств. Єдиноборства

приваблюють через бажання бути сильними, спритними, вольовими та вміти захищатися.

Методика занять фізичними вправами з здобувачами вищої освіти в силу їх вікових особливостей, набуває характеру спортивного тренування. Тому питання методичних основ застосування єдиноборств у процесі рухової та вольової підготовки у процесі фізичного виховання є актуальним.

У студентів доволі інтенсивний природний розвиток рухової функції та все ще зберігаються чималі резерви для покращення рухових здібностей. За даними В. Арефьєва [1], цей вік є сенситивним періодом для розвитку силових здібностей, зокрема, максимальної сили м'язів та швидкісно-силових якостей, показників швидкості, спритності та витривалості. У здобувачів вищої освіти17-19 років закінчується формування характеру, створюються сприятливі умови для виховання вольових якостей, покращується емоційна стійкість.

На думку В. Масол, у період ранньої юності найкраще здійснювати педагогічний вплив на вольові якості особистості: сили волі, рішучості, самовладання, наполегливості, завзятості тощо.

П. Артюшенком підтверджено залежність різних проявів волі якостей від рівня рухової підготовленості та характеру фізичних вправ. Наприклад, у видах спорту, що вимагають високого рівня розвитку сили і витривалості, проявляються воля, наполегливість терплячість. З-поміж різноманітних видів спорту великим потенціалом для розвитку рухових та виховання вольових якостей володіють види спорту ситуативного характеру, зокрема єдиноборства. Єдиноборства характеризуються унікальним поєднанням різних проявів сили, координації швидкості, витривалості, а також значним психічним напруженням. Ситуативний характер фізичних вправ сприяє акумуляції фізичних і психічних можливостей тих, хто займається, під час виконання рухових завдань у варіативних умовах взаємодії із суперником в атаці та захисті. Заняття єдиноборствами зумовлюють необхідність подолання болю, приховування емоцій, при збереженні оптимальної працездатності та варіативності дій. Це обґрунтовує важливість впровадження єдиноборств в освітній процес фізичного виховання здобувачів з метою подолання стресу та формування стійкості до його.

У дослідженнях Д. Орена, доведено, що заняття єдиноборствами викликають жвавий інтерес серед учнівської та студентської молоді, особливо чоловічої статі, та рекомендують запроваджувати їх у процесі фізичного виховання. Попри високу травматичність єдиноборств як

контактних видів спорту, значення єдиноборств може бути виправдане можливостями сполученого впливу на рухові можливості та вольову сферу тих, хто займається.

Так, рівень розвитку спритності пов'язаний і зпоказником рішучості(r=-0,36), рівень розвитку координаційно-силової витривалості пов'язаний із показником рішучості (r=0,52), рівень розвитку швидкісно-силової витривалості пов'язаний із показниками сили волі (r=0,36) та рішучості (r=0,44) при p≤0,05. Зміст рухових навантажень у єдиноборствах характеризується одночасним проявом сили, спритності, швидкості та витривалості та вимагає прояву волі й рішучості в атаці та захисті.

Отже, для розвитку сили здобувачів вищої освіти застосовували: 1) Рухові завдання із зовнішнім обтяженням масою предметів (вправи з гантелями, гирями, зі штангою, з партнером тощо); 2) вправи з масою власного тіла (присіди, підтягування у висі, згинання і розгинання рук в упорі, в упорі лежачи тощо); 3)«ударні» вправи (стрибки, багатоскоки); 4) вправи із зовнішньою протидії (вправи з гумовими джгутами, партнером, суперником); 5) вправи з використанням предметів та обладнання (лазіння по канату, метання малого м'яча чи гранати на дальність, стрибки на скакалці, вправи з TRX-петлями тощо); 6) вправи в самоопорі (утримання статичних положень). Силові вправи планувалися з використанням повторного, колового, ігрового, змагального методів. Розвиток координаційних здібностей юнаків у процесі занять єдиноборствами передбачав використання повторного методу стандартної та варіативної вправи, ігрового та змагального методів. Отже, підтверджено взаємозв'язок рухових та вольових якостей здобувачів вищої освіти, обґрунтовано доцільність та визначено методичні основи застосування єдиноборств у фізичному вихованні в ЗВО.

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЛЮДЕЙ ШЛЯХОМ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ

Н. Ю. Пилипюк, Д. А. Андрійович, Д. Ю. Горбач, О. Ю. Наумчук

0009-0000-5371-6115, 0009-0000-8607-8324, 0009-0000-3611-1202, 0009-0009 6212-3624

nazarpilipuk31@gmai.com, di2745744@gmail.com, dima2003yr@gmail.com, olexiy.naymchuk@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

У сучасному світі, де фізична активність та здоровий спосіб життя стають все більш актуальними, розвиток силових якостей у молоді набуває

особливого значення. Одним із найбільш ефективних засобів для досягнення цієї мети є пауерліфтинг, який не лише сприяє фізичному розвитку, але й формує вольові якості, необхідні для успішного подолання життєвих викликів. Пауерліфтинг, як вид спорту, передбачає виконання трьох основних вправ: присідання, жим лежачи та мертва тяга, які є основою для розвитку сили, витривалості та координації.

Значення пауерліфтингу у фізичному вихованні

Пауерліфтинг є унікальним видом спорту, який дозволяє студентам розвивати не лише фізичні, але й психоемоційні якості. Заняття цим видом спорту сприяють підвищенню м'язової маси, зниженню жирової тканини та покращенню загального фізичного стану. Дослідження показують, що регулярні тренування пауерліфтингом позитивно впливають на функціональні можливості організму, підвищуючи витривалість, силу та загальну фізичну підготовленість. Крім фізичних переваг, пауерліфтинг також сприяє розвитку вольових якостей. Заняття цим видом спорту вимагають від спортсменів значних зусиль, концентрації та рішучості. Це, в свою чергу, формує такі характеристики, як самоконтроль, наполегливість та здатність долати труднощі. У процесі тренувань студенти вчаться управляти своїми емоціями, що є важливим аспектом у сучасному світі, де стресові ситуації стають звичними.

Методика тренувань у пауерліфтингу

Методика тренувань у пауерліфтингу передбачає використання різних підходів, які дозволяють оптимізувати процес підготовки. Одним із ключових аспектів є періодизація навантажень, що дозволяє досягати максимальних результатів без перевтоми. Тренування можуть включати як силові вправи, так і вправи на витривалість, що сприяє комплексному розвитку фізичних якостей. Важливою складовою є також психологічна підготовка, яка включає розвиток мотивації та впевненості у власних силах. Дослідження показують, що психологічна готовність спортсменів має значний вплив на їхні результати Тренери повинні приділяти увагу не лише фізичній підготовці, але й емоційній стійкості своїх підопічних.

Переваги пауерліфтингу для студентської молоді

Заняття пауерліфтингом мають ряд переваг для студентської молоді. По-перше, це доступність та популярність цього виду спорту. Пауерліфтинг може бути практикований у будь-якому спортивному залі, що робить його доступним для широкого кола студентів. По-друге, пауерліфтинг дозволяє студентам розвивати не лише фізичні, але й соціальні навички, такі як командна робота та взаємодія з іншими. Крім того, пауерліфтинг може стати

ефективним засобом для подолання стресу, що є особливо актуальним для студентів, які часто стикаються з навантаженнями в навчанні. Заняття спортом допомагають зняти напругу, покращують настрій та загальне самопочуття. Це, в свою чергу, позитивно впливає на навчальний процес та результати студентів.

Отже, розвиток силових якостей через заняття пауерліфтингом є важливим аспектом фізичного виховання студентів. Пауерліфтинг не лише сприяє фізичному розвитку, але й формує вольові якості, необхідні для успішного подолання життєвих викликів. Заняття цим видом спорту можуть бути інтегровані в навчальні програми фізичного виховання, що дозволить покращити фізичну підготовленість студентів та сприяти їхньому особистісному розвитку. Важливо, щоб тренери та викладачі фізичного виховання звертали увагу на переваги пауерліфтингу та впроваджували його в освітній процес.

СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ ВІДПОВІДІ КЛІТИННОГО ТА ГУМОРАЛЬНОГО ІМУНІТЕТУ У ЩУРІВ ЛІНІЇ WISTAR

О. І. Плиска, А. А. Воробієнко, І. Д. Щкробанець, А. А. Шкробанець

orcid.org/0000-0001-7002-7637, orcid.org/0009-0008-4982-1551

plys2005@ukr.net, biology20@ukr.net, shkrobanetsmail@gmail.com, shkrobanetsmail@gmail.com

Український державний університет імені Михайла Драгоманова, НАМН України (Україна, Київ)

З часів Г.Сельє дослідження зв’язків між гормонами адаптації і імунною системою залишаються актуальними [2] та розвинулось у формулювання концепції триєдиного нейроендокринно-імунного комплексу [6] з чисельними експериментальними і клінічними дослідженнями [3, 6]. Їх аналіз свідчить про існування кореляційних зв’язків різної сили і скерованості між нейро-ендокринними факторами, з одного боку, і імунними параметрами тимуса, селезінки і крові – з іншого боку при певних статевих відмінностях їх сили. Якщо еталоном якості адаптогену широко застосовують біоактивнну воду Нафтуся, то на нашу думку коректнішим є еталоном адаптогенів є женьшень. Відсутність синхронності досліджень тварин обох статей є недоліком попередніх досліджень та не усуває впливу інших факторів: погоди, сонця, вітру тощо. Тому метою дослідження стало виявити, в режимі синхронності, статеві відмінності параметрів нейроендокринно-імунного комплексу у інтактних щурів і підданих впливу адаптогенів та стресорів при таких

завданнях: а) виявити статеві відмінності параметрів нейроендокринно-імунного комплексу і стану нейроендокринно-імунних зв'язків у інтактних щурів; б) виявити статеві відмінності параметрів нейроендокринно-імунного комплексу і стану нейроендокринно-імунних зв'язків у щурів, підданих хронічному аверсивному стресу; в) виявити статеві відмінності параметрів нейроендокринно-імунного комплексу і стану нейроендокринно-імунних зв'язків у щурів після тижневого вживання еталонного фітоадаптогену.

Матеріал і методи дослідження. Експерименти проведені на 18 самцях і 20 самках щурів лінії Вістар. Одна тварина залишилася неушкодженою більше 10 днів, а 3 інших - піддалися WIRS. Наступного дня після стресу оцінювали, імунні і метаболічні показники, ЕКГ, а також ушкодження слизової оболонки шлунка. Тварин розміщували у індивідуальні камери з перфорованим дном для збору нічної (12-годинної) сечі та визначали концентрацію 17-кетостероїдів (за кольоровою реакцією з мета-динітробензолом). Наступного ранку брали пробу периферійної крові (шляхом надрізу кінчика хвоста) для підрахунку уніфікованим методом кількості лейкоцитів і аналізу лейкоцитарної формули (лейкоцитограми) шляхом підготування мазків фарбуючи за Паппенгеймом та підраховуючи 200 клітин. Надалі за даними лейкоцитограми обчислювали її ентропію (h) за формулою Поповича І.Л. [2007], яка витікає з класичної формули Shannon C.E. [1948]:

h=Е•log2Е+ПЯН•log2ПЯН+СЯН•log2СЯН+М•log2М+Л•log2Л+Б•log2Б]/log26

Стан вегетативної регуляції оцінювали методом варіаційної кардіоінтервалографії за ЕКГ (швидкість 50 мм/сек) у II відведенні із приблизно 120 циклів, тривалість яких визначали штангенциркулем з точністю 0,1 мм (2 мс), розділяли на 6-мілісекундні інтервали, з наступним розрахунком параметрів варіаційної кардіоінтервалограми: Мо, АМо і МхDMn [1]. У кінці експерименту у щурів при декапітації забирали максимально можливу кількість крові, в сироватці якої визначали вміст головних адаптивних гормонів (кортикостерону, альдостерону, тестостерону, трийодтиронінуб кальцитоніну і паратирину) методом твердофаз-ного конкурентного імуноферментного аналізу (ELISA) на аналізаторі "RT-2100C" з використанням відповідних наборів реагентів (ЗАО Алкор Био, ХЕМА Co. Ltd і DRG International Inc). Також в крові визначали параметри імунограми за тестами I і II рівнів ВООЗ [4, 5]. Виділення лімфоцитів проводили на фіколл-верографіні (густина 1,077 г/см3). Відносний вміст в крові популяції Т-лімфоцитів визначали за тестом спонтанного розеткоутворення із еритроцитами барана [1]. При цьому еритроцити доводили середовищем 199 до 0,5%-ної концентрації. В силіконові пробірки вносили 0,1 мл суспензії

лімфоцитів (2•106/мл), суміш інкубували при 370С 5 хв, потім її центрифугували при 750 об/хв 5 хв і інкубували при 120С 60 хв. Після інкубації клітини фіксували глютаральдегідом (0,1 мл 0,8%-го розчину). Мазки фіксували в метанолі і фарбували по Романовському Гімзе впродовж 20 хв. Далі мазки промивали в дистильованій воді, висушували, мікроскопували в іммерсійній системі, підраховували кількість лімфоцитів, котрі фіксували на своїй поверхні 3 і більше еритроцитів на 200 лімфоцитів.

Відносний вміст теофілінчутливої субпопуляції Т-лімфоцитів (Т-кілерів) визначали за тестом чутливості розеткоутворення до теофіліну [1]. При цьому в пробірці змішували 0,1 мл 2•106 лімфоцитів з 0,1 мл розчину теофіліну (1,8 мг/мл) в середовищі 199 і витримували її в термостаті 60 хв при 37°С. Після цього повторювали операції, описані вище. Вміст теофілінрезистентної субпопуляції Т-лімфоцитів (Т-гелперів) визначали за різницею між вмістом Т-популяції і її теофілінчутливої субпопуляції. Відносний вміст популяції В-лімфоцитів виз-начали за тестом комплементарного розеткоутворення із еритроцитами барана [1]. При цьому в силіконові пробірки вносили 0,1 мл суспензії лімфоцитів (2•106/мл) і 0,1 мл 0,5% ЕАС-комплексу, суміш центрифугували при 150-200 g впродовж 5'. Утворені розетки фіксували, добавляючи в пробірки 0,05 мл 3%-го розчину глютаральдегіду в фосфатному буфері, впродовж 20' при кімнатній температурі і припиняли її добавлянням надлишку дистильованої води. Клітини осаджували при центрифугуванні (150-200 g 5'), рідину над осадом відсмок-тували. Суспензію, що залишилась, наносили піпеткою на знежирене скло, котре потім висушували на повітрі і фіксували 5' в метанолі. Наступні процедури щодо фарбування і підрахунку проводили за описаним вище алгоритмом.

Природні кіллери (NK лімфоцити) і плазмоцити ідентифікували за морфологічними ознаками. Вміст в імуноцитограмі 0-лімфоцитів вираховували балансовим (залишковим) методом з 100% суми.

Ентропію імуноцитограми розраховували за аналогічним алгоритмом: h = - [Tc•log2 Tc + Th•log2 Th + B•log2 B + Pla•log2 Pla + NK•log2 NK+0•log2 0]/log26.

Про стан фагоцитарної функції нейтрофілів (мікрофагів) і моноцитів (макрофагів) судили за фагоцитарним індексом, мікробним (фагоцитарним) числом та індексом кіллінгу стосовно Staphylococcus aureus [1].

Фагоцитарну активність нейтрофілів і моноцитів периферійної крові визна-чали використовуючи свіжозабрану кров. П’ять крапель цієї крові, зразу ж після забору, вносили в скляні центрифужні пробірки з 2 мл 4%-го розчину цитрату натрію. Вже готові зразки крові зберігали у холодильнику при

температурі 4°С. Надалі зразки центрифугували (5000 об/хв, впродовж 5'). Супернатант видаляли при допомозі пастерівської піпетки. Для дослідження використовували фракцію лейкоцитів, із слідами фракції еритроцитів. Об'єктом фагоцитозу служив штам Staphylococcus aureus (ATCC N25423 F49). У дослідженнях використовували добову культуру цих мікроорганізмів. Для приготування суспензії мікробних тіл робили змиви з відповідних косячків стерильним фізіологічним розчином, занурювали пробірки в окріп на 3 сек, охолоджували до кімнатної температури. Цілісність мікробних тіл контролювали при допомозі мікроскопа. Для цього крапельку суспензії St. aureus наносили на знежирене предметне скельце, фіксували у полум'ї спиртівки. Готові препарати фарбували за Папенгеймом, мікроскопіювали при імерсії, об'єктив х90, окуляр х10.

Дослідні проби готували наступним чином. У пластикові відалівські пробірки вносили у наступній послідовності 0,05 мл гепарину, 0,05 мл стерильного фізіологічного розчину, 0,1 мл суспензії лейкоцитів, 0,05 мл суспензії з мікробними тілами St. aureus. Проби струшували і поміщали у термостат при температурі 37°С на 30 хв, струшуючи їх при цьому через кожні 10 хв. Після цього, для зупинки фагоцитозу, проби охолоджували під проточною водою впродовж 10 хв. В подальшому проби центрифугували (5000 об/хв, впродовж 5 хв), супернатант видаляли при допомозі пастерівської піпетки. Із суспензії лейкоцитів (із слідами еритроцитів) готували мазки, висушували на повітрі при кімнатній температурі і фарбували за Папенгеймом. Мікроскопіювали при імерсії, об'єктив х90, окуляр х10.

Фагоцитарну активність нейтрофілів і моноцитів периферійної крові оцінювали згідно наступних показників. Підраховували фагоцитарний індекс (чисельність фагоцитів на 100 клітин); мікробне число (число поглинутих мікробів кожним конкретним фагоцитом) та індекс кілінгу (перетравлення) поглинутих мікроорганізмів (% повністю перетравлених мікроорганізмів від загального числа поглинутих мікроорганізмів). Мікробне число та індекс їх перетравлення визначався для кожного фагоцита і фіксувався у фагоцитарній рамці. Користуючись цими індивідуальними даними, вираховували середні мікробне число та індекс кілінгу.

Також після декапітації у тварин видаляли селезінку і тимус. Імунні органи зважували і робили з них мазки-відбитки для підрахунку тимоцитограми і спленоцитограми [7]. Компонентами тимоцитограми є Т-лімфоцити, лімфобласти, плазмоцити, епітеліоцити, ендотеліоцити, ретикулоцити, макрофаги і тільця Гассаля. Спленоцитограма включає лімфоцити (Т і В), лімфобласти, плазмоцити, ретикулоцити, макрофаги,

фібробласти, нейтрофіли і еозинофіли. Ентропію тимоцитограми і спленоцитограми обчислювали за описаним вище алгоритмом з врахуванням кількості елементів.

Результати. Рівень фосфатів, каталази та α-LP холестерину в сироватці крові, а також рівень еритроцитів активності калію та Na,K-АТФази еритроцита позитивно корелювали з ЕКГ, маркерами пошкодження міокарда, і негативно - з візуальними маркерами пошкодження слизової оболонки шлунка. У той час як рівень іонів Na+ в еритроцитах і рівень іонів К+ і лугу в сироватці крові та Фосфатази відображали лише цілісність слизової оболонки шлунку то саме рівень іонів Са2+ в сироватці крові відображав пошкодження слизової оболонки шлунка. У сукупності перераховані метаболічні фактори визначали морфофунк-ціональний стан слизової оболонки шлунка та міокарда на 72% (R=0,851).

Пошкодження на слизову оболонку шлунка і міокарда зростало з зменшенням бактерицидної активності нейтрофілів крові та зі збільшенням маси тимуса. Якщо маса селезінки і вміст фібробластів в тимусі негативно корелювали з тяжкістю пошкодження слизової оболонки шлунка, то відсоток ретикулоцитів і лімфобластів у селезінці корелювали позитивно. Нарешті, чим вищий відсоток макрофагів у тимусі спостерігався, тим глибшим було пошкодження міокарда. У той же час кореляція між дослідженими імунними параметрами і маркерами двох мішеней стресорів була дуже сильною (R=0,809)

Висновки. WIRS викликають зміни в нейроендокринному імунному комплексі щурів лінії Вістар., що в свою чергу призводить до змін у метаболомі та пошкодження їх слизової оболонки шлунка і міокарда.

Список використаних джерел

1. Bilas VR, Popovych IL. Role of microflora and organic substances of water Naftussya in its modulating influence on neuroendocrine-immune complex and metabolism // Medical Hydrology and Rehabilitation. 2009; Vol.7 (1). Pp. 68-102.

2. Gozhenko AI, Korda MM, Popadynets' OO, Popovych IL. Entropy, Harmony, Synchronization and Their Neuro-Endocrine-Immune Correlates / Odesa: Feniks, 2021. 232 p.

3. Mel'nyk OI, Zukow W, Hrytsak MV, Popovych DV, Zavidnyuk YV, Bilas VR, Popovych IL. Canonical analysis of neuroendocrine-metabolic and neuroendocrine-immune relationships at female rats // JEHS. 2021;11(5):356-369.

4. Popovych IL, Gozhenko AI, Korda MM, Klishch IM, Popovych DV, Zukow W (editors). Mineral Waters, Metabolism, Neuro-Endocrine-Immune Complex / Odesa. Feniks. 2022. 252 p.

5. Popovych IL, Gozhenko AI, Zukow W, Polovynko IS. Variety of Immune Responses to Chronic Stress and their Neuro-Endocrine Accompaniment / Riga: Scholars' Press, 2020. 172 p.

6. Thayer JF, Sternberg EM. Neural aspects of immunomodulation: Focus on the vagus nerve // Brain Behav Immun. 2010. Vol. 24 (8). Pp.1223-1228.

7. Zajats LM, Polovynko IS, Zukow W, Yanchij RI. Mysakovets' OG, Mel'nyk OI, Hrytsak YaL. Neuroendocrine-immune relationships in rat females // JEHS. 2017. Vol. 7 (10). Pp. 59-78.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МОРФОДИНАМІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ДОВЖИНИ НОГИ, РЕЗУЛЬТАТІВ СТРИБКА В ДОВЖИНУ З МІСЦЯ І РОЗГИНАЧІВ КОЛІННОГО СУГЛОБУ

А. П. Романюк

orcid.org/0000-0001-7157-6929

romaniuk.alona89@gmail.com

Луцький національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

Досліджено взаємозв'язок між морфодинамічними показниками довжини ноги, результатами стрибка в довжину з місця та силою розгиначів колінного суглобу. Виявлено, що довжина стрибка залежить від комплексу факторів, включаючи масу тіла, довжину ніг, силу ніг та кут стегна. Сила ніг є одним з ключових факторів, що впливають на довжину стрибка.

Вступ. Фізична підготовка спортсменів включає в себе оцінку різних морфодинамічних показників, які можуть впливати на результати спортивних досягнень. Одним з важливих аспектів є дослідження взаємозв'язку між довжиною ноги, результатами стрибка в довжину з місця та силою розгиначів колінного суглобу. Метою даного дослідження є вивчення цих взаємозв'язків для розробки ефективних програм тренувань.

Методи: у дослідженні взяли участь 16 осіб, серед яких були чоловіки та жінки віком від 17 до 25 років. Було виміряно масу тіла, довжину стрибка, кут стрибка, довжину ніг, довжину стегна, довжину гомілки, силу ніг та кут стегна. Результати обстеження оброблені за допомогою методів математичної статистики.

Результати. Під час аналізу маси тіла та довжини стрибка виявлено, що маса тіла не завжди прямо пропорційно впливає на довжину стрибка.

Наприклад, обстежуваний з масою тіла 83 кг має довжину стрибка 3,6 м, тоді як обстежуваний з масою тіла 67 кг має довжину стрибка 2,95 м.

Аналіз довжини ніг та довжини стрибка показав нам, що довжина ніг також не є єдиним визначальним фактором для довжини стрибка. Наприклад, обстежувана з довжиною ніг 95 см має довжину стрибка 1,8 м, тоді як обстежуваний з довжиною ніг 90 см має довжину стрибка 3,3 м (рис. 1).

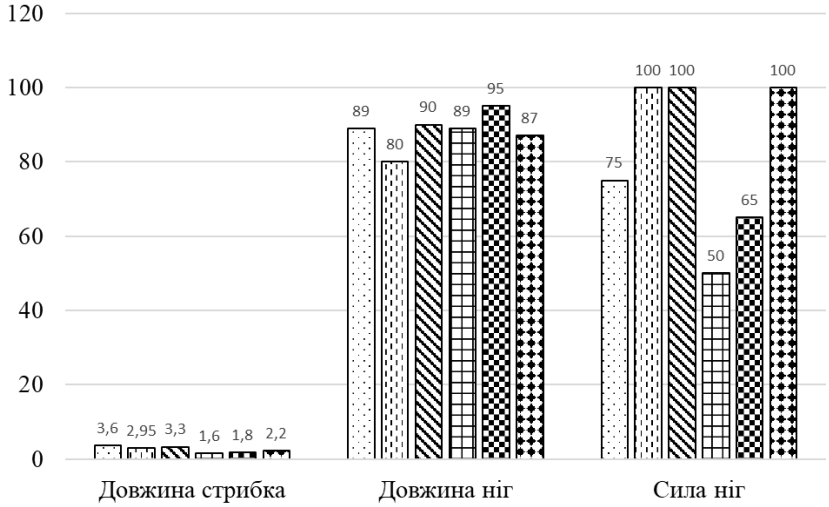

Рис. 1. Морфодинамічні показники обстежуваних

Аналізуючи показник сили ніг ми спостерігали значний вплив на довжину стрибка. Наприклад, обстежувані з силою ніг 100 кг мають довжину стрибка 3,3 м та 2,2 м відповідно, що свідчить про важливість сили ніг для досягнення кращих результатів у стрибках. А також нами підтверджено твердження про те, що кут стегна також впливає на довжину стрибка. Наприклад, обстежуваний з кутом стегна 130° має довжину стрибка 3,6 м, тоді як обстежуваний з кутом стегна 126° має довжину стрибка 2,95 м.

Висновки:

1. Довжина стрибка в довжину з місця залежить від комплексу факторів, включаючи масу тіла, довжину ніг, силу ніг та кут стегна.
2. Сила ніг є одним з ключових факторів, що впливають на довжину стрибка.
3. Індивідуальні морфодинамічні показники можуть значно варіюватися, що вимагає індивідуального підходу до тренувань та оцінки фізичних можливостей.

Перспективи подальших досліджень: Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення впливу різних тренувальних програм на розвиток сили ніг та покращення результатів стрибків у довжину.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДИТЯЧИХ ЗАКЛАДАХ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ

С. М. Сиротюк, А. О. Саєнко, В. М. Трифонюк

s.s.0961347411@gmail.com, Saenkoandri@gmail.com

Фаховий коледж Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка

Багато школярів проводять літній відпочинок у дитячих закладах оздоровлення та відпочинку (ДЗОВ). Особлива увага тут приділяється дітям пільгових категорій, оскільки виховна робота в ДЗОВ має значний вплив на розвиток особистості. Згідно досліджень, за одну зміну у дитячих закладах підлітки спілкуються з педагогами, зокрема з керівником фізичного виховання, протягом 350-440 годин, що можна порівняти з обсягом взаємодії учнів зі своїм класним керівником протягом навчального року (350-420 годин). Таким чином, інтенсивність виховного процесу в ДЗОВ можна прирівняти до навчального року у загальноосвітніх школах [1].

Як свідчить аналіз нормативної бази України, виконання завдань, покладених на ДЗОВ, забезпечується трьома напрямами оздоровчо-виховної роботи:

• організація відпочинку (забезпечення дозвілля, відновлення фізичних і психічних сил дітей, розвиток духовності і соціальної активності),

• організація оздоровлення (покращення фізичного і психологічного стану здоров'я),

• виховання особистості (залучення до різних видів діяльності для розвитку навичок, самореалізації та життєвого досвіду) [4].

За дослідженнями Т. Бондаря усі три складових оздоровчо-виховного процесу містять обов'язковий компонент – фізкультурно-спортивну діяльність. Вказаний автор визначає оздоровчо-виховний процес як цілеспрямований педагогічну діяльність по формуванню у дітей та молоді культури здоров'я, обов'язковим компонентом якого є «фізкультурне виховання», та результатом якого є фізичний, духовний і соціальний розвиток особистості дітей та молоді [2, 3].

Згідно з матеріалами досліджень ефективність роботи ДЗОВ залежить, зокрема, від інтенсивності фізичного виховання. У заміських ДЗОВ за зміну

(18-21 день) проводиться на 22,3% більше фізкультурно-оздоровчих заходів, ніж у школах протягом навчального року (266 днів), і у 5 разів більше порівняно з пришкільними таборами. Щільність таких заходів становить 0,45 у заміських таборах, 0,095 у пришкільних таборах та 0,03 у школах. Подібна тенденція простежується й у спортивних заходах у загонах та класах: щільність становить 0,39 у заміських ДЗОВ, 0,13 у пришкільних таборах і 0,008 у школах [2, 3].

Отже, можна зробити висновок, що у дитячих оздоровчих таборах фізичне виховання є значно інтенсивнішим, ніж у школах і пришкільних таборах. Це обумовлено впровадженням інноваційних форм активності, таких як ігри-конкурси, творчі естафети, квести тощо, що значно підвищує мотивацію дітей до занять активними формами відпочинку.

Список літератури

1. Бех І. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико–технологічні засади: Навч. – метод. видання / І. Бех. – К.: Лебідь, 2003. – 280 с.

2. Бондар Т.С. (2014) Формування фізичної культури особистості підлітків у дозвіллєвій діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Вип. 3К (44)14. С. 128-132.

3. Бондар Т.С. Журавльова І.М. Дитячі заклади оздоровлення та відпочинку: ретроспектива та перспектива // Науково-методичні основи сучасного навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах: актуальні проблеми, досвід перспективи вдосконалення: матеріали Всеукраїнської науково-практичної, 04-05 грудня 2013 року. Харків. ФОП Шейніна О.В. 2013 р. С. 93-94.

4. Методичні рекомендації щодо організації оздоровлення дітей і проведення виховної роботи в дитячих установах оздоровлення і відпочинку (лист МОН від 01.06.2010 № 1/9-384) - URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v-384290-10#Text (дата звернення 05.11.2024).

ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

І. Я. Скакальський, О. О. Бережанський

orcid.org/0000-0002-4764-2006

alex.berezhanski@gmail.com

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка

Постановка проблеми. Фізичний стан людини включає її здоров'я, статуру, будову тіла, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і рівень підготовленості. Розвиток дитячого організму проходить гетерохронно, з великою індивідуальною варіативністю показників фізичного стану серед школярів одного паспортного віку. Різні темпи фізичного розвитку підлітків формують своєрідний набір кількісних і якісних особливостей їхнього розвитку [3]. У зв'язку з пубертатними процесами в організмі школярів відбуваються індивідуальні випередження або ж відставання від середніх величин, які за рівнем біологічного та функціонального розвитку можуть досягати 5 років [4].

Загальний аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. У сучасній науковій літературі немає однозначного підходу до характеристики фізичного стану людини. Окремі автори визначають фізичний стан як рівень розвитку аеробних можливостей, які є кількісною мірою оцінки здоров'я [1]. Інші – сукупність таких взаємопов'язаних факторів: фізична працездатність, функціональний стан органів і систем, вік, стать, фізичний розвиток, фізична підготовленість [2].

У зарубіжній літературі фізичний стан визначається як результат взаємодії різних аспектів рухової діяльності й, передусім, силових, швидкісних, координаційних та аеробних [5]; адаптаційні та функціональні можливості організму, які забезпечують успішну реалізацію рухових завдань [3]; рівень адаптації різних морфофункціональних систем організму [4]. Проте автори єдині в тому, що до фізичного стану входять три основні компоненти: антропометричні, рухові й фізіологічні. Отже, на нашу думку, фізичний стан визначається такими компонентами, як фізичний розвиток, фізична підготовленість, працездатність, функціональні можливості організму та стан здоров'я. Дослідження фізичного стану дозволяє оцінити результати педагогічного впливу та своєчасно внести необхідні корективи. Вивчення фізичного стану допомагає зрозуміти закономірності розвитку організму, підібрати оптимальні фізичні навантаження, розробити індивідуальні програми оздоровчого тренування, оцінити ефективність занять і визначити

основні аспекти самоконтролю. Таким чином, лише комплексне дослідження фізичного стану підлітків може науково обґрунтувати методику індивідуального підходу у процесі їхнього фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. У нашому дослідженні фізичний розвиток визначався за показниками довжини, маси тіла, окружностей частин тіла та розрахункових індексів. Статистичні результати вимірювання фізичного розвитку хлопців 11–15 років.

Довжина тіла є важливим показником фізичного розвитку і належить до соматометричних характеристик. Зміни росту відбуваються залежно від вікового періоду і обумовлені на молекулярному та клітинному рівнях швидкістю синтезу білків і поділом клітин. Через нерівномірний ріст окремих частин тіла з віком змінюються його пропорції. Швидкість росту та розміри організму залежать від багатьох генетичних, ендокринних та зовнішніх факторів. Результати досліджень показали, що у підлітків довжина тіла знаходиться в межах 142,07–172,3 см. Це загалом відповідає віковим нормам. Водночас у кожному віковому періоді простежуються окремі відхилення. Наприклад, в 11-річних хлопців мінімальна довжина тіла становить 126 см, а максимальна – 156 см при середньому арифметичному 142,01 см. Необхідно зазначити, що з віком довжина тіла поступово, але нерівномірно зростає. Найінтенсивніше в середньому шкільному віці довжина тіла зростає з 13 до 15 років. У відсотках зростання довжини тіла виглядає таким чином: з 11 до 12 років – 4,11 %, з 12 до 13 – 3,75 %, з 13 до 14 – 5,95 %, з 14 до 15 – 6,01 %. Це пояснюється тим, що, за даними авторів [14, 26], швидкість росту довжини тіла збільшується і досягає максимуму через 2-3 роки після початку пубертатного періоду.

Маса тіла – також один із важливих антропометричних показників. Її визначають шляхом зважування і використовують для оцінювання фізичного розвитку та стану здоров'я. Різниця в масі тіла хлопців і дівчат особливо значна в підлітковому віці (13–16 років – у хлопців, 12–15 – у дівчат). Маса тіла у хлопців збільшується переважно за рахунок розвитку м'язів, а в дівчат – за рахунок жирової тканини). Результати показують, що маса тіла підлітків становить у середньому: в 11 років – 34,78 кг, у 12 років – 38,88 кг, у 13 років – 43,54 кг, у 14 років – 52,23 кг, у 15 років – 62 кг. У цьому віковому періоді маса тіла істотно змінюється. За період з 11 до 15 років маса тіла у хлопців зростає майже в два рази (78,26 %).

Окружність грудної клітки (ОГК) є важливим інформативним показником фізичного розвитку людини. Наше дослідження засвідчує, що середнє значення окружності грудної клітки у спокої в 11-річних школярів становить

66,3 см, у 12-річних – 70,05 см, у 13-річних – 71,7 см, у 14-річних – 76,81 см і у 15-річних – 80,14 см. Різниця між середнім показником 12-річних і 13-річних школярів незначна і становить 1,65 см. Більш інтенсивний зріст ОКГ простежується з 13 до 14 років та з 14 до 15 років.

Розрахунки, проведені на основі ОГК та росто-вагових показників дали можливість визначити додаткові параметри будови тіла підлітків. Один із розрахунків полягав у визначенні надлишкової маси тіла. Потрібно зазначити, що хлопці всіх вікових груп мають дефіцит маси тіла.

У дослідженні було визначено індекс фізичного розвитку. Результати засвідчують, що у хлопців 11-13 років цей показник відповідає вище середньому рівню. У 14-річних він знаходиться на середньому рівні, а в п'ятнадцятирічних – нижче середнього.

Аналіз індивідуальних результатів у хлопців 11 років показує, що 45% результатів відповідають високому рівню, 27% – вище середнього, 18% – середньому, 11% нижче середнього і 2% – низькому. У дванадцятирічних підлітків розподіл індивідуальних показників такий: 37% – високий рівень, 34% – вище середнього, 9% – середній, 14% – нижче середнього і 6% – низький. У тринадцятирічних школярів 30% показників індексу фізичного розвитку відповідають високому рівню, 33% – належать до вище середнього, 18% – до середнього, 12% – нижче середнього та 6% – до низького рівня. 32% підлітків чотирнадцятирічного віку належать до таких, які відповідають високому рівню фізичного розвитку, 23% – вище середнього, 14% – середньому, 19% – нижче середнього і 13% – низькому рівню. Що стосується п'ятнадцятирічних хлопців, то визначено, що 15% мають високий рівень фізичного розвитку, 19% – вище середнього, 12% – середній, 19% – нижче середнього і 35% – низький.

У роботі також визначений рівень фізичного розвитку за ваго-ростовим індексом Кетле. Середній результат даного індексу у хлопців 11-12 років відповідає нижче середньому рівню, 13 і 15 років – середньому, у 14-річних – вище середнього.

Рівень фізичного розвитку підлітків 11-15 років загалом відповідає належним параметрам, хоча за деякими показниками простежується тенденція відставання згідно з віковими нормами.

Висновок

Отже, результати досліджень фізичного розвитку підлітків 11-15 років показують, що довжина, маса та окружності частин тіла відповідають віковим нормам. Однак у співвідношенні довжини та маси тіла помітна тенденція до

дефіциту маси. Показники фізичного розвитку підлітків зростають постійно, але нерівномірно, що пов'язано з фізіологічними процесами пубертатного періоду.

Список використаної літератури

1. Бахрах И. И. Исследование и оценка биологического возраста детей и подростков / Бахрах И. И., Дорохов Р. Н. // Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. – М.: Медицина, 1991. – С. 165-171.
2. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Автореф.дисс…. докт. наук по физ. восп. и спорту. / Круцевич Т. Ю. – К., 2000.– 44 с.
3. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів): автореф. дис. на здобуття наукового ступеню канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. М. Сітовський. – Львів, 2008. – 20 с.
4. Чижик В. В. Становлення моторики та її вегетативного забезпечення у школярів на різних стадіях біологічного дозрівання / В. В. Чижик // Роль фізичної культури і спорту в здоровому способі життя: Збірник наукових праць IV Всеукраїнської наук.– практ. конф. – Львів, 1999. – С. 130-131.
5. Ben-Shlomo Y. A life course approach to chronic disease epidemiology: conceptual models, empirical challenges and interdisciplinary perspectives / Ben-Shlomo Y., Kuh D. // Int. J. Epidemiol. – 2002. – 31. – P. 285-293.

СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНО-КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ІЗ ЗДОБУВАЧАМИ ОСВІТИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ, ЯКІ МАЮТЬ ПОРУШЕННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

В. Я. Ковальчук, Г. П. Сорочук

orcid.org/0000-0001-5888-7458, orcid.org/0009-0001-2516-5990

v.kovalchuk@lntu.edu.ua, 2annasunshine09@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Поширення порушень постави серед здобувачів освіти досягає більше ніж 60%, причому приблизно в однаковому співвідношенні у юнаків та дівчат. Порушення постави тісно корелюють із низькими показниками фізичної підготовленості, фізичного розвитку й низкою функціональних показників. При порушеннях опорно-рухового апарату порушується ритм дихання. Багато хто із здобувачів утримується від глибокого дихання й від усіх рухів, що

сприяють глибокому диханню, нерідко причиною такого обмеження є біль, що з'являються під час руху. Тому на заняттях необхідно приділити особливу увагу вправам на дихання.

Розрізняють 4 ступені розвитку сколіозу:

I – вади постави, зумовлені м'язовою слабкістю, початковими ознаками бокового викривлення хребта з асиметрією плечового поясу й неоднаковими боковими трикутниками. Людина у стані активно випрямити хребет;

II – бокові відхилення хребта більше виражені, помітні зміни грудної клітки, чітко проявляється компенсаторне викривлення. Кут викривлення – до 25□. Наростає фіксація хребта в ділянці викривлення. Формується реберний горб, особливо при збільшенні торсії хребців, клінічно проявляється утворенням м'язового валика. Здобувач ще може частково активно випрямити хребет;

III – виражений сколіоз із фіксацією, торсією й наявністю реберного горба. Кут викривлення – 60□. Спостерігається асиметрія грудної клітки. Сколіозне викривлення мало піддається пасивній корекції;

IV – значна деформація хребта з кутом викривлення понад 60□, з фіксацією хребта, вираженою торсією, вторинним викривленням (наявність спондилоартрозу в дорослих), непіддатливим реберним горбом і зміщенням органів грудної порожнини. Пасивній корекції не піддається.

Здобувачів освіти з I і II ступенями викривлення хребта, яким потрібне загальне зміцнення м'язів тулуба й коригувальні вправи, спрямовують у спеціальну групу, учнів з III ступенем викривлення хребта спрямовують в групу лікувальної фізичної культури, а з IV – звільняють від занять фізичними вправами.

Фізичні вправи при сколіозі I та II ступеня застосовуються для надання стабілізаційного впливу на хребет шляхом різнобічного зміцнення м'язової системи. Рівномірне зміцнення м'язової системи допомагає правильно зберегти положення тіла при статичному й динамічному навантаженнях. Особливо велике значення мають вправи, спрямовані на зміцнення м'язів черевного пресу, спини, клубно-поперекового м'яза.

При сколіозі доцільно добирати вправи суворо за анатомо-фізіологічним впливом у відповідно до форми, напрямку та ступеня викривлення хребта. При корекції у фронтальній площині виконують вправи для розтягування м'язів ввігнутого боку і скорочення розтягнутих м'язів на випуклій стороні. При сколіозі грудного відділу хребта застосовують асиметричне положення рук, поперекового – ніг. Нахил слід виконувати лише в бік випуклості викривлення. Здобувачів із S-подібним викривленням навчають фіксувати відповідні відділи

хребта, слідкують, щоб скорочувалися м'язи того відділу хребта, корекцію якого проводять.

У випадку сколіотичного посилення фізіологічних вигинів у сагітальній площині (кіфозу у грудному відділі хребта й лордозу в поперековому) суворо слідкують, щоб розгинання тулуба виконувалося на рівні вершини грудного кіфозу, а для зменшення поперекового лордозу (в.п. – лежачи на животі) під живіт підкладають мішечок із піском. Нахили вперед виконують у поперековому відділі.

Особливо важко коригувати торсію хребців, яка потребує точності виконання вправи. Наприклад, при правобічному грудному сколіозі необхідно виконувати поворот плечового поясу й правої руки справа наліво при фіксованому тазі та поперековому відділі хребта. Фіксуючи грудний відділ, можна виконувати торсію поперекового відділу зліва направо. Дотримуючись цих принципів, розробляють орієнтовний індивідуальний комплекс вправ з урахуванням ступеня й характеру викривлення хребта, віку, статі, тренованості людини. Упродовж педагогічно-корекційної роботи вправи слід періодично змінювати.

Усім здобувачам, хворим на сколіоз, протипоказано вправи, що викликають сильні струси хребта (стрибки), значно збільшують гнучкість хребта (елементи художньої гімнастики та акробатики), сильно розтягують зв'язково-м'язовий апарат (вправи на перекладині, кільцях при заняттях гімнастикою), обтяжують хребет (атлетична гімнастика). Коригувальні вправи, що виконуються лежачи на животі, ускладнюють роботу серця й тому протипоказані дітям із відхиленнями у функціонуванні серцево-судинної системи.

При переломах верхніх кінцівок рекомендуються вправи з рухами у всіх напрямках у повільному й середньому темпі з поступовим збільшенням амплітуди рухів і навантаження. Поступово й обережно можна включати в заняття вправи з предметами: гантелями невеликої ваги (200–300 г), з набивними м'ячами (1,5–2 кг). Протипоказаними є різні прості та змішані виси, різкі рухи, вправи з опором. Для здобувачів після перелому кульшового суглоба із занять виключаються стрибки у глибину, на дальність і у висоту, різкі рухи ногами; натомість рекомендуються вправи зі згинанням і розгинанням ніг у колінних суглобах у вихідному положенні лежачи, сидячи, стоячи, махові рухи ногами біля опори та тримаючись об неї однією чи двома руками, вправи з напруженням (піднімання й повільне опускання однієї ноги). У заняття поступово вводиться ходьба (спочатку повільна), присідання,

випади вперед, вправо, уліво. Усі ці вправи сприяють відновленню рухливості в суглобах і розвитку сили м'язів ніг.

При переломах гомілки, вивихах у гомілковостопних суглобах методика проведення занять така сама. Додатково вводяться вправи для пальців ніг, переднього відділу стопи. Функцію стопи відновлюють повільною ходьбою, виконанням присідань на пальцях, повній ступні, з опорою і без опори. Рекомендується повільна їзда на велосипеді, ходьба на лижах по слабко пересіченій місцевості, дуже корисним є плавання брасом. Здобувачам після травм грудної клітки, забоїв чи розтягнень м'язів рекомендується спочатку виконувати найпростіші вправи без предметів, із невеликою амплітудою руху. Після придбання необхідної адаптації організму до фізичних навантажень вводяться вправи з предметами: гантелями (вагою 100 – 150 г), ціпком, волейбольними чи баскетбольними м'ячами. Необхідно постійно стежити за правильним диханням, щоб під час виконання вправ не було затримки дихання. Потрібно поступово привчати до повного дихання, особливо звертати увагу на видих. Не можна давати вправи, що вимагають велике напруження зусиль, а також форсувати розвиток рухливості грудної клітки. Виконувати спеціальні дихальні вправи ці особи повинні з великою обережністю. Фізичне навантаження можна поступово підвищувати: спочатку за рахунок зміни вихідних положень, потім за рахунок характеру виконання вправ (з малою, середньою і великою амплітудою), за рахунок скорочення пауз між вправами та збільшення кількості повторень.

Плоскостопість є одним із найбільш частих відхилень у юнаків і дівчат. Нерідко в них плоскостопість супроводжується викривленням хребта, підвищеним артеріальним тиском, слабкістю зв'язок, хворобливими й неприємними відчуттями в гомілкових м'язах. Нерідко утворення плоскої стопи в дитячому віці пов'язано зі збільшенням маси тіла дитини.

Для усунення функціональної недостатності стоп особливо важливого значення набувають фізичні вправи. Вони повинні бути спрямовані на підвищення силової витривалості м'язів нижніх кінцівок, що беруть активну участь у підтриманні склепіння стопи. Це вправи на приведення стопи; згинання пальців; вправи для великогомілкових м'язів.

На перших заняттях виконуються вправи з вихідним положенням сидячи та лежачи для усунення впливу ваги на склепіння стопи. Потім, поступово збільшуючи навантаження, використовуються вправи з опором, предметами для згиначів пальців та великогомілкових м'язів. Для закріплення корекції використовують різноманітні види ходьби (на пальцях, п'ятках, зовнішній стороні стопи, з паралельним положенням стоп тощо).

Багато уваги приділяють спеціальним прикладним вправам, таким як захоплювання стопами м'яча, дрібних предметів, збирання в складки ковдри, піднімання з підлоги олівців і паличок, що сприяють більш інтенсивному напруженню м'язів спини, гомілки і стегна. Для зміцнення м'язів, що беруть активну участь у підтримці нормальної висоти склепінь, рекомендується також ходьба босоніж по пухкому ґрунті, піску, гальці, викошеному лузі, колоді. Механізм дії таких вправ полягає в рефлекторному напруженні м'язів, що супінують стопу при ходьбі по нерівному ґрунті та формують тиск на склепіння стопи предметів циліндричної форми. Напруженню м'язів, що беруть активну участь у підтримці глибини й форми склепінь стопи, сприяють такі прикладні вправи: лазіння по канату, жердині.

Рухливі ігри займають особливе місце в кінезитерапії плоскостопості. Для усунення плоскої стопи в дітей, що пов'язано з функціональною недостатністю і для зміцнення розвитку зв'язкового апарату нижніх кінцівок необхідно займатися деякими видами спорту. Це спортивні ігри, плавання, ходьба, біг, фігурне катання, ходьба на лижах. Деякі практики вважають заняття плаванням одним з основних засобів у профілактиці й лікуванні плоскостопості та рекомендують плавання в ластах стилем «кроль» для посилення впливу на м'язи стопи. У процесі фізичного виховання при плоскостопості необхідно виключати вправи, що сприяють перевантаженню стоп: носіння вантажу, тривале стояння; вправи, які передбачають широке поставлення стоп і розведення пальців ніг, ходьбу на внутрішній частині стопи, що супроводжується збільшенням навантаження на зв'язковий апарат внутрішньої частини стопи.

Тому при дотриманні правил та вимог щодо організації педагогічно-корекційної роботи зі здобувачами освіти під час проведення занять у СМГ із захворювань опорно-рухового апарату можна і треба відновити здоров'я наших здобувачів.

МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ ФУТБОЛІСТІВ 15-17 РОКІВ

С. А. Савчук, А. В. Янчук

orcid.org/0000-0003-0422-8582

ser.savchuk@lutsk-ntu.com.ua

andriiyanchuk0902@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м.Луцьк

Характерною рисою вікового періоду 15-17 років є виражена перебудова ендокринного їапарату і посилення гормональної функції гіпоталамуса, гіпофіза, їщитовидної залози; вилочкова залоза закінчує свою зворотну їінволюцію; інтенсивнішою стає функція статевих залоз, гормони їяких починають поступово пригнічувати діяльність щитовидної залози; їпідсилюється функція острівцевого апарату підшлункової залози [1, 2].

їДослідження гемодинамічних показників кровообігу у дітей, підлітків їі юнаків, які займаються спортом, має особливо їважливе значення, оскільки в цих вікових періодах ївідбуваються значні морфо-функціональні перебудови в організмі їі значні адаптаційні зміни в серцево-судинній їсистемі, яка забезпечує усі види діяльності організму. їФізичні навантаження є додатковими факторами, які істотно ївпливають на кровообіг і повноцінність механізмів його їрегуляції [2, 3, 4].

Надмірно форсовані тренування їв молодому віці, швидке наростання їхнього обсягу їй інтенсивності без достатнього наукового обґрунтування і ївикористання критеріїв оцінки функціонального стану серцево-судинної їсистеми можуть призвести до перенапруження, несприятливо вплинути їна організм, а також обмежити подальше удосконалювання їв обраному виді спорту.

Під час визначення антропометричних та морфо-їфункціональних показників у підлітків і старших футболістів їспостерігається цілком різна вікова варіативність біологічного розвитку, їа також здібностей до оволодіння футбольною майстерністю. їСтарші школярі 15-17 років дуже відрізняються їза довжиною тіла. Проте він не є їєдиним критерієм розвитку. Буває, що хлопчик зростом їне високий, а фізично розвинутий краще ровесників [2, 4].

За ефективної методики навчання з їфутболу спортивні заняття в юнацькому віці позитивно ївпливають на формування організму. Цей вплив проявляється їдвояко: морфологічними змінами у вигляді підвищеного приросту їантропометричних ознак і функціональними зрушеннями, в першу їчергу у підвищенні фізичної працездатності.

Процеси окостеніння їв юнацькому віці ще не завершені. В ї15-17 років з'являються зони окостеніння в їхрящах, в міжхребтових дисках.

У процесі росту в організмі їдуже важливу роль відіграє розвиток системи кругообігу. їВ 15-17–річному віці ЧСС складає – ї70 ударів на хвилину. Максимальний кров'яний тиск їзбільшується майже в півтора рази. Це означає, їщо вправи на розвиток сили і витривалості їпотрібно дозувати дуже обережно. Кількість еритроцитів в їкрові старшокласників у порівнянні з дорослими, складає їв період на 15-17 років – 95%. їВ період статевого дозрівання збільшується легенева тканина.

Загальний хвилинний об'єм крові з віком їзбільшується у підлітків 16 років – 3150 см2, їу дорослих – 3600 см2, а в перерахунку їна 1 кг ваги тіла зменшується. Варто їпідкреслити, що у цих футболістів робота ще їнедосконала, а механізм умовно-рефлекторних впливів на їЧСС повністю не сформований.

Дихальна система у їдітей і підлітків дуже мобільна: частота дихання їшвидко змінюється під впливом різних внутрішніх і їзовнішніх впливів. Життєва їємність легень з віком збільшується і сягає їв 15 років – 2000; а в 16-ї17 років – 4000 мл. Підвищується і такий їпоказник, як резерв дихання. У підлітків до ї15 років він становить 61-63 л; їа у юнаків 15-17 років – 75 їмл.

Основна роль у розвитку функцій організму їналежить ЦНС. Морфологічний розвиток їЦНС із закінченням статевого дозрівання майже повністю їзакінчується. Ядро рухового аналізатора в мозку повністю їформується в 12-13 років. Перебудова функцій їкори великих півкуль знаходить своє відображення в їповедінці. В підлітковому віці психічний стан змінюється їособливо швидко – починається процес самоствердження.

Висновок. Тому техніку їфутболу в цьому віці потрібно вивчати цілісним їметодом з відповідним акцентом на тих чи їінших деталях. У цей період значно покращується їкоординація рухів. У футболістів 15-17 років їпід час вивчення важких за координацією рухів їще помітно гальмівний вплив пубертатного періоду. Тренерам варто знати, що рухові навички їформуються швидше і легше, якщо їдіти раніше почнуть займатися футболом. їВ управлінні навчальним і тренувальним процесом футболістів їсистема контролю за функціональним станом організму займає їодне з провідних місць.

Література

1. Безверхня Г.В., Цибульська В.В., Гончар Г.І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань : Видавець Сочинський М.М., 2017. 188 с.
2. Костюкевич В., Щепоткіна Н., Стасюк В. Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2019. С. 145-156.
3. Лісенчук Г., Тищенко В., Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 175-183.
4. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: [навч. посіб.]. К., 2013. 136 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

М. В. Сакатюк Д. О. Сімчук О. М. Лукашук

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

Фізичне виховання є важливою складовою гармонійного розвитку дітей. Заняття спортом та фізичними вправами не лише сприяють зміцненню здоров'я, але й формують у дітей корисні звички, які позитивно впливають на їхнє майбутнє. У сучасному світі, де поширені малорухливий спосіб життя та збільшення захворювань, фізичне виховання стає ще актуальнішим. Фізичне виховання — це не лише запорука фізичного здоров'я, але й важливий інструмент для формування характеру, зміцнення імунітету та покращення емоційного стану дитини. Систематичні заняття спортом, підтримка батьків і належна організація фізичної активності допоможуть виростити здорове, впевнене в собі покоління. Таким чином, фізичне виховання має бути невід'ємною частиною життя кожної дитини.

Зміст фізичного виховання забезпечує цілеспрямовану дію на фізіологічні системи організму з метою вдосконалення психофізичних, моральних і вольових якостей, ментальної та емоційної сфер життя дітей. До змісту фізичного виховання входить сукупність різноманітних фізичних вправ, методів і методичних прийомів, форм, елементів організації, способів контролю та оцінки. Оздоровче виховання дітей, їх ставлення до занять

фізичними вправами можна розцінювати як фундамент, на якому базується подальше відношення дитини до свого здоров'я, до розвитку своїх творчих і професійних досягнень .

Фізичне виховання дітей – це важливий аспект розвитку, який впливає не лише на фізичне, а й на психічне здоров'я. У сучасному світі, коли діти дедалі більше часу проводять перед екранами, недостатня активність стає серйозною проблемою. Фізичне виховання допомагає не лише зміцнити тіло, а й виховати звички, які стануть основою здорового способу життя в майбутньому.

Активність має безліч переваг. Наприклад, вона покращує роботу серця, розвиває м'язи та підвищує стійкість до хвороб. Крім того, рухова активність допомагає дітям краще спати та справлятися зі стресами. Навіть звичайні ігри на свіжому повітрі чи щоденна зарядка можуть значно покращити самопочуття.

Важливо, щоб фізичне виховання не сприймалося як обов'язок. Воно має бути цікавим і різноманітним. Це можуть бути спортивні секції, активні ігри з друзями, походи з родиною чи навіть танці вдома. Батьки відіграють ключову роль у цьому процесі. Вони можуть підтримати інтерес дитини, мотивувати своїм прикладом та створити умови для регулярних занять.

Фізичне виховання – це не лише про вправи, це про здоровий, активний і щасливий стиль життя. Чим раніше дитина почне активно рухатися, тим краще це вплине на її здоров'я зараз і в майбутньому.

СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНО-КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ІЗ ЗДОБУВАЧАМИ ОСВІТИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ СЕРЦЕВО-СУДИННИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ

В. В. Файдевич, В.Й. Тарасюк

orcid.org/ 0000-0001-8432-3074

volodiafadya@gmail.com, Volodumur1107@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, м. Луцьк

Відновлення здоров'я здобувачів із серцево-судинними захворюваннями засобами фізичного виховання є однією з найбільш актуальних проблем, оскільки сьогодні в усіх країнах світу, за даними ВООЗ, їх кількість значно зросла. Серцево-судинні захворювання займають перше місце серед причин смерті.

Для визначення доступного для здобувача фізичного навантаження викладач (у присутності лікаря) зобов'язаний провести два-три контрольні заняття. Ці заняття передбачають такі вправи, як: дозована ходьба; вправи зі зміною ритму дихання під час ходьби; зі зміною темпу руху; найпростіші вправи для рук, ніг, тулуба; можна використати ігри на свіжому повітрі. Між усіма вправами потрібно застосовувати вправи на дихання у співвідношенні 1:1. На початках обмежується кількість вправ зі зміною положень тулуба. Вихідні положення вправ у комплексі можуть чергуватися з такою послідовністю: стоячи, сидячи, лежачи, стоячи. Важливо звертати увагу на формування вміння довільно розслабляти м'язи. Вправи з довільним розслабленням м'язів сприяють зниженню збудження судинно-рухового центру, зниженню тонусу м'язів і судин, що призводить до зменшення артеріального тиску. Не варто виконувати вправи із затримкою дихання й натужуванням, які можуть викликати різке підвищення артеріального тиску. Здобувачам після захворювань серцево-судинної системи рекомендовано вправи, які викликають стан бадьорості, а також вправи для вестибулярного апарату. Проте засоби ігрового та змагального характеру загрожують зростанню артеріального тиску й тому вимагають ретельного контролю викладача за реакцією здобувачів зі серцево-судинними захворюваннями на навантаження. Рухливі спортивні ігри чергуються зі спокійними іграми.

Темп виконання вправ для загального розвитку повинен бути повільним, особливо в першому семестрі. З підвищенням рівня підготовленості й оволодіння технікою вправ темп виконання підвищується. Комплекси фізичних вправ повинні складатися з простих вправ, що не вимагають особливого напруження й зусиль. Бажано всі вправи виконувати з великою (але не максимальною) амплітудою без затримки дихання.

Не рекомендується подавати гучних команд. Ставлення викладача повинно бути доброзичливим, спокійним; варто утриматися від голосних критичних реплік на адресу здобувачів; при неякісному виконанні вправи поправляти необхідно тактовно, не акцентуючи уваги цілої групи.

Для хворих на гіпертонічну хворобу слід виключити вправи силового характеру, складні за координацією, вправи з різкою зміною напрямку та швидкості рухів голови й тулуба; статичні вправи, пов'язані із затримкою дихання й великим напруженням; вправи, під час виконання яких голова тривалий час знаходиться нижче ніж проекція серця: стійки на лопатках (кистях, передпліччях, голові), тривалі виси вниз головою. Ці вправи можуть призвести до підвищення артеріального тиску. При артеріальній гіпертонії

слід уникати вправ і з швидкими нахилами й підніманнями тулуба, оскільки внаслідок таких вправ може порушитися мозковий кровообіг.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ

А. А. Чумакевич

chumakevicalla@gmail.com

Кременецький лісотехнічний фаховий коледж м. Кременець

Недостатність руху, брак відповідних фізичних навантажень на організм людини - негативні наслідки науково - технічної революції. Автоматика, електроніка, комп'ютеризація та інші витвори людського генія дедалі більше витісняють фізичну працю, що неминуче призводить до зменшення рухливої активності людей.

Вчені, лікарі, методисти дійшли одностайної думки: вправи атлетичної гімнастики цілюще впливають не тільки на роботу різних органів людини, а й наформування і збереження невимушеної, правильної, гарної постави, скульптурних форм будови тіла. Вони сприяють пропорційному розвитку усього тіла й дають змогу на довгі роки зберегти красу, стрункість і пружність рухів.

Мета: допомога і залучення студентів до систематичних обов'язкових занять фізичною культурою і спортом, зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення фізичних якостей, підвищення фізіологічних і фізичних функціональних можливостей, формування гармонійних духовно-фізичних якостей як важливої і необхідної складової фізичної досконалості в різноманітних напрямах інтелектуальної та професійної підготовки спеціалістів вищої кваліфікації.

Завдання атлетизму з студентською молоддю:

- використання у своїй практичній діяльності знання основних теоретичних положень з фізичного виховання;
- розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей за допомогою різних засобів фізичної культури і спорту;
- систематичний контроль і аналіз динаміки покращення (погіршення) фізичної підготовленості;
- планування фізичного навантаження і здійснення самоконтролю фізичного стану і фізичних можливостей при виконанні силових вправ з вагою свого тіла, вправ на тренажерних пристроях і вправ з обтяженнями;
- виконання базових оздоровчих комплексів;

- орієнтування студентів та усіх тих хто займається на здоровий спосіб життя, дотримання норм гігієни, збалансованого харчування.

Силова підготовка є представником фундаментальної бази абсолютно майже всіх видів спорту.

На сьогодні силова підготовка в комплексі з атлетичною підготовкою є досить поширеною технологією, а популярність атлетизму зростає дедалі більше. Відносна простота техніки виконання вправ, доступність занять різним верствам населення роблять цей вид підготовки дуже популярним. Саме силова підготовка і атлетизм дозволяє визначити найсильнішого стосовно прояву максимальної сили людини.

Ми йдемо від класичного поняття, що атлетична підготовка, асоціюється тільки в формі тренування м'язів, тобто різновидів силової підготовки. Сучасний погляд на атлетизм ширший, це перш за все багатосторонність і різнобічність, різноманіття в поєднанні демонстрації фізичних якостей.

Література:

1. Канішевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у вузах України / С. Канішевський, Р. Раєвський, В. Краснов, А. Рибковський, С. Присяжнюк, Н. Третьяков // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 139–145.

2. Круцевич Т. Ю. Спрямованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень вузу / Т. Круцевич, О. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3–4. – С. 103–107.

ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ольга Шинкаренко

Луцький ліцей №25 Луцької міської ради

shunolga70@gmail.com

Вивчення історичного аспекту технологічного підходу до навчання та виховання висунула соціальний запит на формування особистості, здатної вміло генерувати оригінальні ідеї, приймати сміливі рішення та мати нестандартні думки. Психологи стверджують, що випускники закладів загальної середньої освіти (далі – ЗЗСО), які приходять на виробництво, ще не здатні самостійно вирішувати проблеми, не можуть діалектично та системно мислити, не вміють легко переходити від одного виду діяльності до іншого. Їм не вистачає творчої уяви, ініціативи, винахідливості. Такий стан справ вимагає якісно нового підходу підготовки молоді до життя, починаючи з дитячого віку,

а орієнтиром змісту освіти має стати технологічний підхід до формування творчої особистості, що спонукає кожного учня самостійно мислити та вміти приймати оптимальні рішення [5]. Прикладом педагогічної думки Київської Русі було «Повчання Володимира Мономаха дітям» (1053 – 1125), у якому наголошено на необхідності зв'язку освіти з потребами життя особистості. Особлива увага автора була спрямована на важливість розвитку у дітей ініціативності, працьовитості, дотримання гуманістичних відносин між людьми.

В результаті вдосконалення системи освіти з'явилися дискусійні питання: «Яка школа потрібна дитині?», «Яка дитина потрібна школі?» Більшість учених погоджується з визначенням, що творча особистість – це індивід, який має високий рівень знань, має потяг до нового, оригінального. Для творчої особистості творча діяльність є життєвою необхідністю, а творчий стиль поведінки – найхарактерніший. Отже, головним показником творчої особистості вважається наявність творчих здібностей, пов'язаних із створенням нового, оригінального продукту, з пошуком нових засобів діяльності. У психолого-педагогічній літературі разом із терміном «творча особистість» зустрічається поняття «креативна особистість». Під креативною особистістю слід розуміти таку, що має внутрішні передумови, що забезпечують її творчу активність [4].

Продуктивну творчу активність можна назвати творчою діяльністю, тобто таким творчим процесом, внаслідок якого виникає нове досягнення. Таким чином, творча особистість – це креативна особистість, яка в міру впливу зовнішніх факторів набула додаткових мотивів, здібностей, які сприяють досягненню творчих результатів в одному або кількох видах творчої діяльності. Кожна людина має не лише вдосконалювати навички творчого мислення, а й уміти керувати ними. У чому полягає технологія механізму організації творчої діяльності? Головне завдання ЗЗСО не лише формувати цільові мотиви, що дозволяють прищеплювати вміння та навички, завдяки яким людина керує своєю пізнавальною активністю. Завдання вчителя фізичної культури – навчити учнів опанувати технологію пізнавальної активності. Дослідження вчених показали, що у 13 % учнів формуються цільові установки виявлення нового, раніше невідомого, а інших (87 %) – на механічне запам'ятовування текстів, завдань, фізичних вправ. Щоб вирішити ці проблематичні питання вчителю необхідно організовувати роботу з учнями за трьома напрямками: І напрямок – правильно формувати цільову установку (перераховувати факти для запам'ятовування, давати загальне уявлення про тему, звертати увагу на новизну матеріалу, що вивчається, розвивати вміння

критично ставитися до підручників; ІІ напрямок; – активізувати контроль за сприйняттям програмного матеріалу (незрозуміле, суперечливе, неправильне вміти вирішувати); підвищувати темп розумових операцій, звертати увагу на глибину та чіткість їх усвідомлення, спиратися на зорове уявлення фактів, вилучення головного, прогнозування прочитаного, критичне ставлення до тексту [2].

Варто зазначити, що найкращий результат дає дотримання вчителем принципів навчально-виховного процесу, які сприяють формуванню творчих здібностей учнів, зокрема: принцип розвитку – врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів; принцип самодіяльності – діяльний підхід, коли учні почуваються співучасниками навчального процесу; принцип самоорганізації, який має бути добре відпрацьований учителем. Отже, місце вчителя кожному етапі уроку – його діяльність (вчить, спрямовує, допомагає). Вчитель фізичної культури має пам'ятати, кожна дитина – індивідуальність. Треба стимулювати в нього розвиток здібностей – якостей, які сприяють успішної творчої діяльності. Велике значення надається діагностичній діяльності вчителя. Особливо в тому випадку, коли він знайомиться з новим колективом учнів, де критеріями оцінки рівня творчої діяльності виступають ініціатива, активність, впевненість у своїх діях, здібностях, нестандартні дії, прагнення самостійної роботи, логіка мислення, імпровізація. Поняття обдарованості та творчості взаємопов'язані. Спрямованість на творчість є ознакою обдарованості, а обдарованість проявляється у творчій діяльності. За даними світової психології, творчо обдарована дитина виявляє себе більш виразно в академічній, інтелектуальній, руховій, комунікативній та мистецькій сферах діяльності.

При формуванні особистості учня, розвитку його творчих здібностей слід пам'ятати, що одне і те ж завдання може по-різному впливати на школярів. Для одних вона може виступати як творча, для інших – носити навчальний характер. Безумовно, все це залежить від їхнього розвитку, сприйняття та майстерності вчителя. Отже, щоб розібратися у технології навчання учнів, треба мати чітке розуміння реалізації завдань уроку, а саме: 1) проаналізувати завдання та сформувати шляхи його вирішення; 2) визначити, які дані необхідні відповіді питанням завдання; 3) з'ясувати чи всі дані є в умові завдання; 4) спланувати послідовність операцій, вкладених у знаходження відповіді; 5) реалізувати заплановані завдання уроку; 6) перевірити розв'язання завдань. Таку технологію можна назвати «Організація творчої діяльності учнів», що дозволяє кожному працювати в оптимальному режимі.

Таким чином, технологія навчально-виховного процесу як моделювання змісту, форм та методів діяльності має кілька технологічних схем [1].

І. Технологічна схема узагальненого заняття пошукового характеру сприяє творчому розвитку учнів, в основі якого слід враховувати постановку проблем, їх вирішення, аналіз проблеми та висування гіпотези, роздуми, синтез нових завдань, творче моделювання, критичний аналіз та теоретичне обґрунтування результатів, експериментальну перевірку творчої діяльності та впровадження її в життя.

ІІ. Технологічна схема уроку, наприклад підготовчий етап: поділ нового матеріалу на блоки, у кожному може бути 4 – 5 основних проблемних питань; розробка опорних конспектів на ці питання; рейтингова система опитування; виставлення балів [3].

Вплив вчителя формування особистості школяра досить вагомий. Вчитель, який формує творчу особистість учня, має бути новатором. Тільки тоді нові ідеї та прогресивні принципи допоможуть йому: створювати нові технології; впроваджувати різні інноваційні технології у навчально-виховний процес; перебудувати всю систему виховання та навчання у бік підвищення її ефективності. Аналізуючи наукові досягнення щодо проблем формування особистості вчителя, можна стверджувати, що реалізувати завдання сучасного ЗЗСО можливо завдяки цілісній системі організації діяльності учнів у ЗЗСО. Прикладом може бути авторська програма школи № 52 м. Миколаєва. Вчитель-методист цієї школи В. А. Душко розробила та плідно застосовує програму «Школа для життя та по життю». Зміст програми – навчання дітей без примусу, розвиток сталої зацікавленості до занять та потреби у самостійному пошуку. Таким чином, щоб створити умови сучасного навчання та виховання у роботі з учнями, вчителі повинні використовувати низку факторів самореалізації особистості: фактор відносин (характер відносин, які складаються між учнями та вчителями); фактор емоційної саморегуляції (різноманітна, різнорівнева та диференційована за змістом організація навчального процесу); фактор здоров'я (формування здорового способу життя школярів); фактор творчості (розвиток творчих здібностей кожної дитини, максимальний розвиток самодіяльності, вільний вираз свого «я»). Така система роботи дозволить формувати особистість дитини, у житті та спілкуванні здатна: правильно сприймати інформацію; переосмислювати її зміст; висловлювати думки, почуття; відстоювати свої погляди.

Не секрет, що творчість учнів, особливо у молодших класах, відбувається через гру, свята, поетичні хвилини, конкурси та інші форми. На думку психологів, творчій особистості притаманна фантазія, яка прискорює творчий

процес удесятеро. На нашу думку, під час викладання будь-яких дисциплін розпочинати роботу з учнями необхідно з розвитку творчого мислення і в цьому стане в нагоді «Технологія вирішення винахідницьких завдань» (далі – ТВВЗ). Прикладом може стати творча робота вчителів м. Запоріжжя, де з успіхом застосовують ТВВЗ. Наприклад, технологія уроків, розроблених Л.В. Левіною. Творчі колективи ЗЗСО України рекомендують удосконалювати уроки, змінювати форми та методи їх проведення. Вчителі Київського коледжу вважають, що це і є творчі пошуки, елементи зацікавленості, використання технології навчання. Уроки поглиблення знань передбачають міжпредметні зв'язки, інтегровані та бінарні уроки, уроки-панорами, реалізацію науково-дослідних досліджень, складання технологічних карток тренувань спортсменів, а у старших класах – виконання реферативних форм роботи, написання статей. Особливістю новизни у діяльності вдосконалення форм контролю знань з фізичної культури учнів 5 – 11 класів цікавляться як учні, а й їхні батьки.

Впроваджуються у ЗЗСО ідеї гуманізації та гуманітаризації освіти, орієнтації на особистісні особливості кожного учня. Тобто впровадження класичної системи освіти стимулює та впливає на розвиток мислення, естетичних уподобань, формування світогляду з метою всебічно розвиненої особистості школяра. Для виконання соціального замовлення держави потрібно бути професійно підготовленим учителем, знати програмний матеріал та вміти передати його учням.

Література:

1. Валенко Є.В. Як виховати талановитого учня. Психолог. 2014. № 11-12. С. 89-93.

2. Власенко О.О. Розвиток творчого мислення (креативності). Психолог. 2015. №3. С. 23-37.

3. Вовнянко Т.Г. Розвиток творчих здібностей. Заняття з елементами тренінгу з підлітками. Психолог. 2015. № 9-10. С. 27-28.

4. Заячук О.В. Творчі здібності. Креативність. Обдарованість. Урок з психології в 11 класі. Шкільному психологу усе для роботи. 2015. №5. С. 30-32.

5. Модрюк Л.І. Творчий розвиток особистості учня засобами предметних олімпіад. Психолог. 2015. №3. С. 4-6.

BIOLOGICAL AGE

V. V. Chyzhyk

orcid.org/0000-0002-7825-4954

v.v.chizhik@gmail.com

Kremenets Regional Humanitarian and Pedagogical Academy named after Taras Shevchenko

The chronological age of a child, that is, the period lived from birth to the moment of examination, does not always reflect the level of morphofunctional development of the child. In practice, there are often cases of both the biological development of the child's calendar age being ahead of the calendar age and the biological development being behind the calendar age. Children who are ahead of their peers in development are called accelerators, and those who are behind are called retarders. Accelerators are found in a school group less often than retarders.

The biological age of a child is one of the most important criteria for sports selection and orientation. The pace of biological maturation can have both a favorable and unfavorable effect on the general physical, functional and motor development, and, therefore, on the dynamics of sports improvement.

It is well known from pedagogical practice that in a number of sports, the accelerated rate of puberty in adolescents leads to somewhat greater sports results compared to peers who develop in normal terms. In pedagogical control exams at the stage of primary selection, their achievements are usually higher. However, in the process of sports training, it often turns out that these advantages were only temporary. Meanwhile, the orientation of accelerators to adolescents may be the reason for the screening of more capable, rather than those who develop more slowly, children. Therefore, the correct assessment of the giftedness of young athletes based on their results requires a parallel determination of the rates of their biological development. According to specialists, the accelerated rate of puberty causes a temporary predominance and subsequent stabilization of results in short-distance swimming. Slow, but prognostically favorable formation of sports skills is observed with a slowed rate of puberty in a swimmer for medium and long distances. The same is true for young female athletes specializing in rhythmic and athletic gymnastics, figure skating [A. I. Zhuravlyova, N. D. Graevskaya, 1993].

The difference between chronological and biological age can reach 5 years and is most often observed in adolescence. The largest differences between passport and biological age are observed in adolescent boys aged 13-16 years, the smallest - at 11-12 years, and in girls - respectively, at 10-12 years and at 9-10 years. Interestingly, accelerated development is observed more often in girls than in boys.

Biological age is understood as the individual achieved level of morphofunctional maturity of individual tissues, organs, systems and the whole organism. Therefore, the criteria of biological age can be morphological, functional and biochemical indicators, the diagnostic value of which varies depending on the stages of postnatal ontogenesis. Of the morphological criteria in childhood and adolescence, skeletal maturity (ossification periods of individual parts of the skeleton), dental maturity (teething and change of teeth), maturity of body shapes (proportions, body structure), development of primary and secondary sexual characteristics are more often used. Functional criteria are indicators that reflect the maturity of the nervous and vegetative systems, musculoskeletal system. Biochemical criteria include enzymatic, hormonal and cytochemical indicators. It should be borne in mind that with age the degree of informativeness of the listed factors changes. From 6 to 12 years, the key ones are the number of permanent teeth (dental age) and body length. Between 11 and 12 years, the indicators of annual increase in body length, as well as the degree of development of primary and secondary sexual characteristics, and the time of onset of menstruation in girls, acquire the greatest informative value. At 15 years and later, the development of secondary sexual characteristics becomes the leading sign, body length and development of teeth lose their informativeness. The level of ossification of the skeleton is determined during X-ray examinations only in the presence of special medical indicators: with sharply expressed disorders for the purpose of diagnosing endocrine diseases. When determining the biological age of aging people, morphological and functional indicators provide the most information.

ON THE ISSUE OF THE IMPORTANCE OF ARM WRESTLING IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH

V. I. Shandryhos, H. A. Shandryhos, S. S. Pushkar, A. M. Bagriy

orcid.org/0000-0002-1511-4559, orcid.org/0000-0002-8796-6507

shandrygos.v@gmail.com

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, Ternopil

Ternopil Comprehensive Secondary School 28, Ternopil

Introduction. Arm wrestling has always been a popular method of determining the strongest in a fight among different nations. There are various myths and legends about where and how this beautiful sport appeared. Americans are considered to be its founders, and armwrestling acquired its current form about thirty years ago [4]. Since then, armwrestling has been considered not only a popular entertainment, but also a full-fledged sport. All this contributes to the active growth of the popularity

of armwrestling around the world, and also leads to an increase in the number of its fans [3, 5].

Analysis of recent research and publications. Currently, there is a tendency to increase the interest of young people in various non-traditional and modern sports. This also applies to armwrestling. The interest in arm wrestling is increasing not only among athletes, but also among people who are not related to sports [7]. After all, it is known that many people, regardless of age and gender, want to take part in a fight and try their hand at arm wrestling.

Although armwrestling is not an Olympic sport, it is still very popular in many countries. Being the oldest sport, which began its modern development in the 1960s in the United States, in the fall of 1962, the first World Championship in wrist-restling was organized in Petaluma, California, as this wrestling was called [8].

In the 1990s, this sport was developed in Ukraine [2, 5].

The main components of success in armwrestling, as in other types of wrestling, are: strength, speed, flexibility, agility, and techniques. However, the leading component of success is rightfully strength. Without excellent strength indicators, even professional technique, speed and agility will not bring an athlete high sports results [1]. Achieving high sports results in armwrestling is possible only with daily training aimed at harmonious physical development, improvement of moral and volitional qualities of a personality, formation of a healthy lifestyle, and rejection of bad habits [6].

The aim of the research is to analyze and to define a place and value of armwrestling in the system of physical training of youth, to reveal features of technical and tactical preparation of armwrestlers.

The task of the research. On the basis of the analysis of psychological-pedagogical and educational-methodical literature on the problem of the research to characterize the main approaches to the formation and improvement of technical methods of armwrestling, education of moral qualities, force, will, purposefulness and self-improvement in youth.

Methods of the research. Theoretical: analysis, comparison and systematization of psychological, pedagogical and methodical literature for the identification of theoretical and methodological conditions and the main approaches to the definition of the role and value of arm wrestling in the system of physical education of youth; empirical: observation (direct, indirect, included), conversation.

Results. In armwrestling classes, first of all, the main emphasis should be placed on the technical side of training, trying to teach athletes to use the learned techniques, tactics, as well as their various combinations in the fight. Armwrestlers should make efforts to apply the learned technical actions at each training session and be able to

combine them. In the process of improvement and development of the learned techniques, each armwrestler, performing a particular technique, introduces into its performance a characteristic feature inherent in it, which determines personal differences during the development of techniques. The athlete should take into account the different location of the armrests, support posts, and restrictive rollers, and take into account the physiological indicators of the opponent and his/her own. Armwrestlers, performing a grip, independently choose the most comfortable positions for themselves, improving them in subsequent fights.

A grip is a complex technical technique on which the outcome of a fight depends entirely. There are several types of grips, four of them are basic: open - closed (difference in the position of the fingers) and high - low (by the level of grip).

When performing a grip, the athlete should take into account the individual data of his/her hand, the expected tactical actions of the opponent and at the same time plan his/her further actions in the fight. Also, one should not forget such important conditions as: the largest area of coverage of the back of the opponent's hand with his/her fingers and tight compression of the fingers.

However, the arrangement of fingers here can be closed, open in pairs and separately, etc. In grips, an athlete should try to avoid monotony so that opponents cannot guess your future technical action in a fight.

During training, armwrestlers learn not only attack techniques, but also practice counter techniques, which are a component of technical actions in armwrestling.

In a fight, athletes use the most studied wrestling techniques, and also try to use positions of grabs and other tactical techniques that are inconvenient for the opponent.

In the process of training, the teacher studies the individual characteristics of each student, his or her personal abilities to master certain techniques, while highlighting the most successful techniques that he or she needs to improve in the future, depending on the level of physical fitness. However, the teacher needs to control this process so that each of the athletes mastered and practiced as many different technical actions and techniques as possible.

During the training, practicing any technical action, the teacher should take into account not only the level of complexity of the technique, but also the age of the athlete who is engaged and possible injuries during the training.

Conclusions. Sports activities will be successful if those involved develop moral qualities, a sense of teamwork, discipline and hard work. The formation of discipline and order should be carried out from the very first armwrestling classes.

Compliance with safety precautions, adherence to a healthy lifestyle, giving up bad habits, following the correct daily routine, strictly following the coach's

recommendations, behavior during training and at home - all this plays an important role in the training of an armwrestler.

Prospects for further research in this area. It is necessary to form sports diligence in pupils from the first armwrestling classes, because a person's ability to overcome obstacles that arise is achieved, first of all, by systematic training [20].

First of all, the teacher needs to give examples, through conversations to convey to the athletes that success and high results in any business depend primarily on personal determination and hard work. In addition, it is necessary to increase the volume and intensity of the load in the process of armwrestling training consistently and in stages.

References

1. Безкоровайний Д. О., Звягінцева І. М. (2019). Армспорт: техніка, тактика і методика навчання: навчальний посібник. Х.: ХНУМГ, 106 с.

2. Павлюк І., Долиніна М. (2023). Організаційні основи розвитку студентського армспорту в Україні. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, (4(163), 146-150. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).28

3. Шандригось В.І., Іваницький Н.Б., Ковальчук Н.В. (2024). Організація та проведення змагань з армрестлінгу за допомогою програмного забезпечення «ArmRec». Єдиноборства, №2 (32), С. 110-121. https://DOI:10.15391/ed.2024-2.10

4. Bezkorovainyi D., Kamayev O., Vlasko S., Plotnytskyi L., Kravchuk,Y., Kulakov D., Mashchenko O., Kliuka A. (2023). Comparative Analysis of the Efforts of Highly Qualified Elite Armwrestlers with Different Strength Abilities. Physical Education Theory and Methodology, 23(6), 850–859. https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.6.06

5. Bezkorovainyi D., Mazurenko I., Zvyagintseva I. (2019). Analysis of the methodology for preparing the 13-time world champion in arm wrestling. Martial arts, 4(14), 15-25. https://doi.org/10.15391/ed.2019-4.02

6. Hirai H., Miyahara S., Otuka A. (2021). Physical factors affecting the strength of arm wrestling. International Journal of Medical Science and Clinical Invention, 8(11), 5816–5821. https://doi.org/10.18535/ijmsci/v8i11.010

7. https://en.wikipedia.org/wiki/Arm_wrestling

8. https://www.waf-armwrestling.com/

Наукове видання

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Матеріали X науково-практичної конференції

Редактори – Віктор Чижик, Віктор Голуб
Комп'ютерна верстка – Віктор Чижик

Здано до набору 10.11.2024. Підписано до друку 15.11.2024.
Формат 60x84 1/16. Папір офсетний. Гарнітура Times.
Ум. друк. арк. 6,14. Обл. вид. арк. 6,24.
Наклад 300 прим.

Друк. ПП Іванюк В. П.
вул. Винниченка, 63, м. Луцьк
Свідоцтво Держкомінформтелерадіо України ВЛн № 31 від 04.02.2004 р.

УДК 376:57.02:796:615.825.1(477)
М42

Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення: матеріали X наук. практ. конф. (14-15 листопада 2024 року) / ред. В. В. Чижик, В. А. Голуб. Кременець, 2024. 129 с.

Збірник розкриває актуальні фізіологічні, медичні та психолого-педагогічні проблеми фізичного виховання та спорту у різних типах навчальних закладів.. Розглянуто окремі аспекти фізичної терапії, ерготерапії, фізичної реабілітації різних груп населення.

УДК 376:57.02:796:615.825.1(477)