МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

«Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє»

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської інтернет-конференції

6 березня 2025 року

м. Запоріжжя

УДК 796.07:378
Т39

Рекомендовано до видання Вченою радою
Національного університету «Запорізька політехніка»
(Протокол №8 від 23.03.2025 р.)

Редакційна колегія:
Шаломєєв В.А., д-р техн. наук, професор (відпов. ред.);
Висоцька Н. І., начальник патентно-інформаційного відділу;
Кокарев Б.В., доцент каф. ФКОНВС.

Т39 **«Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє»**. Збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції, 6 березня 2025 року / Редкол. : В. А. Шаломєєв (відпов. ред.) та ін. [Електроннийресурс] / Електрон. дані. – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2025. – 140 с. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12см. – Назвазтит.екрана.

ISBN 978-617-529-493-2

Зібрані тези доповідей, заслуханих на науково-практичній конференції. Збірка відображає напрямок оздоровчого фітнесу наукових досліджень у галузі спорту та фізичного виховання студентської молоді та інших верств населення. Збірку розраховано на широкий загал дослідників та науковців.

УДК 796.07:378

ISBN 978-617-529-493-2

© Національний університет
«Запорізька політехніка»
(НУ «Запорізька політехніка»), 2025

ЗМІСТ

ЗМІСТ 3
Гринько В. М., Стеблєва А. В. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ 7
Дудник Ю. І. ЕРГОТЕРАПІЯ В УКРАЇНІ. РЕАБІЛІТАЦІЯ ПОРАНЕНИХ 10
Журавльов Ю. Г., Ткаченко О. А., Сущенко Л. П. РОЛЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ І ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ 12
Кошура А. В. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ 16
Малахова Ж. В., Сокрут В. Н., Сокрут О. П. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ РЕФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО 17
Рубан А. К. СМИСЛОВІ ОРІЄНТИРИ ЗМІСТУ ІНКЛЮЗИВНИХ ПРОГРАМ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИШІ 20
Черняков В. В., Титаренко В. І. НОРМАЛІЗАЦІЯ М'ЯЗОВОГО ТОНУСУ СПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ТЕРАПІЇ У СПОРТИВНІЙ МЕДИЦИНІ 24
Ванюк О. І. СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ БІГУНІВ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ 29
Гринько В. М., Гавриленко А. Ф. ДОСЛІДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ 31
Захарова О. М., Сметанін С. В. ЗНАЧЕННЯ РУХОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 34
Москаленко О. А., Рубан А. К. ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ 36

Сілаєв В. В. РОЛЬ ВІРТУАЛЬНОЇ ТА ДОПОВНЕНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У ВДОСКОНАЛЕННІ СПОРТИВНИХ НАВИЧОК 40
Гальченко Л. В. СУЧАСНА МОДЕЛЬ ТРЕНУВАНЬ СПОРТИВНОЇ ГРИ З РАКЕТКОЮ «КРОСМІНТОН» З ВИКОРИСТАННЯМ ЧОТИРЬОХ РІВНІВ НАВЧАННЯ 47
Koryahin V. M., Svitlyk V. V. STATE AND PROSPECTS OF TECHNICAL AND PHYSICAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES 52
Черненко А. Є. РЕОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ В ЗВО ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ФОРМАТУ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 54
Шуба Л. В., Омок Г. А., Шуба В. В., Шуба В. О. МОДЕРНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ:
ВІД ІКТ ДО ЕКОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ 56
Атаманюк С. І., Овсяннікова А. В. ОПТИМАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКИХ РЕЗУЛЬТАТІВ 59
Іванська О. В., Ломідзе Г. О. ОСОБЛИВОСТІ ВІКОВОЇ ФІЗІОЛОГІЇ ТА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ 63
Кириченко О. В. АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я 67
Кошура А. В. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ 69
Палічук Ю. І. АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ВИКЛАДАЧІВ ЗВО 71
Рімар Ю. І. ОСОБЛИВОСТІ КІНЕЗІОТЕРАПІЇ ПРИ ЛЕГКИХ ВИКРИВЛЕННЯХ ХРЕБТА 75
Гуніна-Орлова Л. М., Орлов О. І., Безуглий А. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ 79

Кубатко А.І. АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ - МЕТОД КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ 84
Радовенчик А. І. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПЕРШОКУРСНИКІВ ПІД ЧАС АДАПТАЦІЇ 86
Sokolovska I., Nechyporenko V., Pozdniakova O., Hordiienko N. PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL SUPPORT AND SUPPORT OF ATHLETICALLY GIFTED STUDENTS 90
Кокарев А.Б., Щербій С.А. ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ В СПОРТІ: ШЛЯХИ ІНТЕГРАЦІЇ ТА ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ 94
Перегінець М. М., Черненко О. Є. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ 99
Pisarkova O. R. THE IMPACT AND ROLE OF DIGITALIZATION IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS 102
Станєв А. В., Рубан А. К. РОЗВИТОК КОМП'ЮТЕРНОГО СПОРТУ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ 105
Гринько В. М., Гавриленко А. Ф. ОРГАНІЗАЦІЯ, УПРАВЛІННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ 110
Кокарев Б. В., Кокарева С. М., Висоцька Н. І. ОПИС ТРЕНАЖЕРНОГО ПРИСТРОЮ ДЛЯ РОЗТЯГУВАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ ПІДЙОМУ СТОПИ ГІМНАСТІВ 114
Пушенко Д. В., Мирошніченко В. О. СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВКИ МОЛОДИХ ВОРОТАРІВ 118
Радукан Ю., Рубан А. К. МОДЕЛІ УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ: АНАЛІЗ ЗАРУБІЖНОГО ДОСВІДУ 121
Соляник Д. Г. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ 124

Терьохіна О. Л. ГОЛОВНІ АСПЕКТИИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ 127
Напалкова Т. В., Чередниченко І. А., Чухланцева Н. В. ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ АКВАФІТНЕСУ 129
Путров О. Ю., Луценко С. Г. СУЧАСНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ: ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ 134
Соколовська І. А., Сухина О. О. МЕТОД ПІЛАТЕСУ ЯК ЗАСІБ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ 137

УДК 796:378-057.87
Гринько В. М.[1], Стеблєва А. В.[2]
викл. каф. ф/в та спорту, Український державний університет залізничного транспорту
[2] студ. гр. 101-ПАМЛ-Д24 Український державний університет залізничного транспорту

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Вступ. Фізичне виховання є важливим компонентом загального розвитку особистості, сприяючи покращенню здоров'я, підвищенню фізичної активності та формуванню соціальних навичок. Для студентів з ООП фізичне виховання має особливе значення, оскільки воно не лише підтримує їхню фізичну форму, а й сприяє інтеграції в суспільство, розвитку комунікативних навичок і покращенню якості життя [1].

Забезпечення доступності фізичного виховання для студентів з ООП є одним із ключових завдань сучасної освіти. Важливо розробляти адаптивні програми, що враховують особливості кожного студента, створювати інклюзивне середовище та використовувати сучасні методи фізичної реабілітації та спорту.

Ця робота розглядає основні принципи фізичного виховання для студентів з особливими освітніми потребами, методи їхньої адаптації до фізичних навантажень, а також роль фізичної активності у їхньому житті.

Аналіз літератури. Питання фізичного виховання студентів з ООП є актуальним предметом досліджень у сфері педагогіки, медицини, фізичної реабілітації та соціальної адаптації. У наукових працях розглядаються методи адаптивної фізичної культури, психолого-педагогічні аспекти організації занять, а також вплив фізичної активності на здоров'я та соціальну інтеграцію студентів.

Дослідження, проведені вітчизняними та зарубіжними науковцями, свідчать про те, що фізична активність є важливим чинником у підтримці фізичного та психоемоційного здоров'я осіб з інвалідністю та іншими особливими потребами. Зокрема, роботи В. Кашуби, М. Дубогая, С. Круцевича присвячені розробці методичних підходів до адаптивного фізичного виховання. У працях Л. Лапутіна, В. Ільїна розглядається вплив фізичних вправ на психоемоційний стан студентів з особливими потребами.

Закордонні дослідники, такі як R. Sherrill, G. Reid, M. Haegele, наголошують на значенні інклюзивних спортивних програм і важливості персоналізованих підходів у фізичному вихованні. Деякі автори підкреслюють роль інноваційних технологій, зокрема використання

віртуальної реальності та інтерактивних методів у навчанні студентів з обмеженими можливостями.

Аналіз літератури свідчить про те, що ефективне фізичне виховання для студентів з ООП має базуватися на комплексному підході, який поєднує традиційні та інноваційні методики, забезпечує мотивацію до занять і сприяє соціалізації. Водночас необхідно враховувати індивідуальні особливості кожного студента та створювати адаптивне освітнє середовище.

Виклад основного матеріалу. Фізичне виховання студентів з ООП є невід'ємною частиною їхнього навчального процесу та особистісного розвитку. Воно сприяє зміцненню здоров'я, покращенню фізичних можливостей, формуванню соціальних навичок та підвищенню рівня самостійності [2].

1. Особливості фізичного виховання студентів з ООП. Фізичне виховання для студентів з особливими потребами має ґрунтуватися на:

– індивідуальному підході, що враховує фізичні та психоемоційні особливості кожного студента;

– адаптації фізичних навантажень залежно від стану здоров'я та фізичних можливостей;

– застосуванні спеціальних методик та програм, які відповідають особливостям кожної нозологічної групи студентів.

2. Основні напрямки фізичного виховання. До основних напрямків фізичного виховання студентів з ООП належать:

– адаптивна фізична культура (АФК) – спеціально розроблена система фізичних вправ, що сприяє корекції рухових порушень та покращенню загального стану здоров'я;

– лікувальна фізкультура (ЛФК) – комплекс фізичних вправ, спрямованих на реабілітацію та підтримку фізичного стану;

– паралімпійський і дефлімпійський спорт – залучення студентів до адаптивного спорту з метою соціалізації та професійного розвитку;

– фізична терапія та кінезіотерапія – методи фізичної реабілітації, що сприяють відновленню рухових функцій.

3. Методичні підходи до організації занять. Для ефективного фізичного виховання студентів з особливими потребами застосовуються такі методичні підходи:

– диференційований підхід – підбір вправ відповідно до можливостей кожного студента;

– комплексне використання засобів фізичної активності – поєднання гімнастики, плавання, легкої атлетики, спеціальних ігор тощо;

– використання допоміжних засобів – тренажерів, ортопедичних пристроїв, індивідуальних засобів реабілітації;

– інтерактивні методи навчання – використання віртуальної реальності, електронних тренажерів та інноваційних технологій у фізичному вихованні.

4. Умови для успішної реалізації фізичного виховання студентів з ООП. Для забезпечення ефективності фізичного виховання необхідно:

– створення безбар'єрного середовища – облаштування спеціальних спортивних майданчиків, доступних тренажерних залів тощо;

– підготовка фахівців – викладачі повинні володіти знаннями з адаптивної фізичної культури та методиками реабілітації;

– мотивація студентів – впровадження змагальних елементів, заохочення до участі в спортивних заходах;

– міждисциплінарна взаємодія – співпраця педагогів, медиків, психологів та соціальних працівників для комплексної підтримки студентів [3].

Висновки. Фізичне виховання студентів з особливими освітніми потребами відіграє важливу роль у їхньому фізичному, емоційному та соціальному розвитку. Використання адаптивних методик, створення комфортних умов для занять і впровадження сучасних підходів сприяють покращенню якості життя студентів та їхній інтеграції в суспільство.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина : Підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В. М. Сокрута. - Краматорськ: Каштан, 2019. 480 с.

2. Мухін В. М. Фізична реабілітація: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2009. 488 с.

3. Olena Lazareva, Yevhen Vasylenko, Yaroslav Galan, Lidiia Dotsiuk, Oleksandra Tsybanyuk. Evaluation of the effectiveness of the application of physical rehabilitation program for premature infants with motor disorders of various genesis according to the INFANIB testing scale. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2017. Vol. 17 (4). Art 264. – P. 2392–2398. https://doi.org/10.7752/jpes.2017.04264

УДК 396:379-34
Дудник Ю. І.
старш. викл. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ЕРГОТЕРАПІЯ В УКРАЇНІ. РЕАБІЛІТАЦІЯ ПОРАНЕНИХ

Ерготерапія, також працетерапія, заняттєва терапія (грец. εργον – праця та грец. θεραπεία – лікування) – комплекс реабілітаційних заходів у особи із порушенням психічних або фізичних функцій організму, спрямованих на відновлення повсякденної діяльності людини із урахуванням наявних фізичних обмежень [1].

Ерготерапія почала формуватись ще за часів Першої світової війни. Проте досі мало хто знає, як саме вона працює та які методи використовує.

Втрата самостійності через тяжкі травми та ампутації – одна з головних проблем, з якими живуть українські захисники після поранення. Адаптуватись до нових реалій та повернути собі здатність самостійно виконувати повсякденні побутові справи допомагають фізичні терапевти та ерготерапевти, які працюють командно [2].

Перш за все ерготерапевти у своїй роботі застосовують біопсихосоціальний підхід, який заснований на принципах Міжнародної класифікації функціонування (МКФ). Особливість реабілітації на принципах МКФ полягає в тому, що цілі ми ставимо разом із пацієнтом та всією мультидисциплінарною командою. Цілі мають відповідати SMART-формату: тобто бути конкретними (Specific), вимірними (Measurable), досяжними (Achievable), релевантними (Relevant) та обмеженими в часі (Time-bound), а також мотиваційними [2].

Основними завданнями ерготерапії є:

– спонукання постраждалого до усвідомлених активних дій;

– максимально можливе відновлення дрібної моторики, формування навичок самообслуговування;

– підвищення інтелекту і зміцнення волі;

– відновлення спілкування в соціумі, не дивлячись на обмежені можливості;

– формування позитивного сприйняття, підвищення психологічного тонусу.

Особливості проведення ерготерапії.

Якщо йдеться про вогнепальне чи мінно-вибухове поранення – ерготерапія показана всім таким пацієнтам.

Ми застосовуємо проблемноорієнтований підхід. Це означає, що весь процес ерготерапії – від оцінки можливостей, обмежень та потреб пацієнта, планування програми допомоги та її реалізації до оцінки ефективності

обраної індивідуальної програми – орієнтовано на конкретні проблеми пацієнта.

Для того, щоб виявити актуальні для пацієнта проблеми, поставити справді важливі з його погляду цілі втручання, необхідні інструменти, що дозволяють оцінити важливість тих чи інших видів діяльності для конкретної людини, її думку про власну успішність у виконанні найважливіших активностей та її задоволеність наявним станом речей.

Для цього використовуються шкали та опитувальники. Наприклад, канадський стандарт для оцінки ерготерапії COPM (Canadian Occupational Performance Measure), шкала функціональної незалежності FIM (Functional Independence Measure), опитувальник нездатності верхньої кінцівки, плеча і кисті DASH (Disability of the Arm, Shoulder and Hand Outcome Measure) [3].

За результатами тестування (за необхідності) пацієнту складається персональна ерготерапевтична програма, яка враховує потреби і можливості хворого.

Підбирається комплекс індивідуальних для кожного хворого вправ, які несуть практичну спрямованість (перекласти предмет, переставити стілець, набрати номер телефону, і т.д.). Потім пацієнт регулярно повторює ці вправи, щоб повторно оволодіти ними.

Професіоналізм спеціалістів та наявність обладнання дозволяють проводити реабілітацію пацієнтів, що мають наслідки ампутації верхніх або нижніх кінцівок як на етапі підготовки до протезування, так і на етапі формування навичок користування протезами.

Завдяки поєднанню сучасних європейських протоколів, професіоналізму та наявності сучасного обладнання спеціальні центри покращують функціональні можливості та якість життя постраждалих.

Ерготерапевтичне заняття має терапевтичну складову, яка проявляється в покращенні психоемоційного стану пацієнта. Але, безперечно, робота з психологічними наслідками травми – це компетенції клінічного психолога, а не ерготерапевта.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Григус І.М., Нагорна О.Б. Основи фізичної терапії: навч. посіб. Рівне, 2022. С. 8-17.

2. https://life.liga.net/all/article/ya-mozhu-sam-iak-erhoterapevty-dopomahaiut-poranenym-viiskovym-povernuty-sobi-samostiinist-rukhiv-

3. Shestopal N., Balazh N., Kovelska A., Kikh A., Tomanek M., Grygus I. Effect of rehabilitation program on the quality of life of people with forearm or hand gunshot wounds using physiotherapy methods. Journal of Physical Education and Sport, (2021). Vol. 21 (5), 2591–2600.

УДК 613.7:796.01:159.9:615.8:378.091.212
Журавльов Ю. Г.[1], Ткаченко О. А.[2], Сущенко Л. П.[3]
[1] к.фіз.вих., доцент каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»
[2] студ. 3 курсу спец. 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету ім. М. Драгоманова
[3] д. п. н., проф., зав. каф. фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу, Українського державного університету ім. М. Драгоманова

РОЛЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ І ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Відомо, що життя в умовах урбанізованого середовища, за відсутності системних оздоровчо-рекреаційних впливів, позбавляє людину можливості відновлювати свої фізичні та психічні сили, обмежує її здатність збагачуватись духовно та отримувати задоволення від життя.

В сучасних умовах актуальним є пошук нових підходів підвищення якості психофізичного, соціального та морального розвитку студентської молоді з особливими потребами. Рекреаційно-оздоровча діяльність визнана важливим фактором суспільної життєдіяльності, оскільки сприяє вдосконаленню психофізичної підготовки студентів з обмеженими можливостями до активного життя і професійної діяльності, покращує розвиток інтелектуально-творчого потенціалу, орієнтована на ефективне використання збережених аналізаторів і функцій з компенсаторно-корекційним навантаженням, розширює світогляд, сприяє гармонійному розвитку духовних і фізичних рис особистості, нормалізує психологічну рівновагу та зумовлює рівень опанування студентською молоддю знаннями, уміннями і навичками на відповідну їх освіченість та інтеграцію у суспільство.

Питання застосування засобів і методів оздоровчо-рекреаційної рухової активності розглядали вітчизняні вчені О. Ажиппо та Г. Путятіна, Г.М. Бойко та Л.Б. Волошко, Т.Ю. Круцевич і Г.В. Безверхня, Я.І. Олексієнко та П.М. Гунько, Д. Хмеленко та А.В. Гета, О. Хома та І. Григус та ін.

Численні наукові дослідження О. В. Андрєєвої підтверджують, що заняття фізичною культурою є важливою умовою збереження функціональних можливостей людей.

Велике значення має Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

Проблемі застосування засобів і методів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, необхідних для збереження і зміцнення здоров'я людини приділили увагу зарубіжні вчені JI.A. Choi, L. Gallardo-Alfaro, A. Ghram, A. Hakman, D. Jiménez-Pavón, P. Ruiz Montero, K. Vedovelli, J. Vina та ін.

Сучасні дослідники вказують на симптоми та скарги, що виникають у практично здорових осіб із недостатньою руховою активністю: задишка при незначному фізичному навантаженні; зниження працездатності, швидка стомлюваність, біль у ділянці серця, запаморочення, холодні кінцівки; схильність до закрепів, біль у спині, як наслідок, недостатність функціонування м'язового корсету; порушення сну; зниження концентрації уваги; підвищена нервово-емоційна збудливість (при порушенні психосоматичного рівноваги); дуже рання стареча слабкість. Тому, актуальним є пошук нових форм і видів рухової активності, впровадження яких дозволить підвищити мотивацію людини до активного та змістовного проведення дозвілля та сформувати потребу в здоровому способі життя. Побудова оздоровчо-рекреаційних занять має враховувати низку факторів: вікові та статеві особливості суб'єктів рекреаційної діяльності, їхні інтереси, матеріально-технічні можливості, стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості тощо.

Основна її характеристика пов'язана з оптимальністю фізичних навантажень. Оптимальна рухова діяльність – це найкращий спосіб за допомогою м'язової роботи зберігати й підвищувати резервні можливості серця й усього організму, підтримувати на задовільному рівні функції м'язів і суглобів. Як недостатність, так і надмірність рухової діяльності впливають на здоров'я негативно. Оптимальна оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність забезпечує нормальне функціонування організму для збереження здоров'я і вдосконалення всіх процесів життєдіяльності, частково компенсує вікові зміни в організмі.

О. Ажиппо та Г. Путятіна вважають, що соціальні проблеми в суспільстві безпосередньо пов'язані з питанням здоров'я нації. За статистичними даними, середня тривалість життя громадян України значно скоротилася [1].

Основні характеристики оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

Комплексний вплив на організм. Оздоровча рухова активність сприяє розвитку всіх основних фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координації. Завдяки цьому вона позитивно впливає на різні системи організму: Серцево-судинну: знижує ризик серцевих захворювань, підвищує витривалість серцевого м'яза. Дихальну: покращує функціонування легень, збільшує об'єм споживаного кисню. Опорно-рухову: зміцнює м'язи, суглоби і кістки, знижує ризик розвитку остеопорозу. Нервову: покращує координацію рухів, знижує рівень стресу і покращує психоемоційний стан.

Г.М. Бойко та Л.Б. Волошко вказують, що для досягнення виразного оздоровчого ефекту, виконання фізичних вправ має супроводжуватись значними енерговитратами й забезпечувати тривале рівномірне навантаження на систему дихання та кровообігу [2]. Це забезпечує

постачання кисню тканинам, отже, вказує на виражену аеробну спрямованість вправ. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю й тривалістю занять, інтенсивністю та характером застосованих засобів, чергуванням режимів роботи і відпочинку. З метою забезпечення оздоровчої спрямованості рекреаційних занять, необхідно дотримуватись методичних принципів.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність активно розвивається відповідно до змін у суспільстві, технологічного прогресу та нових наукових досягнень у сфері медицини, фізіології та психології. Сучасні підходи орієнтовані на індивідуалізацію, інтеграцію новітніх технологій, соціальні тенденції та розширення методів фізичної активності.

Основні напрями сучасних підходів до оздоровчо-рекреаційної активності включають:

1. Індивідуалізація програм фізичної активності. Одним з основних сучасних підходів є персоналізація тренувальних програм. Усе частіше розробляються індивідуальні плани занять, які враховують:

- Вік: рівень фізичних можливостей різних вікових груп.
- Стать: відмінності в метаболізмі, гормональному фоні та фізичних можливостях.
- Фізичний стан: рівень підготовки, наявність захворювань або особливих потреб.
- Мета: схуднення, збільшення сили, покращення загального самопочуття чи психологічного стану.
- Цей підхід дозволяє уникнути перевантажень і травм, а також досягти максимальної ефективності занять.

2. Використання технологій та гаджетів. Сучасні технології активно впроваджуються у сферу фізичної активності:

- Фітнес-трекери і смарт-годинники відслідковують фізичну активність, кількість кроків, пульс, спалені калорії та якість сну.
- Мобільні додатки для тренувань надають можливість займатися за індивідуальними програмами вдома або в залі, відстежуючи прогрес та коригуючи тренування в реальному часі.
- Віртуальні тренування: використання VR-технологій для занурення у тренувальні процеси або створення імітацій навколишнього середовища (наприклад, тренування на віртуальних схилах або бігових доріжках).
- Ці технології допомагають мотивувати людей до активного способу життя, полегшують контроль за результатами та роблять процес тренувань більш захоплюючим.

3. Інтеграція з елементами здорового способу життя.

- Оздоровчо-рекреаційна рухова активність все частіше поєднується з іншими складовими здорового способу життя:

- Збалансоване харчування: тренування часто супроводжуються рекомендаціями щодо раціону, який сприяє досягненню бажаних результатів (схуднення, збільшення м'язової маси тощо).
- Психологічна підтримка: тренування поєднуються з психологічними тренінгами, медитацією та релаксаційними практиками для зниження стресу та покращення психоемоційного стану.
- Сон та відновлення: увага приділяється режиму відпочинку, який є ключовим фактором для ефективного відновлення та запобігання травмам.

4. Функціональний тренінг став важливим компонентом оздоровчо-рекреаційної активності. Це підхід, що акцентує увагу на виконанні вправ, які відображають повсякденні рухи та покращують функціональні можливості тіла:

- Вправи на баланс, координацію, гнучкість та силу допомагають підготувати тіло до різних навантажень у реальному житті.
- Використовуються багатофункціональні тренажери, а також вправи з власною вагою, TRX, резинками та іншими допоміжними засобами.

Таким чином, сучасні підходи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності зосереджені на індивідуалізації, використанні технологій, інтеграції з іншими аспектами здорового способу життя та розширенні можливостей фізичної активності. Ці підходи допомагають зробити фізичну активність більш ефективною, доступною та привабливою для людей різного віку та рівня підготовленості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О., Путятіна Г. Діалектичний підхід до структурно-функціонального менеджменту в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 6. С. 7–10.

2. Бойко Г. М. Волошко Л. Б. Сучасні підходи до ограгізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення URL : http://www.wayscience.com/wp-content/uploads/2018/10.

УДК 37.091.12
Кошура А. В.
к. п. н., доц. Буковинський державний медичний університет

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Існують певні суперечності між соціальним замовленням суспільства, спрямованим на пріоритет збереження і зміцнення здоров'я суб'єктів освітнього процесу, і недостатнім володінням більшістю фахівців з фізичної культури та спорту здоров'язбережувальною компетентністю.

Компетентність педагога в питаннях здоров'я – найважливіша складова його професійної культури, що вимагає постійного поповнення психолого-медико педагогічних знань і практичних педагогічних навичок в питаннях раціональної організації навчального процесу, розробки і впровадження профілактичних програм, здоров'язберігаючих технологій [2, 3]. Особливої актуальності означена проблема набуває в умовах модернізації системи освіти в Україні, зорієнтованої на входження у світовий освітній простір [1].

Пізнавальний компонент визначає фундаментальні базові знання студентів, необхідні в їх професійній підготовці і полягає в нашому випадку в синтезі знань про здоров'я та здоровий спосіб життя. Ціннісно-смисловий компонент забезпечує формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Діяльнісний компонент визначає практичні вміння та навички, необхідні для збереження і підтримання здоров'я. Пізнавальний компонент здоров'язберігаючої компетентності сучасного тренера включає знання теоретичних і практичних основ медико біологічних дисциплін, знання морфо-функціональних особливостей організму людини в процесі онтогенезу, знання нейрофізіології і фізіології вищої нервової діяльності підлітків, знання фізіологічних механізмів психічних процесів і станів.

Критеріями сформованості у студентів потреби фізичного самовдосконалення слід уважати такий рівень самосвідомості (мотивів, інтересів, ціннісних орієнтацій, установок), який активно спрямовує практичну діяльність на досягнення фізичного вдосконалення, ведення здорового способу життя, забезпечує виконання суспільних і професійних функцій майбутнього спеціаліста [3]. А конкретизація критеріїв може відображати об'єктивні показники здоров'я, фізичну підготовленість, якість і обсяг спеціальних і професійних умінь, задоволення ступенем власного розвитку, рівнем інтересів тощо. Важливим компонентом потреб є інтереси, які формуються в процесі занять фізичною культурою і спортом.

Таким чином, формування компетентності здоров'язбереження має полягати в підготовці бакалаврів фізичного виховання в області безпеки життєдіяльності за напрямками, заданими представленими компонентами:

ціннісно-мотиваційний – ставлення до здоров'я як цінності, потреба і готовність до діяльнісної-практичної участі у формуванні здорового способу життя, способи для збереження, зміцнення і формування власного здоров'я; пізнавальний – знання про здоров'я і його складових, знання про здоровий образ і стиль життя, знання про способи оздоровлення і підвищення резервів організму; операційно-діяльнісний – діяльність, спрямована на збереження і примноження здоров'я, здатність до перенесення індивідуального досвіду здоров'язбереження в повсякденну практику.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Білецька В, Семененко В, Завальнюк В. Самоооцінка фізичного розвитку студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. Спортивна наука та здоров'я людини. 2021;2(6):87-98.

2. Білецька ВВ, Семененко ВП, Трачук СВ, Бербенець ОС. Оцінка прояву ціннісносмилового компоненту компетентності здоров'язбереження у студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2018;152:32-35.

3. Мартинів О, Шукатка О. Формування рівня знань культури здоров'язбереження студентів на засадах міждисциплінарної інтеграції. Scientific Collection «InterConf» (August 25-26, 2021). 2021;46:139-149.

УДК 372. 612

Малахова Ж. В.[1], Сокрут В. Н.[2], Сокрут О. П.[3]

[1] доцент каф. реабілітаційної та спортивної медицини «Донецький національний медичний університет»

[2] д.мед.н., проф., зав. каф. реабілітаційної та спортивної медицини «Донецький національний медичний університет»

[3] к.мед.н., доцент каф. реабілітаційної та спортивної медицини «Донецький національний медичний університет»

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ РЕФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

Вступ. Сучасне суспільство перебуває в періоді значних змін, що охоплюють усі сфери життя, зокрема й систему вищої освіти. Законодавчі ініціативи спрямовані на створення умов для підготовки висококваліфікованих фахівців, здатних успішно конкурувати на ринку праці, а також на формування особистості, яка прагне до здорового та якісного життя.

Дослідники у сфері фізичного виховання та спорту погоджуються, що модернізація вищої освіти вимагає ґрунтовного оновлення системи професійної підготовки [1, 2, 3]. Це включає постійне розширення та оновлення знань, а також розвиток навичок самовдосконалення та

самореалізації. Освітні дисципліни забезпечують засвоєння теоретичних знань і практичних умінь, а фізичне виховання у закладах вищої освіти сприяє впровадженню сучасних оздоровчих методик у навчальний процес і позанавчальну діяльність.

Постановка проблеми. Проблема фізичного виховання молоді в сучасних умовах пов'язана з необхідністю розробки та впровадження ефективних нормативів фізичної підготовленості, що відповідали б сучасним вимогам до здоров'я та безпечної життєдіяльності. Відсутність єдиної національної системи фізичного виховання та чітко визначених стандартів фізичної підготовленості створює передумови для реформування цієї сфери.

Формування відповідального ставлення молоді до власного здоров'я можливе лише за умови комплексного підходу, що поєднує фізичний, психічний і соціальний аспекти розвитку. Важливим аспектом вирішення цієї проблеми є міждисциплінарний підхід, що інтегрує знання з педагогіки, медицини, психології та інших наук.

Обговорення. Аналіз наукових досліджень та нормативних актів свідчить про те, що в основі сучасної ідеології фізкультурно-оздоровчого руху Україні повинні бути такі напрями руху:

• фізична активність – в якості єдиної альтернативи хворобам та шкідливим звичкам;

• охорона здоров'я та формування гармонійної особистості – в якості пріоритетного напрямку діяльності суспільства;

• цілеспрямована рухова активність – в якості головної умови ведення самостійних занять;

• засоби фізичного виховання повинні бути спрямовані на виховання у конкретної особистості прагнення до ведення ЗСЖ з урахуванням потреб, цінностей, природних здібностей.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна має у порівнянні з іншим найбільше поле для формування прагнення до саморозвитку за рахунок широкого й дуже важливого для життєдіяльності студентської молоді спектру цілей і завдань (оздоровчі, освітні, виховні), наявності різноманітних форм проведень занять, існування широкого кола привабливих засобів. Таки чином, досягнення стійкого позитивного результату у справі формуванні ЗСЖ неможливе без оптимізації загального навчального процесу урахуванням вищезазначених компонентів.

Ефективність занять з фізичного виховання у закладі вищої освіти у значній мірі залежить від змісту програми, за якою вони займаються. Заклади вищої освіти у відповідності до «Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання у системі освіти», навчальних планів та базової навчальної програми з фізичного виховання, розробляють робочі навчальні програми з фізичного виховання. Активні процеси оптимізації системи

фізичного виховання дозволяють наряду з базовою програмою реалізувати авторські програми з фізичного виховання, ураховуючи особливості матеріальної бази, історично складених традицій та особистої компетентності професорсько-викладацького складу.

Висновки. Ураховуючи вищезазначене та зважаючи на те, що студенти, які вступають до ЗВО, мають різні потреби та життєвий досвід, найбільш перспективним напрямком організації занять з фізичного виховання є оптимальне поєднання обов'язкової форми організації занять і у подальшому вільним вибором форм занять з різноманітних видів спорту з консультативним супроводом викладачів. Це обумовлює потребу активного вдосконалення науково-методичних основ фізичного виховання.

Таким чином, зміни спрямованості процесу фізичного виховання, зміна якого ґрунтується на формуванні фізичної культури особистості, потребує оптимального співвідношення методів класичного фізичного виховання і вже поступово, на старших курсах звернення до особистості студента, його інтересів та потреб у сфері тілесного (фізичного) і духовного вдосконалені. При вирішенні основних завдань навчальної програми з фізичної виховання, можливо використання допоміжних засобів нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики, фітнесу тощо.

Функціонування української системи вищої освіти за принципами Болонського процесу протягом понад десяти років дозволило здійснити аналіз її сучасного стану, тенденцій розвитку та проблем реформування. Основна мета реформування – підвищення якості освіти та забезпечення європейського ринку праці висококваліфікованими фахівцями. Однак, запроваджені принципи не завжди враховують особливості українського ринку праці та іноді суперечать усталеним традиціям підготовки спеціалістів.

У зв'язку з цим важливо розробляти освітні стратегії, які поєднуватимуть європейські стандарти з національними інтересами, зберігаючи унікальні освітні традиції України. Зокрема, необхідно передбачити обов'язкове фізичне виховання у межах освітніх програм із відповідним урахуванням кредитів.

Хоча Болонський процес передбачає уніфікацію вищої освіти на європейському рівні, кожна національна система повинна наповнювати її власним змістом, що відповідає соціально-економічним умовам країни, стану здоров'я молоді та освітнім пріоритетам. Тільки така гармонізація освітніх систем зможе сприяти спільному пошуку ефективних рішень для модернізації освіти, науки та інших сфер суспільного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабаджанян В., Семаль Н., Беседа Н., Фаріонов В., Курій О. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні. Наука і техніка сьогодні. 2023. No 2(16). С. 167-176.

2. Корольова Н. Ю. Педагогічні проблеми навчання студентів дисципліні «Фізичне виховання» в сучасних умовах. Науковий вісник Льотної академії. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. праць. 2019. С. 150-154.

3. Корягін В., Блавт О. Сучасні виклики модернізації у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2020. С. 93-97.

УДК 378.14.015.62

Рубан А. К.
канд. пед. наук, доц. Ізмаїльський державний гуманітарний університет

СМИСЛОВІ ОРІЄНТИРИ ЗМІСТУ ІНКЛЮЗИВНИХ ПРОГРАМ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИШІ

Нині в Україні, як і в усьому світі, приділяється особлива увага інклюзивній освіті. «Інклюзивна освіта (фр. inclusif – той, що включає в себе, лат. include – укладаю, включаю) – процес розвитку, загальної освіти, що має на увазі створення доступного середовища для освіти людей незалежно від їхнього стану здоров'я, матеріального достатку, вікових та індивідуальних особливостей. Такий підхід забезпечує доступ до освіти, зокрема й для осіб з особливими потребами.

Інклюзивну освіту розуміють як ширшу інтеграцію, що передбачає доступність освіти для всіх і розвиток загальної та професійної освіти в плані пристосування до різних потреб усіх здобувачів освіти. Основною метою створення системи інклюзивної освіти є проєктування безбар'єрного середовища в навчанні людей з особливими освітніми потребами.

Під особливими освітніми потребами розуміють потреби в умовах, необхідних для оптимальної реалізації актуальних і потенційних можливостей (когнітивних, енергетичних та емоційно–вольових, включно з мотиваційними), що їх може виявити той, хто навчається з ОМЗ у процесі навчання [1, с. 113].

Відомо, що більшість осіб з обмеженими можливостями здоров'я відчуває дефіцит різноманітних видів соціально–значущої діяльності, зокрема й діяльність, що могла б сприяти збереженню та зміцненню здоров'я. На це, зокрема, спрямована навчальна діяльність з предмета «Фізична культура та основи здоров’я людини» та фізкультурно–оздоровча діяльність, уміла організація яких в умовах інклюзивної освіти дала б змогу підвищити її

ефективність. Спортивно–масова діяльність більшою мірою орієнтована на включення людини до простору спортивної діяльності та мотивації її до участі осіб з особливими освітніми потребами у спортивних та навколоспортивних спільнотах. Така діяльність покликана сформувати позитивне ставлення до рухової діяльності загалом як до соціально–значущої.

Інклюзивна навчальна та позанавчальна робота з фізичної культури у виші не лише покращує фізичний стан тих, хто навчається, а й дає змогу сформувати інтелектуальні, емоційні та особистісні структури студентів. Тригерами цього процесу є полісенсорне відчуття радості руху, емоційно забарвлені результати навчальної та тренувальної роботи, спортивних свят і змагань, відрефлексовані інтереси та нахили до спортивної діяльності та фізичної культури загалом [2, с.178].

В Ізмаїльському державному гуманітарному університеті проводиться робота з наукового обґрунтування та методики проєктування і реалізації процесу навчання осіб з особливими освітніми потребами в організації вищої освіти, що реалізує ідеологію інклюзії. У межах інклюзивної освіти для здобувачів освіти з особливими освітніми потребами розробляється індивідуальна програма навчання (адаптована освітня програма). Студент, який навчається за такою програмою, має можливість претендувати на індивідуальну розробку для нього індивідуальної освітньої траєкторії або індивідуального освітнього маршруту опанування навчального предмета «Фізична культура та основи здоров'я людини» в обсязі, передбаченому освітньою програмо.

Індивідуальний освітній маршрут (далі – ІОМ) – цілеспрямовано проєктована диференційована освітня програма, що забезпечує здобувача освіти позиції суб'єкта вибору, розроблення та реалізації освітньої програми за умови здійснення викладачами педагогічної підтримки його самовизначення та самореалізації.

Індивідуальний освітній маршрут визначається освітніми потребами, індивідуальними здібностями і можливостями особистості (рівень готовності до освоєння програми), а також наявними стандартами змісту освіти.

Під час побудови ІОМ необхідно орієнтуватися на суб'єктну значущість занять фізичною культурою для тих, хто навчається, і, за можливості, залучати самих студентів до роботи над змістом програми.

Структура ІОМ включає кілька взаємопов'язаних блоків:

– цілесмисловий (визначення смислів освіти, постановка цілей здобуття освіти, що формулюються на основі державного освітнього стандарту, мотивів і потреб студента під час здобуття освіти);

– змістовний (обґрунтування структури та добір змісту навчальних предметів, їх систематизація та групування, встановлення міжциклових,

міжпредметних і внутрішньопредметних зв'язків, виявлення змісту навчального матеріалу);

– процесуальний (визначення використовуваних педагогічних технологій, методів, методик, систем навчання і виховання, умови та шляхи досягнення педагогічних цілей);

– результативно–оцінний (підбір індивідуальних тестів, корекція системи діагностичного супроводу).

Важливим кроком для забезпечення ефективності програм адаптивного фізичного виховання є проєктування. Проєкт визначає сферу дії програми та містить визначення її сенсу, цілей, завдань і змісту, технологічного та діагностичного забезпечення. Призначення програми має бути узгоджене з місією організації, що її виконує, а також зі звичайною або загальною програмою фізичного виховання або спорту, пропонованою здоровим студентами.

На наш погляд, призначенням адаптивного фізичного виховання є суб'єктний смисл – сприяти розвитку самоактуалізації, самоосвіти та самореалізації, що, своєю чергою, сприяє оптимальному розвитку особистості та робить свій внесок у суспільство загалом. Таке визначення узгоджується з гуманістичною філософією, що знайшла широке застосування в практиці адаптивної фізичної культури. Вона полягає в тому, щоб допомогти тим, хто опромінюється з особливими освітніми потребами, повністю проявити свою людяність і в такий спосіб реалізувати свій особистісний і професійний потенціал.

Не існує універсальної моделі або парадигми, яка б ураховувала взаємозв'язок особистісних смислів, цілей або завдань програм адаптивного фізичного виховання у виші для осіб з особливими освітніми потребами. Адаптовані програми фізичного виховання і спорту у виші, за орієнтації на представлений взаємозв'язок, націлені на формування індивідуумів із високим рівнем фізичної культури, що ведуть фізично активний, здоровий спосіб життя, що стимулює їхнє просування в напрямі самоактуалізації, самоосвіти та самореалізації. Людина з високим рівнем фізичної культури демонструє розвинуті в міру можливості рухові навички, необхідні для занять різними видами рухової активності; виявляє розуміння наукових засад фізичної культури; регулярно займається руховою активністю; досягає й підтримує рівень фізичної підготовленості, що забезпечує й підтримує здоров'я; цінує вплив рухової активності на здоров'я [3, с. 88]. Формування індивідуума з високим рівнем фізичної культури відбувається завдяки нагромадженню практичного досвіду в процесі реалізації цілей і завдань, пов'язаних із психомоторною, пізнавальною та емоційною сферами процесу навчання. У цій парадигмі завдання програми досягаються в процесі розвитку психомоторної сфери та через її розвиток.

Структура ІОМ, наведена вище, пропонується як узагальнена рекомендація для проєктування маршрутів освоєння дисципліни «Фізична культура та основи здоров'я людини» для осіб з ОМЗ та інвалідністю, які навчаються за різними напрямами підготовки бакалаврату.

Завдання програми адаптивного фізичного виховання формуються через її індивідуалізований зміст. Зміст, що належить до психомоторного розвитку, може групуватися по–різному залежно від фізичних можливостей, інтересів і нахилів осіб з ОМЗ та інвалідністю. Так, наприклад, у змісті програми можуть бути присутніми: фізична підготовка, розвиток рухових функцій, ритміка і танці, адаптивний спорт та інші. Кожен із перелічених видів включає розвивальну галузь або спортивні навички. Наприклад, аеробна працездатність може представляти розвивальну сферу в групі фізичної підготовки, а плавання – спортивні навички в рамках групи адаптивного фізичного виховання.

Розроблювані програми адаптивного фізичного виховання у виші мають робити особливий наголос на активні види рухової активності, а не на альтернативні малорухливі програми. Програма має бути спланована так, щоб домогтися максимальної користі від занять руховою активністю за допомогою задоволення потреб тих, хто навчається, які інакше будуть змушені поводитися на заняттях фізичною культурою досить пасивно.

Згідно з концепцією умов найменшого обмеження, адаптивне фізичне виховання може застосовуватися як в умовах інклюзивного (спільного зі здоровими однолітками) навчання, так і в спеціалізованих групах, куди входять тільки особи, які потребують адаптивного фізичного виховання.

Хоча адаптивне фізичне виховання являє собою навчальну програму, а не спосіб визначення умов навчання, слід розуміти, що вплив програми визначається безпосередньо умовами її виконання. У тих випадках, коли це можливо, програми адаптивного фізичного виховання мають бути включені в умови звичайного фізичного виховання, що сприяє реалізації ідеології інклюзії у вищій освіті. Незважаючи на те що програми адаптивного фізичного виховання є індивідуалізованими, вони можуть виконуватися в умовах групових занять і в цьому разі мають бути пристосовані до потреб, обмежень і можливостей кожного студента.

Таким чином, основним смисловим орієнтиром програм адаптивного фізичного виховання є самоактуалізація, самоосвіта і самореалізація здобувачів освіти з особливими освітніми потребами, що сприяє максимальному розкриттю потенціалу фізичної культури для студентів з ОМЗ та інвалідністю як професіоналів, що розвиваються. Визначення смислових орієнтирів діяльності суб'єктів освітнього процесу можна розглядати як особливо значущий, що задає напрямок кроку проєктування

індивідуальних освітніх маршрутів і програм з фізичного виховання, що реалізуються у виші в рамках ідеології інклюзії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл. РВВ ІДГУ. 2021. Вип.56. С. 113-119.

2. Осадець М., Головачк В. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. Physical culture and sport: scientific perspective. 2024. №1(1). С. 178–182.

3. Хома Т. В. Особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи. 2024. №3. С.88-90.

УДК 616.08:796

Черняков В. В.[1], Титаренко В. І.[2]
[1] канд.пед.наук., доц. НУ «Чернігівська політехніка»
[2] старш. викл. НУ «Чернігівська політехніка»

НОРМАЛІЗАЦІЯ М'ЯЗОВОГО ТОНУСУ СПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ТЕРАПІЇ У СПОРТИВНІЙ МЕДИЦИНІ

Останнім часом особливої уваги набуває проблема нормалізації та відновлення м'язового тонусу спортсменів, що мають тимчасові обмежені можливості здоров'я. У зв'язку з цим актуальності набуває пошук найбільш ефективних шляхів забезпечення тренувального процесу осіб, що мають обмежені можливості здоров'я, зокрема змісту традиційних та нетрадиційних методів нормалізації м'язового тонусу.

Тонус м'язів визначається як характеристика їхньої напруги для забезпечення підтримки різноманіття положень тіла та виконання рухів. Правильне співвідношення тонусу різних м'язів – це умова правильного технічно раціонального руху. Внутрішні органі втримуються у природному положенні тільки завдяки збереженню тонусу м'язів. Величина м'язового тонусу залежить від стану функціональності ЦНС. Рівень тонусу скелетних м'язів безпосередньо характеризується надходженням до м'яза з великим інтервалом нервових імпульсів з рухових нейронів спинного мозку. Активність нейронів підтримується імпульсами, що надходять з вище розташованих відділів ЦНС, від рецепторів (пропріорецепторів), що перебувають у самих м'язах [4]. Особливої ролі м'язовий тонус набуває у забезпеченні координації рухів людини. Порушення м'язового тонусу – це

завжди проблеми, що виникають у роботі центральної нервової системи – головного або спинного мозку. Послаблення м'язового тонусу призводить до м'язової дистонії, проте це не захворювання, а симптом. Причина порушень може з'явитися до, або під час народження. Це, наприклад, хвороби матері у період вагітності, цукровий діабет, уживання алкоголю й наркотиків, паління, приймання лікувальних препаратів, стреси, багатоплідна вагітність, стрімкі пологи, стимуляція пологів або гіпоксія (нестача кисню), асфіксія (задуха).

М'язова дистонія проявляється у вигляді підвищення рівня м'язового тонуса (гіпертонусу), або зниженого рівня тонусу (гіпотонус). При гіпотонусі людина стає кволою, неактивною, має слабку рухливість. Рівень активності має пряму залежність від обсягу зниження тонусу кістякових м'язів. При гіпертонусі м'язи надмірно напружені. Недосконаліть рухових дій при виконанні фізичних вправ спостерігається у низки спортсменів, що мають тимчасові обмежені можливості здоров'я. Недоліки рухів проявляються у невмінні доцільно побудувати рухову дію, у недостатній точності й спритності рухів, незграбності, млявості рухів або, навпаки, надмірної квапливості. При усіх видах відхилень продуктивність рухових дій знижена. Порушення розвитку моторики виявляються, насамперед, при виконанні диференційованих та точних рухів.

Величина м'язового тонусу залежить від функціонального стану центральної нервової системи – головного або спинного мозку. Залежно від кількості залучених груп м'язів дистонія може бути генералізованою (торсійна дистонія) або локальною (блефароспазм, спастична кривошия, писальний спазм).

Нетрадиційні методи терапії належать до переліку ефективних засобів корекції, усе частіше застосовуваних у спеціальній педагогіці. Вони, не вимагаючи особливих зусиль, сприяють оздоровленню усього організму людини. На сьогоднішній день методів нетрадиційного впливу відомо достатньо багато (ігро-, казко-, сміхо-, ізо-, глино-, воско-, бібліо-, хорео-, імаго- (малювання під музику), кристалотерапія тощо). Розглянемо найбільш доцільні й ефективні, а саме: арома-, музико-, хромотерапія.

Ароматерапія. Дія запахів здатна виявляти потужний вплив на фізіологічну рівновагу в організмі спортсмена, регулювати його баланс й знижувати негативні наслідки фізичних та психічних факторів (несприятливу екологію, стресові ситуації, побічні дії ліків). За допомогою впливу на мозок вони знімають надмірну збудливість, усувають тривожні думки, допомагають при постійному фізичному або розумовому напруженні, перешкоджають виснаженню життєвих сил, підсилюють природну здатність до опору стресам, інфекціям, шкідливому впливу навколишнього середовища. Терапевтична дія запахів здійснюється більш тонко, ніж використання фармакопейних препаратів. Застосування ароматичних олій виявляється

більш ефективним, ніж вплив самої рослини або екстракту з нього. Навіть у мікроконцентраціях ефірні олії впливають на психіку й на роботу фізіологічних систем організму: дихальну, імунну, ендокринну, нервову. Застосування ароматичних олій можна поєднувати с традиційними й нетрадиційними методами лікування [1].

Аерофітотерапія заснована на використанні у штучних умовах природних концентрацій летучих компонентів ефірних олій [1, 3]. Одним з варіантів є використання аромалампи. У неї наливають небагато води, крапають ароматичну олію, а знизу воду з олією нагрівають полум'ям свічки. Незабаром вода із крапельками олії починає випаровуватися, поширюючи по приміщенню цілющий аромат. Кількість ефірної олії залежить від розмірів кімнати, де відбувається сеанс ароматерапії: до 10 $м^2$ – 3 краплі; 10-20 $м^2$ – 5 крапель.

Ефірна олія з розмарину дозволяє нормалізувати перебіг діяльності серцево-судинної системи, знизити силу м'язового болю, усувнути вугровий висип, активізувати водно-сольовий обмін, нормалізувати тонус кровоносних судин.

Аерофітотерапія може застосовуватися у комбінації з лікувальною гімнастикою, дихальними вправами, м'язовою релаксацією, масажем м'язів грудної клітки. При цьому підвищується вплив летучих біологічно активних речовин на організм за рахунок активації м'язової діяльності й функції дихальної системи. Інгаляція через аромалампу аромаолій з використанням бергамота й мандарина дозволяє знімати напругу, тривогу й занепокоєння, депресивні стани, підвищити тонус.

При цьому підвищується вплив летучих біологічно активних речовин на організм за рахунок активації м'язової діяльності й функції дихальної системи.

Музикотерапія. У наш час особливої уваги серед видів нетрадиційних методів корекції різної структури порушень набуває музикотерапія (вид арт-терапії). Застосування музичних творів створює форму лікувального та корекційного впливу, як на перебіг фізіологічних процесів, так і на забезпечення психоемоційного стану спортсмена. Музикотерапія є цілим психокорекційним напрямком, що складається з двох аспектів впливу на спортсмена: психосоматичний та психотерапевтичний. Саме катарсистичний вплив музики дозволяє використовувати її у корекційній роботі зі спортсменами. Мета музикотерапії: гармонізація розвитку особистості спортсмена через розвиток здатностей, саморозвиток, самопізнання; створення позитивного емоційного тла реабілітації; стимулювання рухових функцій; розбудова й коригування сенсорних процесів й сенсорних здатностей; удосконалення дихального й артикуляційного апарату; розгальмовування мовної функції, нормалізування м'язового тонусу.

Прослуховування приємних мелодій призводить до позитивного емоційного збудження, підсилення уваги, покращення функцій центральної нервової системи [5].

На тренувальних заняттях доцільно використовувати комплекс прийомів музикотерапії: прослуховування низки музичних композицій; виконання ритмічних рухів під музичний супровід, проведення гімнастики для очей під аудіокомпозиції; комбінація музикотерапії з діяльністю пов'язаною з розвитком дрібної моторики.

Хромотерапія це науковий напрям, що вивчає особливості властивостей та дії світла й кольорів. Велика значимість кольору для існування усього живого на землі відома із прадавніх часів. Але, виявляється, кольори існують не тільки для того, щоб ми могли розрізняти предмети й радіти невтримному буйству фарб у природі. Матерія у всіх своїх формах складається з енергетичних колірних хвиль і кожна часточка певним чином реагує на світло й колір. Усі кольори мають своєрідний рівень випромінювання, що має особливий поток інформації. При цьому різні кольори своєрідно цілюще впливають на певні внутрішні органи. Саме ці властивості кольорів і використовуються у хромотерапії – лікуванні світлом. Метою використання хромотерапії є: нормалізація м'язового тонусу, нейтралізація причин виникнення негативного стану. Було помічено, що хромотерапія позитивно впливає на функціональність нервової системи. Так, залежно від стану людини можна створити колірне тло освітлення, виконувати роботу, використовуючи певні кольори.

Психологічно вплив різних кольорів суттєво позначається на стані та внутрішньому балансі людини при різних видах діяльності та ситуацій: активності, релаксації, емоційної стабільності. Наукові дослідження останніх років доводять, що фізично кольори однаково впливають на усіх без винятку людей. Особливості дії конкретних кольорів гарно відомі, і застосовуючи їх окремо або разом, можна досягти чудових результатів.

Одним з нетрадиційних методів, що заслуговують на увагу є «Су-Джок терапія («Су» – кисть, «Джок» – стопа). У дослідженнях південно-корейського вченого професора Пак Чже Ву, що розробив Су-Джок терапію, обґрунтовується взаємовплив окремих ділянок тіла людини за принципом подоби (подібність форми вуха з ембріоном людини, руки й ноги людини з тілом людини тощо)» [2].

Мета Су-Джок терапії полягає у забезпеченні нормалізації та стабілізації м'язового тонусу, розбудові дрібної моторики й пальцевого праксису, опосередкована стимуляція мовної ділянки кори головного мозку.

Одним з останніх інноваційних досягнень східної медицини стало розробка такого напрямку як Су-Джок акупунктура.

У дослідженнях невропатологів, психіатрів та фізіологів показано, що якість морфологічної та функціональної розбудови мовних ділянок кори головного мозку забезпечується безпосереднім впливом кінестетичних імпульсів, що від пальців рук надходять до мозку. Су-Джок терапії притаманно високий рівень ефективності, безпечності та простоти. За допомогою масажних кульок, пружинних масажерів, гумових килимків, м'ячів-«їжачків» масажують пальці рук, ніг для сприятливого впливу на системи організму. У механізмі лікувального впливу на «життєві зони» полягає складна система рефлекторних фізіологічних процесів. Уся поверхня тіла людини є рефлексогенною зоною, так само як і всі органі відчуття. Одні сигнали надходять у ділянку свідомості, інші у ті ділянки мозку, які відповідають за вегетативні функції організму. Біологічно активні зони регулюють функції внутрішніх органів, отже, мають пряме відношення до фізіологічного стану здоров'я людини. Стимуляція рефлекторних точок масажерами ефективно лікує багато захворювань, стимулює роботу усіх внутрішніх органів.

Масаж кистей, стоп (на спеціальних гумових килимках) та пальців рук заміняє загальний масаж тіла; поліпшує енергетичний баланс; стимулює або вгамовує (залежно від способу впливу) стан вегетативної нервової системи; підсилює рівень артеріального кровопостачання; забезпечує регулювання діяльності залоз внутрішньої секреції, живлення тканин; зменшує нервову й м'язову напругу; сприяє підвищенню тонусу, працездатності; виявляє загальну профілактичну дію.

Таким чином, досягти більш позитивного результату у питанні нормалізації м'язового тонусу спортсмена, можна, якщо поряд із традиційними заняттями, використовувати нетрадиційні методи терапії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вікулова Н.М. Основи курортології: навч.-метод. посіб. Сімферополь, 2011. 161 с.

2. Вінс В.А., Бондарчук А.Г., Томчук І.С. Методичні особливості використання су-джок терапії у психокорекції порушень мовлення у дітей дошкільного віку. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2024. №3. С. 74 - 77.

3. Кравець О.М., Рябєв А.А. Курортологія : підручник. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. 167 с.

4. Розвиток силових здібностей юнаків у силових видах спорту: метод. вказівки з дисциплін: «Фізичне виховання», «Управління професійною працездатністю» / укл. Д.О. Безкоровайний. Харків: ХНУМГ, 2014. 68 с.

5. Сотник Ж.Г. та ін. Деякі аспекти фізкультурно-спортивної реабілітації. Development of Education, Science and Business: Results 2023: Proceedings of the International Scientific and Practical Internet Conference, December 21-22, 2023. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine, P. 198-201.

УДК 796.4
Ванюк О. І.
канд. наук фіз.вих., доц. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ БІГУНІВ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Легка атлетика –це один із найпопулярніших видів спорту у світі, який вимагає від спортсменів не лише високого рівня фізичної підготовленості, але й технічної і психологічної.

У сучасному спортивному середовищі, де конкуренція досягла небувалих висот, важливо використовувати всі можливості для оптимізації тренувального процесу.

Сучасні технології, що швидко розвиваються, відкривають нові горизонти для поліпшення підготовки бігунів на довгі дистанції, дозволяючи тренерам і спортсменам отримувати детальну інформацію про технічні навички, фізичний і психологічний стан спортсмена.

Новітні технології стають невід'ємною частиною тренувального процесу. Вони не лише допомагають у моніторингу прогресу спортсменів, але й дозволяють адаптувати тренувальні програми до індивідуальних потреб кожного з них. В умовах постійних змін у спортивному середовищі, важливо досліджувати, як ці технології можуть вплинути на підготовку легкоатлетів і які нові технології можуть бути впроваджені для досягнення результатів.

Питання дослідження сучасних технологій у спортивній підготовці є актуальним і необхідним для забезпечення успішності та розвитку новітніх технологій підготовки спортсменів в умовах сучасних реалій.

У процесі системи багаторічної підготовки у легкій атлетиці застосовуються різноманітні методи навчання, виховання та тренування. У процесі тренування у вибраному виді легкої атлетики у разі розвитку фізичних якостей та підвищення рівня функціональної підготовленості широко використовуються різні методи, основою яких є поєднання навантаження та відпочинку. Різне поєднання навантаження і відпочинку багато в чому визначає характер впливу цього методу на організм легкоатлетів.

Важливою частиною будь-якого методу навчання є періоди відпочинку. Тривалість і характер відпочинку багато в чому визначають спрямованість навантаження і безпосередній тренувальний ефект, необхідний для кожного

заняття. При тривалому безперервному систематичному бігу або бігу з помірною інтенсивністю не викликає сумніву спрямованість впливу навантаження на організм спортсмена. Очевидно, що в даному випадку мова йде про розвиток витривалості. Але через періоди відпочинку між окремими ділянками дистанції, які пробігаються з різною інтенсивністю, іноді дуже важко оцінити миттєвий ефект тренування. Тому необхідно враховувати всі складові, що визначають характер впливу того чи іншого методу на організм спортсмена.

У кільцевих видах спорту виділяють п'ять таких компонентів:

1) Тривалість вправи (довжина виконаних частин);

2) Інтенсивність фізичних вправ;

3) Тривалість періодів відпочинку між відрізками бігу (навантаженнями);

4) Характер відпочинку (пасивний або активний);

5) Кількість повторів розділів або вправ.

Виходячи зі зміни всіх п'яти компонентів навантаження в легкій атлетиці, можна виділити наступні основні методи тренування, які використовуються в процесі багаторічної підготовки для розвитку фізичних якостей, виховання морально-вольових якостей і психологічної підготовки:

1. Уніфікована методика характеризується виконанням тренувального навантаження в бігу тривалий час і безперервно без зміни заданої інтенсивності від початку роботи до її закінчення.

2. Варіативний метод передбачає поступову зміну інтенсивності тренувань під час бігу на певну дистанцію протягом певного часу.

3. Рекурсивний метод полягає в багаторазовому проходженні певних ділянок з певною щільністю.

4. Інтервальний метод характеризується багаторазовим проходженням ділянок дистанції зі строго визначеними періодами відпочинку.

5. Змагальний метод полягає у проведенні класних або контрольних змагань в умовах, максимально наближених до найважливіших змагань сезону.

6. Контрольний метод застосовується для перевірки підготовленості легкоатлета на різних етапах та в періодах річного циклу.

При плануванні підготовки легкоатлетів слід пам'ятати, що жоден з методів не може вважатися універсальним, жоден з них не забезпечить всебічної та спеціальної підготовки легкоатлетів та не призведе до досягнення високих результатів.

Висновок. У зв'язку з цим слід зазначити: звуження кола застосовуваних методів призводить до однаковій роботі, що значно знижує емоційність занять, підвищує психічну напруженість і негативно позначається на працездатності легкоатлета загалом. Всі методи в залежності від

індивідуальних особливостей, кваліфікації та тренованості легкоатлетів застосовуються в комплексі та з їх різновидами, що забезпечує високі спортивні результати.

Перспективи подальших досліджень: вивчити новітні технології та методики у відновлюванні легкоатлетів у період міжсезонній підготовці.

УДК 796:378-057.87
Гринько В. М.[1], Гавриленко А. Ф.[2]
викл. каф. ф. в. та спорту, Український державний університет залізничного транспорту
студ. гр. 102-МКТ-Д24 Український державний університет залізничного транспорту

ДОСЛІДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Актуальність питання фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) обумовлена потребою підготовки здорових, фізично розвинених фахівців, спроможних результативно працювати в сучасних умовах. В епоху технологічного поступу та зростаючої гіподинамії серед студентства особливої ваги набуває оновлення системи фізичного виховання у ЗВО [1]. Стрімкий поступ інформаційних технологій та трансформація способу життя студентської молоді потребують новітніх підходів до організації фізичного виховання, що відповідатимуть сучасним викликам та запитам [2].

Аналіз літератури. Питання модернізації фізичного виховання у ЗВО активно вивчаються як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями [3]. Значний внесок у розробку інноваційних підходів до фізичного виховання зробили вітчизняні дослідники О.В. Тимошенко, М.В. Дутчак, С.М. Футорний, які акцентують на необхідності впровадження інноваційних технологій у навчальний процес. У їхніх працях розглядаються аспекти оптимізації навчального процесу, впровадження здоров'язберігаючих технологій та формування професійно-прикладних фізичних якостей майбутніх фахівців.

Зарубіжний досвід, представлений у працях J. Smith, M. Johnson, демонструє ефективність застосування цифрових технологій та індивідуалізованого підходу до фізичного виховання. Дослідження європейських університетів показують позитивний вплив інтеграції сучасних фітнес-програм у навчальний процес. Проте, незважаючи на значну кількість досліджень, питання комплексного впровадження інноваційних технологій у систему фізичного виховання ЗВО, особливо в умовах дистанційного навчання, залишається недостатньо висвітленим.

Виклад основного матеріалу. Сучасний стан фізичного виховання у ЗВО характеризується певними особливостями та проблемами [4]. Традиційна система фізичного виховання не повністю відповідає актуальним вимогам та запитам студентів. Спостерігається недостатній рівень мотивації до занять фізичною культурою, що підтверджується показниками відвідуваності занять (60-70%). Ключовими проблемами є застарілі методики викладання, неналежне матеріально-технічне забезпечення, обмежене використання сучасних технологій та відсутність індивідуального підходу.

Впровадження інноваційних підходів у фізичне виховання передбачає інтенсивне використання цифрових технологій. Це охоплює застосування мобільних додатків для моніторингу фізичної активності, створення онлайн-платформ для теоретичної підготовки та організації віртуальних тренувань. Розроблено систему електронних щоденників фізичної активності та персональних програм тренувань, що дозволяє студентам відслідковувати свій прогрес та отримувати зворотний зв'язок від викладачів.

Особлива увага приділяється індивідуалізації програм фізичного виховання [5]. Це реалізується через персональний підбір навантажень, врахування особистих зацікавлень студентів, надання можливості вибору видів рухової активності та забезпечення гнучкого розкладу занять. Такий підхід сприяє зростанню мотивації студентів та формуванню стійкого інтересу до фізичної культури.

Імплементація запропонованих інноваційних підходів продемонструвала позитивні результати. Зокрема, фіксується підвищення рівня відвідуваності занять до 85-90%, зростання показників фізичної підготовленості студентів на 15-20% та збільшення кількості студентів, які систематично займаються фізичною активністю у позанавчальний час. Особливо результативним виявилось поєднання традиційних форм занять з інноваційними технологіями, що дозволило створити комплексну систему фізичного виховання.

Важливим аспектом впровадження інноваційних підходів є розробка конкретних методичних рекомендацій та організаційних заходів. На основі проведеного дослідження було розроблено комплексну програму модернізації фізичного виховання у ЗВО, яка включає декілька ключових напрямків. Першим напрямком є технічне оснащення процесу фізичного виховання. Рекомендується створення спеціалізованих мультимедійних аудиторій, укомплектованих сучасним обладнанням для проведення як практичних, так і теоретичних занять. Важливим елементом є впровадження системи електронного моніторингу фізичного стану студентів, що включає використання фітнес-трекерів та спеціалізованого програмного забезпечення.

Другий напрямок стосується підготовки викладацького складу до роботи в нових умовах. Запропоновано програму підвищення кваліфікації

викладачів фізичного виховання, яка включає навчання роботі з сучасними цифровими технологіями, методиками дистанційного навчання та новими видами фізичної активності. Окрема увага приділяється формуванню компетенцій щодо розробки індивідуальних програм фізичного розвитку студентів та використання інноваційних методів оцінювання.

Третім важливим напрямком є створення методичного забезпечення інноваційного процесу фізичного виховання. Розроблено електронний навчально-методичний комплекс, який включає інтерактивні навчальні матеріали, відео-уроки, онлайн-консультації та систему тестування. Підготовлено методичні рекомендації щодо організації самостійної роботи студентів з використанням цифрових технологій, що особливо актуально в умовах дистанційного навчання.

Окремої уваги заслуговує система заохочення студентів до занять фізичною культурою. Запропоновано впровадження рейтингової системи оцінювання, яка враховує не лише відвідування занять та виконання нормативів, але й участь у спортивних заходах, ведення щоденника фізичної активності, досягнення особистих цілей у фізичному розвитку. Важливим елементом є створення системи стимулювання, включаючи додаткові бали за активну участь у спортивному житті університету та досягнення у самостійних заняттях фізичною культурою.

Висновки. Практична реалізація запропонованих рекомендацій потребує поетапного підходу. На першому етапі рекомендується провести аудит наявних ресурсів та можливостей ЗВО, розробити план модернізації матеріально-технічної бази та підготовки викладацького складу. Другий етап передбачає впровадження пілотного проекту на базі окремих факультетів чи груп студентів для відпрацювання всіх елементів інноваційної системи. На третьому етапі здійснюється повномасштабне впровадження нової системи фізичного виховання з постійним моніторингом результатів та внесенням необхідних коректівів.

Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що впровадження інноваційних підходів до фізичного виховання у ЗВО є необхідною умовою підвищення його ефективності. Використання цифрових технологій, персоналізація навчального процесу та інтеграція сучасних видів рухової активності сприяють формуванню стійкої мотивації студентів до занять фізичною культурою та покращенню їх фізичного стану.

Перспективи подальших досліджень полягають у подальших дослідженнях та розробці методичних рекомендацій щодо інноваційних підходів у фізичному вихованні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Grinko V.; Sapehina I. Analysis of Students' Education on the Principle of Consent with Nature on the Example of Physical Education. Biomed J Sci & Tech Res 46(2)-2022. BJSTR. MS.ID.007331. P. 37297-37300.

2. Гринько В,М.; Шепеленко Т.В.; Сапегіна І. О.; Дорош М.І. Навчання студентів за принципом природовідповідності на прикладі фізичного виховання. V Correspondence International Scientific and Practical Conference «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities» held on February 17th, 2023. Vienna, Austria. С. 754-756.

3. Grinko V. Non-traditional and modern systems and methods of improving the health of students of higher education. Res Inves Sports Med. 10(5), RISM.000750. 2024.

4. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023. № 1. С. 12-18.

5. Москаленко Н. В., Сидорчук Т. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023. Вип. 3К (147). С. 289-292.

УДК 796+378

Захарова О. М.[1], Сметанін С. В.[2]
старш. викл. каф. УФКС, НУ «Запорізька політехніка»
старш. викл. каф. УФКС, НУ «Запорізька політехніка»

ЗНАЧЕННЯ РУХОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017

Динамічні зміни у всіх сферах життя суспільства, які відбуваються нині, торкаються і системи вищої освіти. До випускників ЗВО з кожним роком на ринку праці висуваються дедалі вищі вимоги. Це насамперед пов'язано з запитами роботодавців до наявності досить високого потенціалу інтелектуального розвитку майбутніх фахівців. Також, з урахуванням особливостей професії, обов'язковими умовами є гарний стан здоров'я та висока працездатність.

В останні роки система організації навчальних занять студентів, які навчаються за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», набула дистанційного характеру. На жаль, ситуація, що склалася, не сприяє залученню студентів до фізкультурно-спортивної діяльності в цілому, що може позначитися на їх професійних компетентностях у майбутньому.

Окрему увагу слід приділити питанням, що пов'язані зі здоров'ям молоді. Зміцнення та підвищення рівня здоров'я є не лише однією з вимог

професії, а й суспільною потребою, тому що від цього залежить майбутнє нашої держави. Цей чинник відображено у Законі України «Про фізичну культуру і спорт»: «фізичне виховання різних груп населення – це напрям фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та вміння з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в громадській житті» [1].

Таким чином, враховуючи сучасні реалії, а саме – відсутність можливості відвідувати заняття у спортивній залі за безпосередньої участі викладача, однією з найважливіших умов удосконалення навчального процесу стає не лише теоретичне та практичне навчання вмінням та навичкам, а ще й формування творчого підходу та самовираження студентів у різних видах фізкультурної діяльності.

На сучасному етапі розвитку вищої освіти в умовах, що склалися, в нашій країні гостро постало питання про впровадження нових ефективних технологій навчання майбутніх фахівців спеціальності 017. Такі технології покликані забезпечити підвищення рухового потенціалу студентів, а отже, і успішне набуття знань. Така ситуація вимагає звертати все більшої уваги на особистість студента, на його потреби та інтереси у фізкультурно-спортивній діяльності.

Аналіз досліджень провідних фахівців у галузі фізичної культури та спорту за останні роки показав, що традиційна система, яка існувала і впевнено використовувалася ще 5 років тому, не відповідає сучасним реаліям. Перехід освітнього процесу на дистанційний та змішаний формат потребує суттєвих змін [2].

У зв'язку із цим, проблема освоєння цінностей фізичної культури визначається фахівцями як соціально значуще завдання. Стає актуальною та необхідною розробка таких форм організації та проведення занять, які б допомогли вирішити проблему залучення молоді до фізкультурно-спортивної діяльності, яка буде основою професії майбутніх випускників спеціальності 017.

Саме нестача рухової активності останнім часом негативно впливає на стан здоров'я студентської молоді. У джерелах спеціальної літератури з причин називається гіподинамія [3].

Істотно збільшився час сидіння за комп'ютером, а отже час перебування у статичних позах. Фахівці зазначають, що зараз гостро стоїть необхідність перегляду традиційних форм проведення навчальних занять з метою підтримки всіх систем організму в оптимальному функціональному стані.

Вирішення поставленого завдання можливе лише шляхом підвищення рухової активності студентів. У той же час необхідно формувати потребу у

фізичному навантаженні та привчати до регулярних самостійних занять фізичними вправами [4].

На наш погляд, розробка та подальше впровадження у навчальний процес рухових дій на основі сучасних фітнес-технологій та вправ оздоровчих видів гімнастики є найбільш ефективним способом вирішення проблеми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 №3808-XII : станом на 6 жовт. 2024 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text (дата звернення: 28.10.2024).

2. Бережна Т. І. Здоров'язбережувальні педагогічні технології – важлива складова здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу. Психолого-педагогічні науки. 2014. № 2. С. 35–39.

3. Бєлкова Т.О., Малахова Ж.В., Якушевський В.О., Лосік В.Г. Теоретичні аспекти дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. №75, Т.1 С. 55–58.

4. Дубинська О. Я. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: монографія. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. 566 с.

УДК 796.011.3:37.04

Москаленко О. А.[1], Рубан А. К.[2]
[1] студ. Ізмаїльського державного гуманітарного університету
[2] канд. пед. наук, доц. Ізмаїльський державний гуманітарний університет

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Актуальність питань удосконалення фізичного виховання студентів на засадах принципово нових підходів до організації занять фізичною культурою і спортом наголошують багато вчених. Останніми роками якісне поліпшення процесу фізичного виховання студентів пов'язують зі створенням фізкультурно-спортивного середовища освітнього закладу як сукупності умов і можливостей для саморозвитку та самовираження особистості у сфері фізичної культури і спорту [2, с. 25].

Для визначення соціально–педагогічних умов підвищення ефективності фізичного виховання студентів розроблено та впроваджено в освітній процес «Анкету дослідження задоволеності студентів організацією фізичного виховання та виявлення чинників, що впливають на ставлення студентів до

занять фізичною культурою» в ключі навчальної дисципліни «Фізична культура та основи здоров'я людини».

Респондентами стали 107 студентів педагогічного факультету (ЕГ), факультету управління, адміністрування та інформаційної діяльності (КГ) Ізмаїльського державного гуманітарного університету (далі – ІДГУ), віднесених за станом здоров'я до основної та підготовчої медичних груп. Дослідження задоволеності студентів фізичним вихованням показало, що задоволеними заняттями фізичною культурою є близько 48 % студентів, частково задоволеними є 10 % і близько 42 % не задоволеними заняттями Для визначення соціально–педагогічних умов підвищення ефективності фізичного виховання студентів розроблено та впроваджено в освітній процес «Анкету дослідження задоволеності студентів організацією фізичного виховання і виявлення чинників, що впливають на ставлення студентів до занять фізичною культурою».

Проведене дослідження дало змогу визначити негативні чинники в організації фізичного виховання: відсутність індивідуального особистісно–орієнтованого підходу до студентів, відсутність можливості вибору виду спорту або виду фізичної активності під час занять, зайва регламентація фізичного виховання. Виявлено пріоритетні для студентів види рухової активності, визначено чинники, що впливають на задоволеність студентів організацією фізичного виховання в ЗВО. Проблемні питання фізичної культури студента пов'язані з незадоволеністю традиційними підходами до проведення занять, що зумовлена неможливістю вибору виду спорту, відсутністю індивідуального підходу та діалогової співпраці.

У результаті проведеного дослідження виявлено соціально-педагогічні умови фізкультурно-спортивного середовища, що сприяють підвищенню ефективності фізичного виховання: формування особистісно-орієнтованої спрямованості фізичного виховання; формування концепції фізичного виховання, що ґрунтується на створенні інтегрованого фізкультурно–спортивного середовища в ЗВО; інтеграція процесів виховання та навчання. Визначено, що важливим критерієм ефективності фізичного виховання та позитивного ставлення до фізичної культури є задоволеність студентів організацією фізичного виховання. Отримані дані визначили сутність і зміст фізкультурно–спортивного середовища ЗВО та лягли в основу при розробці концепції інтегрованого фізкультурно-спортивного середовища.

Концепція інтегрованого фізкультурно–спортивного середовища відображає шляхи підвищення ефективності фізичного виховання, дослідницькі підходи до розв'язання досліджуваної проблеми, необхідність врахування середовищних чинників і представляє інтегроване фізкультурно–спортивне середовище як динамічну цілісність, де створюються умови для

гармонійного розвитку особистості студента та його самореалізації у фізичній культурі [1, с. 157].

Цільовим орієнтиром цієї концепції є формування фізичної культури особистості та створення в середовищі ЗВО умов для освоєння цінностей фізичної культури на основі побудови індивідуальних траєкторій фізичного виховання і самовиховання, педагогічної підтримки та супроводу.

Нами було розроблено модель інтегрованого фізкультурно-спортивного середовища. Інтегроване фізкультурно-спортивне середовище – сукупність соціально–педагогічних умов, що інтегрують особистісний потенціал і соціальне середовище закладу освіти в єдиний освітній процес для всебічного розвитку особистості та її самореалізації у фізичній культурі та професійній діяльності.

Сутність інтегрованого фізкультурно-спортивного середовища полягає у створенні реальних умов для продуктивної взаємодії ЗВО та соціального середовища, які являють собою єдиний освітній процес.

Модель відображає такі положення: об'єднує просторово-предметне, педагогічне, соціальне середовища ЗВО, продукує інтеграційний ефект виховання в єдиний освітній процес, що виражається у змістовно–технологічному, організаційному та діяльнісному аспектах; зумовлює створення різних взаємопроникних компонентів, що створюють умови для формування індивідуального середовища кожного студента; забезпечує успіх різноманітної фізкультурно-спортивної діяльності студентів.

Реалізація моделі інтегрованого фізкультурно-спортивного середовища взаємопов'язана з подальшою розробкою та впровадженням в освітній процес закладу освіти ІДГУ з навчальної дисципліни «Фізична культура та основи здоров’я людини»: щоденника контролю керованої самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізична культура та основи здоров’я людини»; програмного забезпечення «Електронна система контролю фізичного виховання студентів у фізкультурно-спортивному середовищі ЗВО», що дало змогу оперативно управляти фізичним вихованням студентів.

Учасників було розподілено за групами з урахуванням гендерної ознаки. Кількість дівчат, які взяли участь в експерименті, становила 760 осіб, з яких було сформовано експериментальну групу 382 особи – ЕГ/д (n=382) і контрольну групу 378 осіб – КГ/д (n=378). Кількість юнаків становила 318 осіб, з яких було сформовано експериментальну групу 163 особи – ЕГ/ю (n=163), і контрольну групу 155 осіб – КГ/ю (n=155).

Для визначення результативності концепції та моделі інтегрованого фізкультурно–спортивного середовища досліджували відвідуваність занять і здійснювали моніторинг задоволеності заняттями з навчальної дисципліни «Фізична культура та основи здоров’я людини» студентів експериментальних і контрольних груп за період експерименту.

Упродовж експерименту проводився аналіз навчальної документації, журналів відвідуваності занять, медичних довідок для визначення відвідуваності занять фізичною культурою.

Після експерименту виявлено достовірні відмінності ($p \leq 0,05$) у відвідуваності занять між контрольними та експериментальними групами, достовірність відмінностей становить 95%, студенти контрольних груп мають більшу кількість пропущених занять (на 14 годин у середньому на одну особу) порівняно з експериментальними групами.

Отже, реалізація експериментальної концепції та моделі інтегрованого фізкультурно-спортивного середовища виразилася у вищій відвідуваності занять студентами експериментальних груп.

Після завершення експерименту було проаналізовано задоволеність заняттями з навчальної дисципліни «Фізична культура та основи здоров'я людини» студентів експериментальних ЕГ/ю (n=163), ЕГ/д (n=382) і контрольних груп КГ/ю (n=155), КГ/д до (n=378) за період експерименту.

Дослідження задоволеності заняттями фізичною культурою показало, що на початковому етапі експерименту статистично достовірних відмінностей між експериментальними та контрольними групами юнаків і дівчат не виявлено ($p > 0,05$). Після проведення педагогічного експерименту наявні статистично достовірні відмінності між експериментальними та контрольними групами ($p \leq 0,05$).

Після завершення експерименту задоволеність заняттями фізичною культурою різниться між контрольними та експериментальними групами. Так, у юнаків КГ/ю повністю задоволені заняттями тільки 59,4 % (92 чол.), що дещо більше, ніж на початку експерименту 51,0 % (79 чол.), тоді як в ЕГ/ю цей показник зріс до 91,4 % (149 чол.), частково задоволені заняттями в КГ/ю 8,4 % та 5,5 % в ЕГ/ю, і не задоволені заняттями в КГ/ю 32,3 %, тоді як в ЕГ/ю не задоволені заняттями 3,1 %. Після проведення педагогічного експерименту є статистично достовірні відмінності між ЕГ/ю і КГ/ю. Так, отримане емпіричне значення $X2 = 50,858$ за $X2крит = 5,991$, отже $50,858 > 5,991$ ($p \leq 0,05$).

У результаті проведеного дослідження визначено, що соціально–педагогічними умовами фізкультурно–спортивного середовища, які сприяють підвищенню ефективності фізичного виховання в закладах вищої освіти, є впровадження інноваційного підходу до організації освітнього процесу з навчальної дисципліни «Фізична культура та основи здоров'я людини»; реалізація особистісно-орієнтованого підходу з можливістю вибору пріоритетних видів фізкультурно-спортивної діяльності; комплексне застосування форм і засобів фізичного виховання.

Реалізація цього підходу передбачає можливість вибору напряму індивідуального фізичного самовдосконалення студента, що сприяє

підвищенню задоволеності проведенням занять з фізичної культури та ефективності фізичного виховання студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Греб Д., Рубан А.К. Інноваційні технології у фізичному вихованні різних верств населення. Сучасні технології в оздоровчій діяльності. Всеукраїнська науково–практична конференція здобувачів вищої освіти та молодих вчених. м. Запоріжжя. 3 березня 2023 р. Запоріжжя. НУ «Запорізька політехніка», 2023. С. 157–161.

2. Кошелева О.О. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро. Журфонд. 2021. 46с.

3. Станєва С. Інноваційний підхід до викладання дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання»: цифровізація освітнього процесу. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. 2024. №66. С. 258–264.

УДК 796.015.3/.5+004.946
Сілаєв В. В.
старш. викл. каф. фізичного виховання, спорту та здоров’я людини ІДГУ

РОЛЬ ВІРТУАЛЬНОЇ ТА ДОПОВНЕНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У ВДОСКОНАЛЕННІ СПОРТИВНИХ НАВИЧОК

Сучасний спорт перебуває на етапі технологічної революції, яка значно змінює традиційні підходи до тренувань, розвитку спортсменів та аналізу їхніх результатів. Впровадження інноваційних рішень, зокрема віртуальної (VR) та доповненої реальності (AR), відкриває широкі можливості для вдосконалення спортивних навичок і підвищення ефективності тренувального процесу.

VR і AR дозволяють створювати унікальні тренувальні середовища, які допомагають спортсменам моделювати реальні ігрові ситуації, відпрацьовувати технічні й тактичні аспекти, а також аналізувати рухи з високою точністю. Ці технології змінюють не лише підхід до підготовки професійних спортсменів, а й методики фізичного виховання у навчальних закладах. Вони допомагають зменшити ризик травм, адаптувати тренування до індивідуальних потреб спортсменів та покращити взаємодію між тренером і гравцем.

У цій статті буде розглянуто основні аспекти використання VR і AR у спорті, їхні переваги, можливі виклики та перспективи подальшого розвитку. Ми також зупинимося на конкретних прикладах застосування цих технологій у різних видах спорту та їх впливі на підготовку спортсменів.

Віртуальна реальність є однією з найсучасніших технологій, яка активно впроваджується у спортивну сферу. Вона дозволяє створювати штучне середовище, що імітує реальні умови змагань і тренувань. Завдяки використанню VR-окулярів, контролерів, датчиків руху та інших спеціальних пристроїв спортсмени можуть занурюватися в реалістичні тренувальні сценарії, що дозволяє відточувати навички без ризику отримання травм. Тренувальний процес стає більш ефективним, оскільки VR дозволяє імітувати реальні ігрові ситуації та відпрацьовувати тактичні схеми у безпечному середовищі. Крім того, VR сприяє індивідуалізації тренувань, оскільки кожен спортсмен може працювати над своїми слабкими місцями, отримуючи миттєвий аналіз своїх рухів та дій.

Віртуальна реальність також активно використовується у реабілітації спортсменів після травм. Спеціальні VR-програми дозволяють моделювати рухи та поступово відновлювати фізичну активність без ризику перенапруження або повторного пошкодження. Крім того, VR значно розширює можливості аналізу результатів, використовуючи штучний інтелект для відстеження та вдосконалення технічних аспектів гри. Це особливо важливо у видах спорту, де точність рухів відіграє ключову роль, наприклад, у гімнастиці, тенісі чи бойових мистецтвах.

Ще одним важливим аспектом VR у спорті є підвищення мотивації спортсменів. Тренування у віртуальному середовищі можуть бути оформлені у форматі ігрових сценаріїв, що робить заняття більш захопливими та привабливими, особливо для молодих спортсменів. Використання VR також відкриває нові горизонти для тренування командних видів спорту, дозволяючи спортсменам взаємодіяти один з одним та працювати над спільними тактичними стратегіями без необхідності фізичної присутності у залі.

Таким чином, віртуальна реальність змінює підходи до спортивної підготовки, роблячи тренувальний процес більш гнучким, ефективним і безпечним. Вона відкриває нові можливості як для професійних спортсменів, так і для аматорів, дозволяючи вдосконалювати технічні навички, аналізувати свої дії та підвищувати рівень підготовки, що зрештою сприяє загальному розвитку спорту. Доповнена реальність у спорті.

Доповнена реальність поєднує в собі реальний та цифровий світи, накладаючи комп'ютерну графіку та інформацію на навколишнє середовище. У спорті AR використовується для:

Навчання та тренувань – накладення віртуальних підказок на спортивний інвентар або поле.

Аналізу та корекції рухів – використання AR-окулярів для відображення рекомендацій тренера в реальному часі.

Взаємодії з уболівальниками – інтеграція AR-технологій у спортивні трансляції та фан-зони.

Застосування VR та AR у різних видах спорту. Віртуальна та доповнена реальність все активніше застосовуються у різних видах спорту, забезпечуючи спортсменам нові можливості для тренувань, аналізу результатів та розвитку тактичного мислення. У футболі VR використовується для моделювання ігрових ситуацій, що дозволяє гравцям покращувати прийняття рішень на полі, тренувати удари по воротах та взаємодію з партнерами. За допомогою VR-технологій можна створювати симуляції матчів, що допомагають футболістам аналізувати свої помилки та виправляти їх без необхідності проводити додаткові фізичні тренування.

У баскетболі VR використовується для покращення координації, реакції та точності кидків. Спортсмени можуть відпрацьовувати триочкові кидки, штрафні удари та тактичні комбінації, не виходячи з тренувального залу. AR, у свою чергу, дозволяє накладати віртуальні підказки на спортивний майданчик, що дає можливість тренерам коригувати дії гравців у реальному часі.

У тенісі та інших ракеткових видах спорту VR допомагає спортсменам вдосконалювати техніку ударів, аналізувати траєкторію польоту м'яча та контролювати свою витривалість. AR-технології можуть бути використані для накладання віртуальних міток на корт, що сприяє більш точному виконанню ударів та коригуванню положення тіла під час гри.

У боксі та бойових мистецтвах VR створює можливість для тренування без реального суперника, що допомагає спортсменам розвивати швидкість реакції, спритність та відпрацьовувати тактичні комбінації. Завдяки VR-симуляторам бійці можуть аналізувати свою техніку та виправляти недоліки, уникаючи травм, які можливі під час реальних тренувань.

Легка атлетика також отримує значні переваги від використання VR та AR. Спортсмени можуть покращувати свою бігову техніку, використовуючи VR-симуляції для оптимізації рухів. Доповнена реальність допомагає відстежувати біомеханічні параметри, що дозволяє тренерам аналізувати ефективність рухів та підбирати оптимальні методики тренувань.

Таким чином, VR та AR стали невід'ємною частиною сучасного спорту, відкриваючи нові можливості для тренувального процесу, тактичного аналізу та покращення технічних навичок. Вони дозволяють спортсменам відточувати свої вміння в безпечних та контрольованих умовах, підвищуючи ефективність підготовки та знижуючи ризик травмування. Виклики та перспективи використання VR та AR у спорті.

Попри значні переваги, застосування VR та AR у спорті має певні виклики:

Висока вартість обладнання – необхідність значних інвестицій у технології.

Технічні обмеження – затримки в передачі даних, обмежений кут огляду VR-пристроїв.

Адаптація тренерів та спортсменів – потреба у навчанні персоналу для ефективного використання технологій.

Перспективи розвитку включають удосконалення VR-пристроїв, зниження їх вартості та інтеграцію зі штучним інтелектом для персоналізованого підходу до тренувань.

Віртуальна та доповнена реальність відкривають нові горизонти у спортивних тренуваннях, роблячи їх ефективнішими, безпечнішими та доступнішими. Використання цих технологій може значно покращити рівень підготовки спортсменів, сприяти розвитку індивідуальних навичок та оптимізувати процес навчання. З огляду на швидкий розвиток цифрових технологій, інтеграція VR та AR у спорт стане ще більш поширеною у найближчі роки.

Доповнена реальність у спорті. Доповнена реальність (AR) стає невід'ємною частиною сучасного спорту, допомагаючи спортсменам вдосконалювати навички, підвищувати ефективність тренувань та аналізувати результати в реальному часі. Використання AR у спорті дозволяє інтегрувати цифрові елементи у фізичне середовище, що сприяє покращенню технічної та тактичної підготовки атлетів. Крім того, AR-технології змінюють підхід до реабілітації, дозволяючи контролювати стан спортсменів та коригувати тренувальні навантаження. Сьогодні доповнена реальність активно застосовується у багатьох видах спорту, змінюючи як сам процес тренувань, так і взаємодію з глядачами.

Одним із головних напрямків використання доповненої реальності є покращення технічної підготовки. AR дає змогу спортсменам отримувати миттєвий зворотний зв’язок щодо своїх рухів, положення тіла та інших важливих показників. Наприклад, у тенісі технології AR допомагають відстежувати траєкторію м’яча, коригувати удари та вдосконалювати техніку. Водночас у гімнастиці AR-технології дозволяють візуалізувати правильні рухи та порівнювати їх з виконанням спортсмена. У командних видах спорту, таких як футбол, баскетбол або хокей, AR значно полегшує аналіз тактичних рішень. Тренери можуть використовувати доповнену реальність для створення інтерактивних моделей гри, аналізу переміщення гравців та розробки оптимальних стратегій. Гравці, у свою чергу, можуть бачити тактичні схеми у реальному часі, що допомагає їм краще розуміти свою роль на полі.

Ще одним важливим аспектом використання доповненої реальності у спорті є її роль у реабілітації та відновленні спортсменів після травм.

Використовуючи AR, лікарі та реабілітологи можуть створювати персоналізовані програми відновлення та візуально контролювати виконання вправ. Це дозволяє спортсменам швидше повертатися до активної діяльності та уникати повторних травм. Крім того, доповнена реальність змінює спосіб взаємодії уболівальників зі спортом. Наприклад, під час трансляцій матчів глядачі можуть отримувати додаткову інформацію у реальному часі – статистику гравців, аналітику матчів та 3D-візуалізації ключових моментів гри. Це робить перегляд спортивних заходів більш інтерактивним і захопливим.

Розглянемо застосування доповненої реальності у різних видах спорту більш детально. У футболі AR допомагає тренерам аналізувати рухи гравців, визначати ефективність передач та оцінювати загальну тактику гри. Спортсмени можуть використовувати доповнену реальність для вдосконалення технічних елементів, таких як удари по м'ячу чи дриблінг. У баскетболі гравці можуть використовувати AR для вдосконалення кидків, аналізуючи їхню траєкторію та силу. Тренери, своєю чергою, можуть накладати віртуальні схеми на майданчик, щоб моделювати тактичні рішення. У тенісі AR-технології застосовуються для аналізу швидкості та напрямку м’яча, допомагаючи гравцям коригувати удари та працювати над точністю. Це сприяє покращенню загальної технічної підготовки тенісистів. У легкій атлетиці AR використовується для аналізу бігової техніки, стрибків та інших дисциплін. Наприклад, бігуни можуть бачити ідеальну траєкторію руху або отримувати рекомендації щодо темпу та положення тіла. У бойових мистецтвах AR допомагає бійцям аналізувати свої удари та захисні рухи. Завдяки віртуальним суперникам спортсмени можуть відпрацьовувати комбінації атак та вдосконалювати свою техніку у безпечному середовищі.

Доповнена реальність відкриває нові можливості у спортивній сфері, роблячи тренувальний процес більш ефективним, цікавим і безпечним. Вона сприяє покращенню технічної та тактичної підготовки спортсменів, допомагає у реабілітації та змінює спосіб взаємодії уболівальників із улюбленими видами спорту. З розвитком технологій використання AR у спорті лише розширюватиметься, що дозволить досягати ще кращих результатів у тренуваннях та змаганнях.

Виклики та перспективи використання VR та AR у спорті. Віртуальна (VR) та доповнена реальність (AR) поступово стають важливими елементами спортивного середовища, змінюючи підхід до тренувань, аналізу змагань та реабілітації спортсменів. Завдяки цим технологіям можливо створювати реалістичні тренувальні сценарії, підвищувати ефективність підготовки атлетів та навіть впливати на взаємодію між спортсменами та глядачами. Проте, впровадження VR та AR у спорті стикається з певними викликами, які необхідно подолати для їх повноцінного використання.

Одним із головних викликів є висока вартість обладнання та програмного забезпечення. Для якісного використання VR та AR потрібні потужні комп'ютери, спеціальні шоломи, датчики руху та програмне забезпечення, що може бути недоступним для багатьох спортивних організацій. Крім того, необхідно навчати тренерів та спортсменів користуванню цими технологіями, що потребує додаткових ресурсів та часу. Ще одним викликом є технічні обмеження самих пристроїв, зокрема можливі затримки у відображенні даних, проблеми зі зручністю носіння шоломів VR та недостатня інтеграція з іншими тренувальними засобами.

Попри ці виклики, перспективи розвитку VR та AR у спорті залишаються вражаючими. Ці технології можуть значно підвищити якість тренувального процесу, дозволяючи спортсменам вдосконалювати свої навички у безпечному та контрольованому середовищі. Наприклад, VR-тренажери дають змогу атлетам відпрацьовувати складні технічні елементи без ризику травм, що особливо важливо у таких видах спорту, як гімнастика, бойові мистецтва та автоспорт. AR, у свою чергу, забезпечує спортсменів додатковою інформацією під час тренувань, наприклад, накладаючи дані про швидкість, траєкторію руху або біомеханічні показники прямо на поле чи екран пристрою.

Крім того, VR та AR змінюють підхід до реабілітації спортсменів після травм. Завдяки віртуальному середовищу можна відтворювати необхідні рухи та поступово відновлювати фізичну активність без ризику перенапруження. AR також допомагає контролювати правильне виконання вправ та коригувати техніку в режимі реального часу. Іншим важливим аспектом є залучення глядачів. Доповнена реальність дозволяє вболівальникам отримувати інтерактивні дані під час трансляцій змагань, а VR-технології можуть створювати ефект присутності на стадіоні або навіть у середині гри, що робить перегляд матчів більш захопливим.

У майбутньому можна очікувати ще більше інтеграції VR та AR у спортивні тренування та змагання. Технологічний прогрес дозволить створювати більш доступне та зручне обладнання, що зменшить витрати на його впровадження. Крім того, штучний інтелект та великі дані сприятимуть персоналізації тренувань, підлаштовуючи їх під індивідуальні потреби спортсменів. Таким чином, попри наявні виклики, використання VR та AR у спорті продовжуватиме розвиватися, відкриваючи нові можливості для тренувального процесу, реабілітації та взаємодії зі спортивними подіями.

Висновки. Використання VR та AR у спорті є перспективним напрямом, який здатен значно трансформувати тренувальний процес, змагальну діяльність та реабілітацію спортсменів. Попри певні виклики, такі як висока вартість технологій, потреба у спеціалізованому обладнанні та необхідність навчання користувачів, потенційні переваги цих рішень значно

переважають недоліки. Технології VR створюють реалістичне та безпечне середовище для вдосконалення навичок спортсменів, зменшення ризику травм і детального аналізу рухів. AR, у свою чергу, дозволяє отримувати додаткову інформацію в реальному часі, що покращує стратегічне планування тренувань та ефективність їхнього проведення.

Крім цього, VR і AR відкривають нові можливості для розвитку спортивної аналітики, дозволяючи тренерам та спортсменам отримувати точні дані про рухи, тактичні схеми та фізичний стан атлетів. Реабілітація за допомогою віртуальної реальності стає безпечнішою та більш персоналізованою, а застосування AR у змагальному процесі створює додатковий рівень взаємодії між глядачами та спортивними подіями.

Майбутнє VR та AR у спорті виглядає багатообіцяючим, оскільки з розвитком технологій вони ставатимуть доступнішими, більш інтегрованими у тренувальні методики та навіть звичайні заняття фізичною активністю. Підвищення точності, зниження вартості обладнання та розвиток штучного інтелекту сприятимуть розширенню можливостей цих технологій. У перспективі VR та AR можуть стати стандартним інструментом для підготовки спортсменів, аналізу змагань та розвитку спортивної індустрії загалом. Таким чином, впровадження цих технологій у спорті продовжуватиме змінювати способи тренування, конкуренції та взаємодії зі спортивними подіями, відкриваючи нові горизонти для професійних атлетів та аматорів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Бондаренко Л. О. Психологічний аспект використання VR у спорті. Психологія спорту та здоров’я. 2020. №10(5) С.122-130.

2. Васильченко А. В. Роль віртуальної реальності в реабілітації спортсменів після травм. Журнал спортивної медицини. 2020. №13(1) 23-34.

3. Гончаренко М. О. Роль сучасних технологій у розвитку спортивної техніки. Теорія та методика фізичного виховання. 2021. №16(3) С. 76-85.

4. Дорошенко В. В. Віртуальні тренування: можливості і перспективи. Фізична культура і спорт. 2020. №14(3) С. 91-102.

5. Іваненко О. М. Використання технологій віртуальної реальності у спортивній підготовці. Журнал спортивних технологій. 2022. №15(3) С. 45-56.

6. Коваленко І. І. Технології доповненої реальності в тренувальному процесі. Інновації у спорті. 2019. №9(4) С. 78-87.

7. Мельник С.В. Інтеграція VR-технологій у тренувальний процес спортсменів. Наукові дослідження у спорті. 2021. №22(1) С.56-68.

8. Петренко М. О. Доповнена реальність у спорті: нові горизонти та можливості. Спортивна наука і практика. 2021. №18(2). С. 112-120.

9. Шевченко О. В. Віртуальна реальність для моделювання спортивних ситуацій. Спортивна інженерія. 2022. №11(4) С. 34-42.

10. Яковенко Р. І. Застосування доповненої реальності у спортивних змаганнях. Технології спорту та тренування. 2019. №17(2) С. 45-58.

УДК 796.34.015.1
Гальченко Л. В.
канд.пед.наук., доц. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНА МОДЕЛЬ ТРЕНУВАНЬ СПОРТИВНОЇ ГРИ З РАКЕТКОЮ «КРОСМІНТОН» З ВИКОРИСТАННЯМ ЧОТИРЬОХ РІВНІВ НАВЧАННЯ

Кросмінтон – це спортивна гра, в якій під час гри беруть участь усі групи м'язів нашого тіла – ніг, преса, спини, рук і навіть шиї. Без виснажливих тренувань та дієт можна скинути зайві кілограми, оскільки він включає кардіо-навантаження, в якому тренуються серцево-судинна та дихальна системи, а також швидкість реакції, стартова швидкість та координаційні здібності, у кросмінтоніста поступово вдосконалюється морфофункціональна система організму, м'язовий та опорно-руховий апарат.

Кросмінтон це спортивна гра з ракеткою та воланом виникла у Німеччині. В Україні з'явився у 2010 році в Ужгороді але у 2016 році з моменту перейменування виду спорту спидмінтон у кросмінтон центр поступово перемістився до міста Краматорськ. У липні 2023 року була створена Громадська організація «Федерація кросмінтона Запорізької області». Гра поєднує в собі елементи тенісу, бадмінтону, настільного тенісу й сквошу, грають ракетками та воланом. Корт для гри є два квадрата розміром 5.5 на 5.5 метра, що розташовані паралельно один від одного на відстані в 12.8 метра [1, 2].

У 2023-2024 навчальному році бере початок створення спортивної секції зі спортивної гри «Кросмінтон» в Національному університеті «Запорізька політехніка».

Навчання основних елементів кросмінтону, технічних та тактичних прийомів у дітей може становити 2-3 роки. Засвоєння матеріалу студентами 17-20 років, з правильною методологією викладання, може скласти 1 рік навчання в університеті. Вчені довели, що найкращим варіантом засвоєння та закріплення нових навичок є режим навчання три рази на тиждень. Це пов'язано з тим, що використовуючи тренування три рази на тиждень, м'язи тіла, що працюють під час тренувань, проходять неповне відновлення, тобто кожного разу, вони накопичують тренувальний ефект. Якщо застосовувати режим тренувань два рази на тиждень або менше, відбувається те, що

організм повністю відновлюється та тренувального ефекту не відбувається (фізичний, технічний, тактичний рівень не зростає).

Мета: розробити модель тренувань для спортивної гри «Кросмінтон» з використанням чотирьох рівнів навчання.

Розглядаючи модель навчання кроссмінтону стосовно освітнього процесу фізичного виховання в НУ «Запорізька політехніка», залежно від рівня володіння навичками гри, гравці поділяються на чотири рівні: «Жовтий волан», «Червоний волан. Fun», «Чорний волан» та «Жовто-червоний волан». Кожен рівень передбачає різні розміри ракеток і воланів та їх вагу і головне відстань між кортами (квадратами) (таблиця).

Така авторська модель навчання може бути використана для навчання дітей від 5 років і старше. Мета цього напрямку - зручна та найбільш зрозуміла форма для початківців де вони можуть легко освоїти техніку гри. На тлі формування ігрових навичок, починаючи з рівня «Жовтий волан», відбувається поступовий перехід від одного рівня на інший. Дорослі у яких є певні навички в споріднених спортивних іграх з ракеткою, таких як теніс (гра в теніс зльоту), бадмінтон, настільний теніс (добре володіють накатом справа та зліва), пляжний теніс (атакуючи удари смеш та рєверс) такі гравці можуть негайно розпочати навчання з рівня «Чорний волан».

Перший рівень «Жовтий волан» дозволяє навчитися базовим елементам техніки гри: подача, відбивання волана зверху над головою (сміш, високо-далекі удари), рєверс, удари праворуч та ліворуч на рівні талії. Відстань між гравцями 6-7 метрів, розмітку використовуємо різну: конуси, фішки. Для дітей 5 років потрібна коротка ракетка для бадмінтону 43 см 90 г.

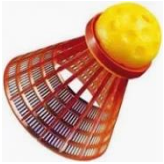
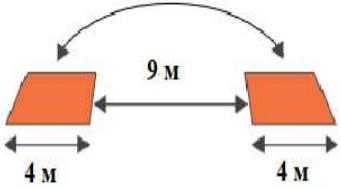
Другий рівень «червоний волан» офіційно використовується на змаганнях у категорії U12, також можна використовувати для гравців-початківців будь-якого віку. Відстань між кортами-квадратами 9 м, а квадрати 4х4м у довжину, ракетка для дітей 55 см 160 г. Система рахунку на змаганнях така ж як і на більш складних рівнях по три подачі у кожного гравця до 16 очок, при рахунку 15:15 гравці грають поки не буде переваги у одно із гравців у два очка.

Фінальною стадією переходу від використання рівня «червоний волан» до «чорний волан» є набуті навички кросмінтоністом, впевнені та швидкі переміщення гравця по всьому корту, вміння відігравати і робити удари по волану на різній висоті.

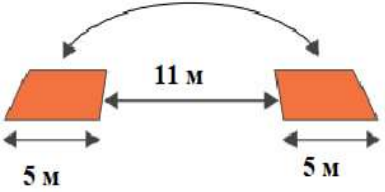
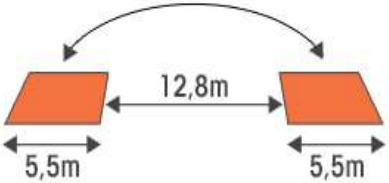
Закріпивши навички на двох рівнях, гравець переходить до гри із «чорним воланом». Цей рівень наближений до стандартного тобто «жовто-червоний волан», за рахунок того, що волан повільніший і керувати ним легше адаптація та перехід на складніший рівень протікає легше (табл. 1.).

Таблиця 1.

Модель тренувань кросмінтоністів з використанням чотирьох рівнів навчання

Рівень	Вік	Ракетка	Корт
 Жовтий волан	З 5 років, а також всі гравці, які мають нульо-вий або початковий рівень гри в будь-якому віці. Цей волан коротший за звичайний волан для бадмінтону на 5мм, а головка у нього не пробкова, а з гуми. Для дітей із 5 років можна використовувати звичай-ний волан для бадмін-тону або розрізаний волан	 З 5 років ракетка для бадмінтону 43 см 90 г. Для підлітків або дорослих звичайна ракетка від 55-58 см	 Для новачків використовують: конуси, фішки 
 Червоний волан. Fun Speeder	Офіційно використову-ється на змаганнях у категорії U12, також можна використовувати для гравців-початківців будь-якого віку	55 см 160 г 	

Продовження таблиці 1.

Чорний волан 	З 12 років та старше. Фінальний етап у підготовці гравця до переходу до рівня «Жовто-червоний волан».	58 см 180 г 	
 Жовто-червоний волан Match Speeder	Офіційно використовується на змаганнях у всіх дорослих категоріях парної та одиночної гри	 58 см від 143 до 180 г	

Таким чином, все залежить від навичок гравця та швидкості прогресування у грі. Можна вважати його фінальним етапом у підготовці гравця до переходу до стандартного рівня. Плюс цього рівня полягає в тому, щоб перевірити набуті навички на повноцінному корті, відігравати волан різної довжини та висоти.

Дана модель ступінчастого навчання кроссмінтону орієнтована на підготовку з раннього віку та на гравців з різною технічною підготовленістю до змагальної діяльності. Вона дозволяє швидко та легко освоїти техніку кроссмінтону, набути необхідних навичок, отримати заряд бадьорості та гарного настрою. До того ж, це оптимальний процес прогресування гравця в залежності від віку, статі, рухових здібностей, фізичної та функціональної підготовленості.

З власного досвіду знаю, що новачки, які починають відразу з рівня «жовто-червоний волан» швидко втрачають інтерес до кроссмінтону і перестають тренуватися, також використання різних за швидкістю воланів і кортів знизить ймовірність травматизму. Така методика приверне більшу кількість тих, хто займається, оскільки це більш щадна система тренувального процесу і дозволяє багатьом проявити себе в даному виді спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гальченко, Л. В., Матвєєв І.Л. Теоретичні засади застосування розминки RAMP на секційних тренуваннях з кросмінтону в НУ «Запорізька політехніка». Тиждень науки: щоріч. наук.- практ. конф., 15-19 квітня 2024 р. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 200-202.

2. Гальченко Л. В., Матвєєв І.Л. Використання кросмінтону й настільного тенісу як засобу психофізичної регуляції студентів університету у воєнний час. Відновлення України та її регіонів в контексті глобальних трендів: управління, адміністрування та забезпечення : зб. тез доп. ІІ Міжнародна науково-практична.

UDK 796.015
Koryahin V. M.[1], Svitlyk V. V.[2]
[1] Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Physical Education and Sports, Professor, Honored Coach of Ukraine, Head of the Department of Physical Education, Lviv Polytechnic National University
[2] Senior Lecturer, Department of Physical Education, Lviv Polytechnic National University

STATE AND PROSPECTS OF TECHNICAL AND PHYSICAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES

Introduction. At the present stage, the system of sports training of basketball players should fully reflect and take into account the actions that the athlete performs during the competition [1-5]. Modern basketball requires athletes to have high functional training and perfect mastery of all the techniques of the game. It is proved that physical training and its organic connection with technical training are of great importance for the growth of basketball players' sports skills [1, 4, 6, 7].

The work was carried out according to the plan of research work of the Lviv Polytechnic National University and Lviv University of Physical Culture.

The purpose of the study. 1. Determine the level of technical and physical fitness of young basketball players aged 11-19. 2. Establish the main directions of improving the physical and technical training of young basketball players. 3. Identify the main aspects of the implementation of physical and technical training of young basketball players.

Materials and methods. The following tests were used for the research: movement in a protective rack, passing the ball into the wall with two hands from the chest and with one hand from the shoulder for 30 s at a distance of 2 m from the wall, free throws, throws in the jump, complex exercise consisting of running, handing, catching, dribbling and throwing the ball into the basket, running at 20 m, standing long jump, two-legged vertical jump height, running 3x4 s on the basketball court after 1 minute of rest, assessment of the physical development of basketball players (height, weight, dynamometry, spirometry) according to the generally accepted methodology. All tests meet the basic criteria of test theory. A detailed description of the tests can be found in the works of Koryahin V. [4], Golyaka R. and others [6].

Results of research and discussion. Studies of the growth indicators of young basketball players have shown that they are generally at a level that is lower than recommended by the curriculum. Closer to a good level in the young basketball players studied, first of all, the height a the age of and 13 years, but at the age of 15-17 years, the average height rate is below average and is as follows: 15 years – 181.9 cm, 16 years – 187.6 cm, 17 years – 190.6 cm. Aged 18 and 19 years – 196.4 cm and 199 cm, respectively. This indicates the need to pay attention

to breeding work. The results of tests that characterize the speed-strength training of athletes show that in general, young basketball players in Ukraine have low levels of jumping height. The relative height of jumping of basketball players is following: 11 years - 32.17 cm, 12 years - 36.8 cm, 13 years - 42.00 cm, 14 years - 43.10 cm, 15 years - 46.90 cm, 16 years - 48.40 cm, 17 years - 49.90 cm, 18 years - 54.00 cm, and 19 years - 55.0 cm. Compared to other sports (especially volleyball players), basketball players have low relative jumping height - 53.20 cm. Naturally, this affects the absolute height of jumping. In principle, the height of the jump in basketball players stabilizes up to 18 years. A similar pattern is observed in the indicators of 6 and 20-metre running and standing two-legged vertical jumping.

Conclusions. 1. Studies of the technical and physical fitness of young basketball players aged 11-19 have shown that they are generally at a lower level than recommended by existing programs. The optimal ones include, first of all, the indicators shown by young men aged 18-19. 2. Along with the introduction of normative indicators in full of physical and technical training, the rational allocation of time for all types of training over the years of training will make it possible to increase significantly the level and efficiency of work in terms of long-term training of young basketball players.

REFERENCES

1. Mitova, O. Integral training of basketball players aged 17-19 when moving to super league teams : Dissertation for Cand. Ph.D. in Physical Education and sports: special. 24.00.01. Kharkiv. 2004.

2. Sushko, R. Improvement of competitive activity on the basis of modeling of technical and tactical actions of highly qualified basketball players of different ampoule: Dissertation for Cand. Ph.D. in Physical Education and sports: special. 24.00.01. Kyiv. 2011.

3. Mitova, O.O., Ivchenko, O.M. Kontrol parametriv uvahy u basketbolistiv 13 – 14 rokiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky. [Control of attention parameters in basketball players aged 13 – 14 at the stage of preliminary basic training]. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk –. Slobozhansky scientific and sports bulletin. Kharkiv. 2015. 5, 74 – 77.

4. Koryahin V. Effectiveness of basketball players training process. Journal of Physical Education and Sport, 2018. Vol. 16 (2). 1029–1030.

5. Koryahin V., Blavt O., Hrebinka H. Optimization of the technical training system. Journal of Physical Education and Sport, 2016. 16 (2). 1029–1030.

6. Holiaka R. L., Melnyk O. M., Helzhynskyi I. I. Kompensatsiia parazytnoho vplyvu linii peredachi syhnalu v mikroelektronnykh sensorakh yemnisnoho typu [Compensation of the parasitic influence of the signal transmission line in capacitive type microelectronic sensors]. Visnyk NU "Lvivska

politekhnika": Elementy teorii ta prylady tverdotilnoi elektroniky – Bulletin of Lviv Polytechnic University: Elements of theory and devices of solid-state electronics. 2004. 512. 71–79.

УДК 7.091.3:796.071.2+796.325
Черненко А. Є.
старш. викл. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

РЕОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ В ЗВО ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ФОРМАТУ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ми розглядаємо фізичнау культуру як сферу соціальної діяльності та освітнього процесу, направлену на підтримку здоров'я та розвиток фізичних здібностей. Метою викладача є переформатування заняття з фокусом на отримання студентами психофізичного розвантаження та великого спектру емоційних вражень, що стане усвідомленим мотивом до занять адаптивною фізичною культурою.

Багаторічна практика роботи українських та зарубіжних фахівців з особами з інвалідністю різних нозологій свідчить, що дієвим методом відновлення даного контингенту є реабілітація засобами фізичної культури. Завдання, що можуть бути вирішені в адаптивній фізичній культурі під час занять, можуть мати загальний характер, але й при цьому повинні бути індивідуалізовані в залежності від потреб кожного студента. Ми можемо варіювати пріорітети зумовлено до предписаних видів АФК та можливостей матеріально-технічного забезпечення процесу.

За рекомендаціями, процес адаптивного фізичного виховання можна розділити на 2 напрями діяльності:

- традиційний: освітньо-виховний напрям, направлений на вирішення оздоровчо-розвиваючих завдань;
- коррекційно-компенсаторний: той, що вирішує корекційні, компенсаторні та профілактичні завдання. В цьому напрямі фокус робиться на індивідулізовні особливості, зосереджуючись на завданнях, що корегують порушення опорно-рухового апарату, враховуючи особливості сенсорних систем (зору, слуху), мовлення, інтелекту, емоційно-вольової сфери, соматичних функціональних систем та інших.

Звичайно заняття в рамках загального освітнього процесу з фіксованою кількістю годин призначених на них та присутність на заняттях студентів з різними нозодогіями, не можуть вирішити усі питання, але вони однозначно повинні вирішувати основні корекційні завдання адаптивного фізичного виховання, а саме розвитку і вдосконалення сприйняття всіма сенсорними системами, формування вестибулярних реакцій, статодинамічної стійкості

(рівноваги) і орієнтування в просторі, розвитку сили ослаблених м'язів – подолання слабкості (гіпотрофії, атрофії) окремих груп м'язів, розвитку здатності довільної напруги і розслаблення м'язів, подолання зайвих рухів, розвиток координаці, корекції патологічних установок.

Але основна ідея адаптивної фізичної культури під час занять в ВНЗ повинна заключатися в тому, що студентові забезпечується психологічний комфорт під час проведення заняття з можливістю фасулітувати зацікавленість студентів за рахунок повної свободи засобів, методів та форм занять з адаптацією педагогічного складу до окреслених комфортних умов для студента. Адаптивна фізична культура в ВНЗ повинна стати системою з можливістю двостороннього впливу на неї для організації комафортного, але коректно організованого процесу корекції стану фізичного та емоціно-психологічного здоров'я та благополуччя студента.

Висновки. Можемо зробити висновок, що в Україні на сьогодні сформовані основні контури освітнього, наукового та інформаційного простору адаптивної фізичної культури. Багато ВНЗ, коледжів та технікумів ідуть на шляху адаптації освітньої програми до умов та вимог оптимізації процесу адаптивного фізичного виховання. Часто адаптивну фізичну культуру трактують як частину лікувальної фізичної культури або зводять її тільки до адаптивного фізичного виховання в спеціальних корекційних установах, наша задача адаптувати цей вид фізичної культури для можливості впровадження його в умовах загального освітнього процесу в ВНЗ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Маріонда І. І., Мордвінцев Г. О. Роль адаптивного фізичного виховання в системі педагогічної освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2022. № 90. С. 90–93.

2. Борецька Н.О. Адаптивне фізичне виховання : навчальнометодичний посібник. Миколаїв, МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2019. 216 с.

3.Деделюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посібник для студентів. Луцьк : Вежа-Друк.2014. 68 с.

УДК 796.37
Шуба Л. В.[1], Омок Г. А.[2] , Шуба В. В. [3], Шуба В. О.[4]
[1] канд. пед. наук, доц. каф. УФКС, НУ «Запорізька політехніка»
[2] канд. пед. наук, доц. каф. УФКС, НУ «Запорізька політехніка»
[3] канд. пед. наук, доц. кафедри педагогіки і психології, Придніпровська державна академія фізичною культури і спорту
[4] доц., проф. кафедри інноваційних технологій в педагогіці, психології та соціальної роботи, Університет імені Альфреда Нобеля

МОДЕРНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ: ВІД ІКТ ДО ЕКОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ

За останні п’ять років у галузі фізичної культури та спорту спостерігається активне впровадження інноваційних педагогічних технологій у різних регіонах світу, включаючи Європу, Америку, Азію та Австралію [3, 6]. Ось деякі з них:

1. Використання інформаційно-комунікаційних технологій:

– Використання мобільних додатків, таких як MyFitnessPal, Nike Training Club та інших, дозволяє студентам відстежувати свою фізичну активність, отримувати рекомендації щодо тренувань та контролювати прогрес. Онлайн-платформи, наприклад, Fitocracy, надають можливість взаємодії з іншими користувачами, що підвищує мотивацію через соціальну взаємодію.

– Використання відеозаписів для аналізу техніки виконання вправ дозволяє студентам бачити свої помилки та коригувати їх. Спеціалізовані програми, такі як Dartfish або Coach’s Eye, надають можливість детального аналізу рухів та надання зворотного зв’язку від викладача.

– Використання віртуальних тренажерів дозволяє моделювати різні спортивні ситуації та умови, що сприяє покращенню навичок та підготовці до реальних змагань.

– Онлайн-курси та вебінари**.** Платформи, такі як Coursera або Udemy, пропонують курси з фізичної культури та спорту, що дозволяє студентам отримувати додаткові знання та навички у зручний для них час. Вебінари з відомими тренерами та спортсменами надають можливість переймати досвід та отримувати поради від професіоналів.

– Створення груп та спільнот у соціальних мережах, таких як Facebook або Instagram, дозволяє студентам ділитися своїми досягненнями, отримувати підтримку від однолітків та обмінюватися корисною інформацією щодо тренувань та здорового способу життя [1-3].

Впровадження цих технологій у навчальний процес сприяє підвищенню зацікавленості студентів, покращенню якості навчання та розвитку індивідуального підходу до кожного учня [2, 5, 6].

2. Інтерактивні методи навчання активно впроваджуються у сферу фізичної культури та спорту, створюючи захоплюючі навчальні середовища, які підвищують зацікавленість студентів та покращують засвоєння матеріалу:

– Гейміфікація передбачає використання ігрових елементів у неігрових контекстах, таких як освіта, для підвищення мотивації та залученості учнів. Наприклад, впровадження системи балів, рівнів та нагород за досягнення у навчальному процесі стимулює студентів до активнішої участі та самовдосконалення.

– Віртуальна реальність (VR) надає можливість створювати імерсивні навчальні середовища, де студенти можуть відпрацьовувати техніку виконання вправ у безпечному та контрольованому просторі. Наприклад, розроблено VR-гру «VirusBoxing», яка поєднує елементи боксу та високоінтенсивного інтервального тренування, сприяючи покращенню фізичної форми та координації рухів [1-3, 6].

3. Комплексний підхід до здоров'я. Цей підхід реалізується через впровадження програм, що інтегрують фізичні вправи з навчанням навичкам управління стресом та принципам здорового харчування.

Приклади впровадження комплексного підходу:

– Програми управління стресом. У навчальних закладах впроваджуються курси, спрямовані на розвиток навичок подолання стресу. Такі програми включають практичні заняття, які допомагають студентам навчитися ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та запобігати розвитку постстресових розладів.

– Інтеграція здоров'язбережувальних технологій. Сучасні програми фізичного виховання все частіше включають здоров'язбережувальні технології, спрямовані на цілісне оздоровлення студентів. Це передбачає використання технологічних досягнень для підвищення ефективності фізичної активності та формування звички до здорового способу життя.

– Програми оздоровчого фітнесу. Навчальні посібники та курси з оздоровчого фітнесу акцентують увагу на поєднанні фізичних вправ з основами збалансованого харчування та методами профілактики стресу.

4. Індивідуалізація навчання у сфері фізичної культури та спорту передбачає адаптацію тренувальних програм до фізичної підготовленості та особистих характеристик кожного студента. Такий підхід підвищує ефективність навчального процесу та сприяє досягненню оптимальних результатів. Туди входе:

– оцінка фізичної підготовленості.

– врахування фізіологічних та психологічних особливостей.

– розробка персоналізованих програм.

– моніторинг та корекція, тобто постійний контроль за прогресом студента та внесення необхідних коректив у програму тренувань на основі отриманих даних, це забезпечує адаптацію програми до змін у фізичному стані та досягнення поставлених цілей [1, 3].

5. У сучасній педагогіці фізичної культури та спорту значна увага приділяється розробці та впровадженню інклюзивних практик, спрямованих на залучення людей з обмеженими можливостями до занять фізичною активністю. Це сприяє створенню більш інклюзивного та доступного навчального середовища для всіх учасників. Ключові аспекти інклюзивних практик: адаптація навчальних програм, підготовка педагогічного персоналу, створення безбар'єрного середовища. Впровадження інклюзивних практик у фізичну культуру та спорт сприяє не лише фізичному розвитку людей з обмеженими можливостями, але й їхній соціалізації, покращенню психоемоційного стану та загальному підвищенню якості життя [4].

6. У даний час все більшого значення набуває екологічний підхід, який передбачає проведення занять на відкритому повітрі та використання природних ресурсів для фізичної активності. Такий підхід сприяє не лише покращенню фізичного здоров'я учнів, але й формуванню екологічної свідомості та відповідального ставлення до навколишнього середовища. Ключові аспекти екологічного підходу: проведення занять на свіжому повітрі, використання природних ресурсів, формування екологічної свідомості. Впровадження екологічного підходу у фізичне виховання сприяє гармонійному розвитку особистості, поєднуючи турботу про фізичне здоров'я з усвідомленням важливості збереження навколишнього середовища. Такий підхід формує у учнів стійкі навички здорового способу життя та відповідального ставлення до природи [6].

Ці тенденції відображають глобальний рух до модернізації педагогічних підходів у сфері фізичної культури та спорту, спрямований на підвищення ефективності навчання та задоволення потреб сучасних студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вища освіта різних країн світу: монографія / за заг. наук. ред. О. І. Шапран. Переяслав : ФОП Домбровська Я. М., 2020. 488 с.

2. Горохолінська І., Бродецький О. Етична підготовка фахівців у закладах вищої освіти: ідейно-ціннісна мотивація та вимоги стандартів вищої освіти. Освітологія. 2021 №10. С. 15-23. https://doi.org/10.28925/2226-3012.2021.102

3. Заскалєта С. Тенденції професійної підготовки фахівців у країнах європейського простору: забезпечення якості вищої освіти. Освітологія. 2019. №8. С 111-116. https://doi.org/10.28925/2226-3012.2019.8.111116

4. Інклюзивна освіта від А до Я: порадник для педагогів і батьків / укладач Н. В. Заєркова, А. О. Трейтяк. Київ : Науково-методичний центр інклюзивної освіти. 2016. 68 с.

5. Сисоєва С. О., Кристопчук Т. Є. Освітні системи країн Європейського Союзу: загальна характеристика : навчальний посібник. Рівне : Овід, 2012. 352 с

6. Shuba L. V., Burka O.M. The innovative educational process particularity in moderny countries of the world, which influence over the life quality country in the future. Innovations in the Education of the Future: Integration of Humanities, Technical and Natural Sciences : International collective monograph, FIT CTU in Prague 2023. P. 555-569. https://doi.org/10.5281/zenodo.10277355

УДК: 642.58.:796.071.2

Атаманюк С. І.[1] , Овсяннікова А. В.[2]
[1] д.пед. наук. проф. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»
[2] лаборант НУ «Запорізька політехніка»

ОПТИМАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Результати спортсмена залежать не тільки від кількості та інтенсивності тренувань. Природні дані, режим дня, збалансований раціон все має значення [1]. Розуміти принципи правильного харчування спортсменам особливо важливо.

При активних заняттях спортом організм вимагає більше енергії на виконання вправ, втрачає воду та електроліти через підвищений потовиділення, прагнути наростити м'язову масу збільшення фізичної сили [2].

Потреби організму зростають. Але меню має змінитися не лише кількісно – через збільшення загальної калорійності, а й якісно [3]. Виконання будь-яких тренувальних вправ - це робота, на яку витрачаються ресурси: енергія, макронутрієнти, вітаміни, мінерали [5]. Нестача навіть однієї із складових раціону може призвести до занепаду сил, депресивного стану і, як наслідок, знизити ефективність тренувань. Надлишок теж шкідливий. Наприклад, засвоєння великої кількості білка потребує посиленої роботи залоз внутрішньої секреції, нирок, печінки. Надлишок вуглеводів іде у небажані жирові відкладення. Меню з великою кількістю солі та водорозчинних вітамінів навантажує нирки.

Спортсмени витрачають величезну кількість енергії для підтримки під час навантажень найважливіших життєвих функцій (роботи серця, травлення, дихання): внутрішні органи під час вправ працюють у посиленому режимі.

Якщо поживних речовин буде недостатньо, виникне енергетичний дисбаланс, що призведе до виснаження організму. Раціон спортсмена має бути оптимально збалансований і покривати енерговитрати, а до складу споживаної їжі повинні входити виключно натуральні та здорові продукти рослинної та тваринної природи.

Важливе значення має графік прийому їжі. Продукти для спортсмена — насамперед джерела різних макро- та мікроелементів, які мають вчасно потрапити до організму та дати йому все необхідне для ефективної фізичної роботи.

Глобальна мета правильного харчування – це забезпечити організм достатньою кількістю енергії та будівельного матеріалу. У спорті воно допомагає вирішувати такі завдання:

- коригувати та підтримувати масу тіла;
- насичувати енергією перед тренуваннями та змаганнями;
- Відновлювати сили після фізичних навантажень;
- забезпечувати мікронутрієнтами для правильного функціонування органів та систем;
- нарощувати чи сушити м'язи.

Багате вітамінами та мікроелементами харчування також допомагає уникнути травм. Так, вітамін D та кальцій зміцнюють кістки, а аскорбінова кислота бере участь у синтезі колагену, який підвищує міцність та пружність зв'язок. Є певні особливості харчування спортсменів у різних видах спорту. Заняття силовими, біговими, ігровими та іншими видами спорту вимагають від атлетів неоднакових спортивних якостей. Наприклад, у футболі, хокеї, плаванні важливе значення має витривалість. Для важкої атлетики, метання молота, боксу, боротьби потрібна сила поруч із розвиненою м'язової масою. Фехтування, гімнастика, фігурне катання насамперед вимагають легкість та гнучкість.

Через відмінності універсальна спортивна програма неможлива. Але можна навести кілька рекомендацій залежно від найважливішого параметра у тому чи іншому виді спорту.

Види спорту пов'язане з витривалістю. Добове співвідношення білків, жирів та вуглеводів має бути приблизно 15:15:70. За кілька годин до тренування їжте продукти харчування, багаті на складні вуглеводи: гречану, кукурудзяну, вівсяну кашу, цільнозерновий хліб. Вони є хорошим джерелом енергії. Також підвищують витривалість та запас сил вітаміни А та В.

Силова спрямованість видів спорту. Співвідношення білків, жирів та вуглеводів зміщується у бік збільшення протеїну: 20:15:65. Найважливіший прийом їжі – після силового тренування, коли важливо забезпечити організм достатнім для відновлення кількістю білка. При цьому атлетам-початківцям необхідно 2-3 г/кг маси тіла, а просунутим достатньо 1,5-2. У них швидкість

зростання м'язів вже не така висока. При складанні спортивного меню правильним спиратиметься на рекомендації професійного тренера та лікаря-дієтолога.

У період відновлення після тривалого фізичного навантаження спортсменам рекомендується вживання продуктів з високим глікемічним індексом, оскільки вони збільшують запаси м'язового глікогену більшою мірою, ніж вуглеводні продукти, що характеризуються низьким глікемічним індексом. Перевага надається вуглеводним напоям або продуктам з помірним або високим глікемічним індексом також і протягом тривалої фізичної активності.

Існують відмінності харчування у чоловіків та жінок, які займаються спортом. Відмінності у раціоні дівчат та юнаків обумовлені різною будовою та цілями, які переслідують спортсмени різних статей. Жінки частіше хочуть скинути зайву вагу та не прагнуть нарощувати м'язову масу. Чоловіки нерідко обирають силові види спорту.

Виходячи з цього, визначимо такі правила побудови спортивного харчування для чоловіків та жінок:

- жінкам необхідно менше калорій: зменшення в раціоні вуглеводів та жирів.

- чоловіки більше потребують білка: відновлення м'язів після тренувань вимагає багато протеїну.

Потреба у вітамінах і мікроелементах в обох статей також різниться. Чоловікам особливо потрібні цинк, марганець, ретинол, ціанокобаламін. Жінки більше потребують заліза, вітамінів Е, С, В9.

Постійні тренування збільшують потребу у корисних елементах. Тому спортсменам важливо відстежувати наявність у раціоні основних мікронутрієнтів, а за нестачі – приймати їх додатково.

Вітамін Д при заняттях спортом допомагає підтримувати здоров'я кісткової системи та відновлювати м'язи. Його дефіцит підвищує ризик стресових переломів, знижує імунітет та погіршує витривалість. Вітамін С важливий для синтезу колагену в організмі – головного білка сполучної тканини – суглобів, зв'язок та м'язів. Вітамін Е діє як антиоксидант і знижує вплив стресу, спричиненого інтенсивними навантаженнями, на організм.

Також важливо пам'ятати, що під час активних тренувань швидко витрачаються запаси заліза в організмі. Якщо вчасно не компенсувати його недоліку, може погіршитися загальне самопочуття, а також знизитися рівень енергії та результативність занять.

Правильне харчування не передбачає великих перерв між їдою, тому загальний обсяг калорій потрібно розділити 4-6 частин: сніданок, обід, вечеря і 1-3 перекушування. Кількість перекушування та конкретний час харчування залежить від вашого графіка. Головне – дотримуватися таких правил:

- їжте не менше ніж за 2-3 години до початку тренування, щоб уникнути тяжкості у шлунку.

- не займайтеся силовими вправами голодним, інакше можете втратити м'язову масу.

- на сніданок та обід готуйте в основному страви з великим вмістом складних вуглеводів, а на вечерю віддайте перевагу білку та клітковині.

Останній прийом їжі повинен бути приблизно за 2 години до сну, щоб організм не витрачав енергію на травлення. Як перекушування можна з'їсти який-небудь овоч, фрукт, цільнозерновий хлібець. Корисно також випити склянку кефіру або натурального йогурту без цукру.

Через підвищений потовиділення спортсмени втрачають багато води та електролітів. І якщо в дні відпочинку достатньо випивати приблизно 2-3 л рідини, інтенсивні тренування збільшують норму в 2 рази - до 5-6 літрів.

Важливо розуміти, що організм людини інертний. Це означає, що й з'явилося почуття спраги, йому вже не вистачає рідини і необхідні водно-сольового балансу електролітів: натрію, калію, магнію. Тому на тренуванні потрібно пити часто: по 2-3 ковтки кожні 10 хвилин. Найкраще вгамовують спрагу ізотонічні напої. Вони допомагають уникнути зневоднення та насичують енергією та мікроелементами.

Правильне спортивне харчування - це не тимчасова дієта, а спосіб життя, спрямований на підтримку здоров'я та досягнення певної фізичної форми. І хоч воно забороняє багато спокусливої, але шкідливої їжі: ковбасу, тістечка, чіпси та інший фастфуд, правильні страви теж можуть бути смачними і приносити задоволення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Коваль І. В., Лошкарьова Є.О., Вдовенко Н.В., Іванова А.М. Аналіз кількісної та якісної повноцінності харчових раціонів спортсменів збірної команди України з легкої атлетики (група спринтерського і бар’єрного бігу) з метою їх корекції та оптимізації харчування . Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2011. № 22 (3). С. 41-49.

2. Топорков, О. М., Котляр С. М. Особливості харчування висококваліфікованих спортсменів в циклічних видах спорту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2021. (3(133). С.124-128.

3. Toporkov O. M. Osoblyvosti kharchuvannja sportsmeniv v cyklichnykh vydakh sportu na prykladi lyzhnykh ghonok ta biatlonu. Osnovy pobudovy trenuvaljnogho procesu v cyklichnykh ta ekstremaljnykh vydakh sportu: zbirnyk naukovykh pracj [Elektronnyj resurs]. Kharkiv: KhDAFK, 2019. Vyp.3. S. 85-90.

4. Fitsdzherald M. Dieta chempionov. Pyat printsipov pitaniya luchshikh sportsmenov [perevod s angl.]. OOO «Mann, Ivanov i Ferber», 2017. 380 s.

5. Kamaev O., Mulyk V., Kotliar S., Mulyk K., Utkina O., Nesterenko A., Sidorova T., Toporkov A., Grynova T. Optimization of the functional and speed-strength training of qualified skiers-racers during the preparatory period. Journal of Physical Education and Sport, 2020., Vol.20 (1), Art 17, pp. 131 - 137.

УДК: 796.011.1:612.66-057.875
Іванська О. В.[1], Ломідзе Г. О.[2]
[1] канд. наук фіз. вих., доц., Запорізький національний університет
[2] студ. гр. 6.0171-с-з, Запорізький національний університет

ОСОБЛИВОСТІ ВІКОВОЇ ФІЗІОЛОГІЇ ТА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ

Між фізичною активністю та здоров'ям існує тісний зв'язок. Автоматизація та механізація виробництва, розвиток різноманітних засобів зв'язку, транспортний бум, телебачення та комп'ютери значно обмежили нашу рухову активність. Внаслідок недостатньої рухової активності у практично здорових людей з'являються скарги на:

- задишку при невеликих фізичних навантаженнях;
- зниження працездатності та швидку стомлюваність;
- біль у ділянках серця і спини;
- порушення сну;
- підвищення нервово-емоційного збудження.

Фізичні вправи вважаються засобом омолодження організму, серед них ефективними є такі:

- фізичні вправи, що формують адаптаційні і компенсаторні механізми, які допомагають пристосовуватися організму до змін зовнішнього середовища;
- фізичні вправи, що знижують чутливість до стресів (релаксаційні вправи);
- фізичні вправи, що підвищують стійкість організму до дії вільних радикалів, які стимулюють утворення в організмі надмірної кількості природних антиоксидантів (молекули кисню з високим запасом енергії, що руйнує структуру генів).

Позитивний вплив фізичних вправ на організм полягає не тільки в тому, що вони розвивають його, удосконалюють усі функції, а й у тому, що підвищують стійкість організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища. Під впливом систематичних занять фізкультурою і спортом відбувається неспецифічна адаптація організму до різних стресових факторів завдяки вдосконаленню нейроендокринного апарату за рахунок підвищення функції кори надниркових залоз і гіпофіза, а також ретикулярної формації.

Канадський учений Г. Сельє встановив, що під впливом сильних зовнішніх подразників в організмі виникає напруження, назване стресом. При цьому спостерігається комплекс функціональних змін, які він назвав загальним адаптаційним синдромом [2].

Його перебіг має 3 стадії:

1) тривоги;

2) підвищеної резистентності;

3) виснаження.

Під впливом фізичних вправ в організмі відбуваються складні біохімічні і гематологічні зміни, які впливають на захисні функції крові. Систематичні заняття фізичними вправами підвищують імунобіологічні властивості крові і шкіри. Крім того тренування підвищує стійкість організму до дії гіпоксичних факторів. Це пов'язано зі збільшенням кількості еритроцитів і гемоглобіну крові, а також міоглобіну в серцевому і скелетних м'язах, які забезпечують збільшення кисневої ємності крові. Спортсмени швидше пристосовуються до умов зниженого атмосферного тиску внаслідок підвищення резистентності нервових клітин до кисневого голодування. Фізичні вправи підвищують стійкість організму до дії низьких температур [3].

Дослідження, проведені серед молодих людей віком від 16 до 20 років в умовах низьких температур (від 0 до –27 °С), показали, що ЧСС після кросу зростала в нетренованих більше, ніж у тренованих. У спортсменів АТд замість зниження під час фізичного навантаження зростав, тоді як у нетренованих він знижувався на 5 − 15 мм рт. ст. Зниження маси тіла після фізичного навантаження при низьких температурах (від −15 до −27 °С) у досліджуваних було більшим, ніж при звичайній (кімнатній) температурі, але в нетренованих вона знижувалась значно більше. Таким чином, тренування в умовах низьких температур більш напружене, ніж при такому самому фізичному навантаженні в умовах звичайних температур.

Фізично розвинуті особи досить легко адаптуються до фізичної роботи при низьких температурах, чого не можна сказати про нетренованих. Пояснити це можна тим, що фізичні вправи сприяють удосконаленню рефлекторних судинних реакцій на холод і підвищують стійкість організму до його дії. Але при надмірних фізичних навантаженнях неспецифічна стійкість організму спортсменів до несприятливих факторів зовнішнього середовища знижується в результаті розвитку втоми. У спортсменів в основному періоді тренування, у зв'язку із значною втомою, знижувалась стійкість організму до охолодження. Це слід ураховувати під час планування відновлювального режиму, особливо після проведення великих тренувальних навантажень [5].

Отже, фізичні вправи за умов раціонального використання їх у спортивній практиці підвищують опірність організму до дії багатьох

несприятливих факторів зовнішнього середовища. У зв'язку з цим для студенти повинні широко використовуватись найрізноманітніші форми занять фізичними вправами і при найрізноманітніших погодних умовах.

За умов дотримання всіх методичних принципів спортивного тренування практично виключається можливість несприятливого впливу фізичних вправ на організм студентів. Фізичними вправами систематично включати такі етапи:

1) попередню підготовку;

2) початкову спортивну спеціалізацію;

3) поглиблене спортивне тренування в обраному виді спорту;

4) спортивне вдосконалення.

Під впливом систематичних тренувальних занять в організмі студентів відбуваються біохімічні, морфологічні і функціональні перебудови, які призводять до підвищення працездатності їхнього організму. Рівень спеціальної працездатності організму прийнято називати тренованістю його. Тренованість може бути низькою, середньою і високою. Причому вона є специфічною. Це означає, що ті зміни, що відбуваються в організмі під впливом систематичних занять тим чи іншим видом спорту, повністю залежать від особливостей виконуваної роботи.

Студенти які займаються гімнастичними вправи відносяться до вправ ациклічного типу. У них переважає динамічна робота з одночасним статичним зусиллям окремих м'язових груп. Гімнастичні вправи являють собою складні комбінації з окремих рухових актів. Переважна більшість гімнастичних вправ вимагає від спортсменів великої сили, швидкості і просторової орієнтації. Тривалість гімнастичних вправ невелика – від кількох до десятків секунд. Через це їх слід віднести до зон максимальної і субмаксимальної інтенсивності.

Гімнастика включає в себе кілька видів: спортивна гімнастика, художня гімнастика акробатика та декілька різновидів фітнесу. Різноманітність рухів гімнастики дозволяє широко використовувати їх для всебічного загального розвитку людей різного віку. Нервова система. Кожна гімнастична вправа, згідно з ученням академіка І. П. Павлова про вищу нервову діяльність, є умовним руховим рефлексом. Цей рефлекс утворюється за участю першої і другої сигнальних систем. Подразником для першої сигнальної системи є показ вправи, а для другої сигнальної системи (словесний інструктаж тренера або вчителя фізичного виховання). Підкріпленням умовних подразників є виконання самої вправи. Під час виконання складних гімнастичних вправ у корі великого мозку закріплюється певна послідовність тих елементів, з яких складається гімнастична комбінація, унаслідок чого виробляється ланцюг рефлексів, який має назву динамічного стереотипу. У гімнастичних вправах стереотипними є не лише форма рухів, їхня координаційна структура, а й

сила та швидкість скорочення м'язів. Після закріплення динамічного стереотипу послідовність виконання окремих елементів складної гімнастичної вправи регулюється пропріорецептивними імпульсами [4].

Під час виконання гімнастичних вправ беруть участь майже всі м'язи, але, залежно від виду виконуваної роботи, одні м'язи напружуються більше, а інші менше. Так, під час роботи на гімнастичних снарядах більше напружуються м'язи плечового пояса, тулуба і верхніх кінцівок, тоді як під час опорних стрибків – м'язи нижніх кінцівок. Гімнастичні вправи розвивають силу м'язів, поліпшують швидкісносилові здібності й збільшують їхню розтяжність, розвивають гнучкість тіла.

Проведені дослідження студентів усіх вікових груп (17-18, 18-19 років) показали, що спортивні заняття підвищують стійкість їхнього вестибулярного апарату до подразнення півколових каналів в усіх площинах. Установлено, що в них стійкість вестибулярного апарату підвищується з підвищенням спортивної кваліфікації. Ріст спеціальної тренованості гімнастів головним чином зумовлений функціональною стійкістю вестибулярного апарату до дії обертальних навантажень. Для успішного оволодіння гімнастичними вправами потрібно постійно вдосконалювати вестибулярний апарат спортсменів.

Гімнастика справляє на органи дихання специфічний вплив. Під час виконання багатьох гімнастичних вправ для нормального забезпечення дихання важлива певна узгодженість фаз дихання з фазами рухів. Тоді, коли в рухах беруть участь верхні кінцівки, дихання утруднюється. Нерідко під час виконання гімнастичних вправ відбувається затримка дихання і натуження, що обмежує легеневу вентиляцію [4].

У стані спокою у гімнастів не виявлено значних змін у рівні функціонування системи кровообігу. Частота серцевих скорочень, величина систолічного і хвилинного об'ємів крові, показники артеріального тиску у них мало чим відрізняються від таких, які характерні для фізично розвинених людей. У гімнастів рідко зустрічається робоча гіпертрофія серцевого м'яза. Однак, ураховуючи те, що до серцево-судинної системи під час роботи пред'являються специфічні вимоги, зміни в її функціональному стані теж мають деякі специфічні особливості.

Висновки. Регулярні заняття різноманітними фізичними вправами в навчальному процесі у ВНЗ або в поза аудиторній роботі дають організму студентів додатковий запас міцності, підвищуючи стійкість організму до різноманітніших факторів зовнішнього середовища та готують їх до майбутньої професії.

Отже, аналіз літературних джерел довів, що в життєдіяльності студентів фізичні вправи грають велику роль. Дотримання всіх рекомендацій при фізичному вихованні студентів, які мають відхилення у стані здоров'я,

дозволить підвищити ефективність занять та сприятиме покращенню фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів.

Подальші дослідження будуть спрямовані на сприяння у виборі студентами оптимальних рухових режимів і надання допомоги в їхньому фізичному вдосконаленні засобами фізичних вправ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабаджанян В., Семаль Н., Беседа Н. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні. Наука і техніка сьогодні. 2023. № 2(16). С. 167–176.

2. Лещенко Г.А., Захарова О.В. Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, 2022, (207), 189–194. DOI: 10.36550/2415-7988-2022-1-207-189-194 (дата звернення: 14.12.2023).

3. Орленко Н.А., Скидан І. В., Гейченко С. П. Фізичне виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : тези доп. XVII міжнародної науково-методичної конференції. Київ, 2022. С. 68–70.

4. Комісова Т. Є. Вікова анатомія та фізіологія людини : навчальний посібник. Харків : Петров В.В., 2021. 112 с.

5. Юрах О. М., Попадинець О. Г., Котик Т. Л., Юрах Г. Ю. та ін. Досвід дистанційного навчання з анатомії людини за умови пандемії COVID-19 в Україні: виклики та потенційні можливості. Клінічна анатомія та оперативна хірургія, 2021. Т. 20, № 2. С. 82–92.

УДК 796.011
Кириченко О. В.
старш. викл. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА - ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

У сучасному світі професійне здоров'я набуває особливої важливості, адже воно безпосередньо впливає на продуктивність, творчість та якість життя кожного співробітника. Підвищення вимог до працездатності та постійні стресові ситуації вимагають від організацій впровадження сучасних методів підтримки фізичного та емоційного благополуччя персоналу. Одним із таких методів є адаптивна фізична культура, що дозволяє врахувати індивідуальні особливості кожного співробітника та створити умови для оптимального фізичного розвитку [2].

Професійне здоров'я охоплює не лише фізичну спроможність, але й психологічну стійкість та соціальну адаптацію в робочому середовищі. Основні виклики сучасного робочого процесу включають:

- Стрес та емоційне перенавантаження: Тривале перебування у стресових ситуаціях може призводити до вигорання та зниження продуктивності.
- Нерегулярна фізична активність: Сидяча робота, монотонні завдання та недостатня активність негативно впливають на опорно-руховий апарат і загальний стан здоров’я.
- Недостатня увага до профілактики: Відсутність систематичних заходів для підтримки фізичного стану може стати причиною розвитку професійних захворювань

Адаптивна фізична культура – це інноваційний напрям у сфері фізичного виховання, який орієнтований на індивідуальні потреби кожної особи. На відміну від традиційних програм, адаптивні підходи враховують рівень фізичної підготовленості, можливості організму, наявність обмежень чи хронічних захворювань. Це дозволяє створити персоналізовану програму фізичних вправ, яка сприяє не лише покращенню загального стану здоров’я, а й профілактиці професійних захворювань.

Основні принципи цього підходу включають:

- Індивідуалізацію: Програми розробляються з урахуванням індивідуальних особливостей кожного учасника.
- Комплексність: Врахування фізичного, психологічного та емоційного аспектів здоров’я.
- Профілактику та реабілітацію: Напрямок не лише на розвиток, а й на відновлення функціональних можливостей організму.
- Інноваційність: Використання сучасних технологій та методики для оцінки фізичного стану та коригування навантажень.

Сучасні дослідження підтверджують, що регулярні фізичні вправи позитивно впливають на всі аспекти здоров’я. У професійному середовищі, де високий рівень стресу та монотонність робочих процесів можуть призводити до зниження працездатності, впровадження адаптивних фізичних програм сприяє:

- Покращенню кровообігу та підвищенню енергетичного обміну: Регулярна фізична активність сприяє збільшенню витривалості та зниженню втомлюваності.
- Зниженню рівня стресу: Фізичні вправи допомагають регулювати емоційний стан, покращують настрій та знижують ризик розвитку депресії.
- Підвищенню концентрації та працездатності: Збалансована програма фізичних вправ сприяє підвищенню уваги, креативності та швидкості прийняття рішень.

- Профілактиці професійних захворювань: Зменшення ризиків розвитку проблем із опорно-руховою системою, серцево-судинними захворюваннями та іншими хронічними недугами.

За допомогою адаптивної фізичної культури можливо створити робоче середовище, в якому фізичне навантаження організовано так, щоб максимально врахувати потреби співробітників. Це особливо важливо для представників професій з високим рівнем інтелектуальних та емоційних навантажень, де фізична активність стає своєрідною «перезарядкою» для мозку [1].

Адаптивна фізична культура є сучасним інструментом, що дозволяє підтримувати професійне здоров'я на високому рівні. Вона сприяє зниженню стресу, покращенню фізичної форми та підвищенню працездатності співробітників Також вона вчить нас слухати своє тіло, розуміти його потреби та знаходити рівновагу між роботою та відпочинком.. Запровадження індивідуалізованих програм фізичної активності дозволяє не лише ефективно протидіяти наслідкам професійних навантажень, але й створювати здорове робоче середовище, що є ключовим фактором успішного функціонування будь-якої організації [3].

Інвестиції в здоров'я співробітників через впровадження адаптивних фізичних програм є інвестиціями в майбутнє компанії, що забезпечують не лише економічну вигоду, а й покращення якості життя кожного працівника.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Ковальчук О. П., Смирнова Н. В. Адаптивна фізична культура як засіб підтримання професійного здоров’я. Київ: «Наукова думка», 2016. – 256 с.

2. Іваненко І. М., Петренко В. Г. Професійне здоров’я в умовах сучасного ринку праці. Львів: «Видавництво ЛНУ», 2018. 320 с.

3. Сидоренко А. І., Черненко Л. М. Методика адаптивної фізичної культури в професійній діяльності. Харків: «ХНУ», 2017. 210 с.

4. Бойко М. С. Практичні аспекти впровадження адаптивних програм фізичної культури. Одеса: «Одеський науковий центр», 2019. 180 с.

УДК 615.825 796.011
Кошура А. В.
канд. пед. наук, доц. Буковинський державний медичний університет

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Серцево-судинна система відіграє важливу роль в життєдіяльності організму, постачає всім тканинам і органам поживні речовини, виносить

продукти обміну. Захворюваннями серцево-судинної системи є: ендокардит, міокардит, перикардит, дистрофія міокарда, вроджені і набуті вади серця, атеросклероз, ішемічна хвороба серця, гіпер- та гіпотонічна хвороби, тромбофлебіт, варикозне розширення вен. Лікувальну фізичну культуру застосовують у тій чи іншій формі при всіх захворюваннях серцево-судинної системи і на всіх етапах реабілітації. Вона безпосередньо позитивно впливає на функції серця і судин, їх морфологію. Під впливом фізичних вправ розширюються коронарні судини, розкриваються резервні капіляри, прискорюється кровообіг і збільшується ємність судин. Дозоване фізичне навантаження може збільшити кількість крові, що протікає через коронарні судини у 8–10 разів. Все це інтенсифікує трофічні процеси в серцевому м'язі, зміцнює міокард, посилює його скоротливу здатність, створює умови для відновних і регенеративних процесів у серці, попереджає або зменшує у ньому розвиток кардіосклеротичних змін та дистрофії. М'язова діяльність стимулює периферичний кровообіг. Спостерігається збільшення кількості функціонуючих капілярів, розширення просвіту судин, зниження тонусу артеріол, зменшення периферичного опору кровотоку.

Лікувальний масаж постійно застосовують у комплексі лікування хворих із серцево-судинною патологією. Лікувальна дія масажу виявляється трьома основними механізмами: нервово-рефлекторним, гуморальним і механічним. Масаж підвищує процеси гальмування в ЦНС, врівноважує основні нервові процеси, справляє знеболюючу, заспокійливу дію, нормалізує нервово-психічний стан і сон хворих. Масаж позитивно діє на коронарну гемодинаміку, трофіку і тонус серцевого м'яза і його скоротливу функцію. Завдяки поліпшенню припливу крові до серця полегшується його робота, ефективнішим стає кровообіг у малому і великому колі. Масаж сприяє розвитку функціональних можливостей серцево-судинної системи і компенсаторних та пристосувальних процесів. Лікувальний масаж призначають у лікарняний і післялікарняний періоди реабілітації (ручний та апаратний масаж). Використовують сегментарно-рефлекторний, класичний і підводний душ-масаж. Фізіотерапію застосовують з метою профілактики і лікування на всіх етапах реабілітації. Лікувальна дія різноманітних фізичних методів, які використовують у терапії серцево-судинних захворювань, реалізується шляхом нервово-рефлекторного і гуморального механізмів. Фізіотерапевтичні методи поліпшують кровообіг, трофічні процеси у міокарді і його скоротливу функцію, що позитивно впливає на загальну гемодинаміку. Вони тренують судини і терморегуляційні механізми, пристосовують і зменшують реакцію серцево-судинної системи і організму в цілому на зміни в атмосфері.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Волков В. К. Сучасні і традиційні оздоровчі системи. Теорія і практика фізичної культури. 2016. № 12. С. 45 – 47.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К., 2003. 392 с.
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація : підручн. Київ : Олімпійська література, 2009. 261с.

УДК 373.091

Палічук Ю. І.
канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ВИКЛАДАЧІВ ЗВО

За даними різних досліджень, викладачі як професійна група, займають по рівню захворюваності середнє положення - благополучніше, ніж, наприклад, шахтарі або працівники хімічних виробництв, але значно менш благополучне, ніж банківські службовці. Тобто в результаті дії багатьох професійних і інших чинників здоров'я більшої частки педагогів виявляється неблагополучним [2].

Українські викладачі - фактично заручники недоліків вітчизняної системи освіти. Невисокий соціальний статус педагога, низький рівень зарплат, нервовий характер роботи - все це не може не привести до прогресуючого погіршення стану здоров'я, особливо після 10-15 років роботи у ЗВО [1].

Основні порушення здоров'я педагогів:

• нервові розлади, частіше у формі астено-невротичних станів;

• серцево-судинні порушення (гіпертонічні прояви, вегето-судинна дистонія, стенокардія та ін.);

• остеохондроз;

• порушення обміну речовин, розлади травної системи;

• захворювання верхніх дихальних шляхів;

• патологія зору (міопія та ін.);

• гінекологічні порушення.

Проблема здоров'я педагогів має певну специфіку. Яке відношення педагога до свого здоров'я? Чи грамотний він в питаннях здоров'я? Чи веде здоровий спосіб життя? По відповідях на ці питання можна не лише побачити причини багатьох хвороб, але і оцінити вплив викладача на здоров'я його студентів відповідно до принципу «Хворий викладач не може виховати здорових студентів!».

Аналіз медико-статистичної документації не відображає дійсної картини здоров'я педагогів, оскільки не враховується найважливіший момент, на який ще в радянський час звертали увагу соціологи, що працюють в медицині: наскільки часто при незначних проявах порушення здоров'я (нездужанні) службовець бере лікарняний лист і не виходить на роботу.

Дослідження, проведені за допомогою розроблених анкет, опитування, інтерв'ю показали, що характерна для педагогів тенденція виходити на роботу, навіть не дивлячись на помітні порушення стану здоров'я, і скорочувати час перебування «на лікарняному» після перенесеного захворювання приводить до невідповідності даних медичної статистики захворюваності дійсному положенню справ. З пропонованих варіантів відповіді на питання «Що є для Вас причиною невиходу на роботу?» 72% викладачів не виділили як таку причину «легке нездужання», «незначне підвищення температури», «початкові ознаки простудного захворювання». 44% опитаних стану з підвищенням температури тіла до 38°С прагнуть переносити на ногах, не припиняючи виконувати свої професійні обов'язки.

У викладачів основним мотивом прагнення вийти на роботу служить високе почуття обов'язку , відповідальності, особливо у педагогів старого виховання. Залишити студентів без своїх занять рівносильно для більшості з них порушенню етичних принципів своєї професії. Тим більше що і замінити їх на роботі часто буває ніким. В якості варіантів відповіді на питання про спонукальні мотиви виходу на роботу в хворобливому стані респонденти найчастіше відзначали занепокоєння за своїх вихованців, почуття обов'язку , звичку регулярно ходити на роботу, тривогу за стан справ у закладі, небажання занурюватися у хворобу.

Таким чином, медична статистика, що враховує тільки дні невиходу викладачів на роботу по хворобі, не відображає реального стану здоров'я працівників навчального закладу, значно прикрашаючи дійсне положення справ. Даний факт необхідно враховувати не лише для правильної організації лікувальної роботи з педагогами (це проблема органів охорони здоров'я), але і для впровадження здоров’язберігаючих освітніх технологій, які часто розглядаються тільки в аспекті охорони здоров'я студентів [4]. Разом з охороною праці педагогів, треба враховувати, що у хворого викладача понижена працездатність, інші сторони його професійної діяльності. Це чинить негативний вплив на студентів, причому на всіх рівнях: гігієнічному (розповсюдження інфекційних захворювань повітряно-краплинним шляхом), емоційно-психологічному, біоенергетичному, а також інформаційному і виховному.

Важливим показником стану здоров'я, майже не використовуваним медиками, служить пряма і непряма самооцінка стану здоров'я. У роботі з цією метою використовувалися тематичні опитування, методика «САН»,

методи ранжування оцінки, парних порівнянь і тематична бесіда-інтерв'ю. Наведені за єдиною 10-бальною шкалою результати різних методів дозволили констатувати, що із загальної кількості опитаних (180 чоловік) 18% оцінили своє здоров'я на 7 балів, 26% - на 6; 19% - на 5 і 13% - на 4 бали. У кожній з решти груп відсоток склав менше 5. (Дані закруглені до цілих чисел.) Таким чином, викладачі невисоко оцінюють своє здоров'я, швидше як «задовільне». Результати самооцінки стану здоров'я викладачів, поширеність виробленої у них звички знаходитися в «напівздоровому» стані і виходити в цьому стані на роботу, пасивність у зверненні за медичною допомогою, низька мотивація до ведення здорового способу життя свідчать, що реальний стан здоров'я викладачів набагато менш благополучний, ніж це випливає з даних медичної статистики.

Інший аспект проведених досліджень дозволив встановити взаємозв'язок між відношенням викладача до свого здоров'я, його потреби у веденні здорового способу життя, рівнем обізнаності в питаннях збереження і зміцнення здоров'я та реалізацією відповідного виховного впливу на своїх студентів. У роботі була використана «Анкета валеологічної ерудиції», що складається з 60 тверджень, частина з яких були правильними, а частина - помилковими («міфами»). Більше 80% викладачів, що працювали з цією анкетою, не змогли здолати рубіж в 45 правильних відповідей, який розглядувався як показник допустимого рівня письменності по питаннях здоров'я. Оцінки впливу викладача на культуру здоров'я своїх студентів були отримані з анкетних даних опитувань студентів (чи отримують вони від своїх педагогів інформацію по питаннях здоров'я, чи служать їх викладачі для них прикладом у веденні здорового способу життя і так далі) і самих викладачів.

Окрім оцінки самого факту наявності такої виховної роботи, їм треба було навести конкретні її приклади. Був підтверджений очевидний взаємозв'язок: чим нижче рівень письменності викладача в питаннях здоров'я, тим менш він сам мотивований до ведення здорового способу життя і тим менше ці питання представлені в його виховній дії на студентів. Надалі зрозуміло: не отримуючи від свого наставника необхідних знань про здоровий спосіб життя, взаємини статей, наслідки вживання алкоголю, наркотиків і так далі, студенти вимушені звертатися до інших джерел інформації, часто вкрай низької якості. Ще більша негативна дія на здоров'я студентів надає негативний особистий приклад викладача.

Робота викладача характеризується не лише високими навантаженнями на голосові зв'язки і судинну систему ніг, але і постійними нервово-емоційними навантаженнями, психоемоційною напругою, стресами. Тому для попередження професійно-особистісної деформації, підтримки високої працездатності, збереження здоров'я і забезпечення довголіття викладачу

необхідно спеціально і грамотно піклуватися як про своє фізичне здоров'я, так і психологічний стан [3].

Один з головних ворогів здоров'я викладача - стрес (точніше, дистрес). Поширене поняття стресу відноситься не лише до студентів, але і до викладачів. Стан стресу так само заразливо, як і будь-які виражені емоції. Люди з меланхолійним темпераментом, чутливою нервовою системою легше «заражаються» стресом; флегматики, люди з сильною волею і твердим характером менш залежні від стану тих, що оточують.

Люди, для яких звично знаходитися в стані хронічного стресу, а до них відносяться і викладачі, і керівники, часто відрізняються певними рисами характеру. Вже одна особливість цього типу людей - заглибленість в роботу (трудоголіки), свідчить про те, що їх серед педагогів немало.

Магістральних шляхів подолання стресу, виходу з кризи принципово всього чотири: любов, творчість, прагнення до досягнення глобальної мети (зазвичай пов'язане з сенсом життя), кардинальна зміна образу життя і звичок (те, що західні соціальні психологи радять робити раз в 5-7 років для попередження психологічного старіння). Вони відповідають основним психологічним сферам: відчуттям, розсудливо-інтуїтивній діяльності, вольовим зусиллям, моделям поведінки. Але на їх втілення треба зважитися і знайти внутрішні сили. Окрім них існує немало конкретних засобів і методів, що надають тимчасовий, компенсуючий ефект. Важливо вибрати ті з них, які реально здійснимі і дійсно можуть допомогти в конкретній ситуації, хоч би на якийсь час, щоб організм встиг накопичити ресурси для подальшої адаптації.

При цьому треба не забувати, що основні джерела можливостей (ресурсів), що дозволяють з оптимальним результатом і з найменшими втратами для здоров'я вирішити виниклу проблемну ситуацію, знаходяться в самій людині. Це її думки, відчуття, переживання, стани, моделі поведінки, якими, певною мірою, можна (і потрібно) управляти. Саме невміння їх використовувати приводить до найпоширенішої стратегічної помилки - спробі втекти від себе як основного джерела всіх своїх проблем.

Подолання професійного вигорання можливе за умови застосування сукупності класичних методів, об’єднаних у програму допомоги, що спрямована на оволодіння: знаннями, які розкривають зміст та структуру синдрому професійного вигорання; методами діагностики синдрому; засобами та прийомами його профілактики та подолання. Найкращою профілактикою професійного вигорання вважаємо адекватне відношення до роботи і відведення їй належного місця в житті.

Таким чином, завдання підвищення компетентності викладачів по питаннях збереження і зміцнення здоров'я повинно розглядатися як одне з

пріоритетних у навчальних закладах, що в інтересах здоров'я як самих викладачів, так і їх вихованців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Мірошниченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 155с.

2. Палічук Ю.І. Підготовка майбутнього вчителя до розвитку культури здоров'я учнів. Гуманізація навчально-виховного процесу: Збірник наукових праць.ДДПУ. Харків, 2018. № 6(92). С. 54 – 68.

3. Палічук Ю.І. Ставлення майбутніх учителів до фізичної культури, як складової культури здоров'я. XIV Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція «Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді» 11-12 травня 2023 р., м. Львів. С. 78-79

4. Палічук Ю.І., Тимошенко В. Підготовка майбутніх фахівців до формування культури здоров'язбереження. II Всеукраїнська наукова конференція «Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання» (13–14.11.2024р.) Краматорськ – Тернопіль. С. 18-21

УДК 396:379-34
Рімар Ю. І.
канд. наук фіз. вих, доц. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ КІНЕЗІОТЕРАПІЇ ПРИ ЛЕГКИХ ВИКРИВЛЕННЯХ ХРЕБТА

Кінезотерапія (лікування рухами) або лікувальна фізкультура (ЛФК) – це галузь фізичної реабілітації, що вивчає механізми терапевтичної дії на організм руху з профілактичною, лікувальною і реабілітаційною метою.

У комплексі реабілітаційних заходів використовують основні та додаткові засоби кінезотерапії, а також різні її форми. До основних засобів належать фізичні вправи; раціональний гігієнічний та лікувальні рухові режими. До додаткових – масаж, праце- і механотерапія, використання природних чинників природи. Форми кінезотерапії складаються з ранкової гігієнічної гімнастики, лікувальної гімнастики, індивідуальних завдань та інших форм. Фізичні вправи - це спеціально підібрані й поділені на складові частини рухи, природні для людини, за допомогою яких досягається вибірковий вплив на певні м'язи і пов'язані з ними внутрішні органи. Це свідомий акт поведінки хворого з одночасною участю і психічних, і фізичних категорій особистості хворого. Головним у методі є процес дозованого тренування, що спричиняє розвиток його адаптаційної здатності.

Реабілітологи розділяють кілька видів відхилення хребта за місцем відхилення за такою класифікацією:

1. Неправильний грудний підхід до розташування хребців.
2. Неправильний лопатковий підхід до розташування хребців.
3. Неправильний хребетний підхід до розташування хребців.
4. Неправильний підхід до розташування хребців шийних відділів [1].

Вид варіюється в залежності від кількості та місця розташування викривлених хребців. Деякі лікарі не завжди здатні правильно виявити дислокацію викривлення, що веде до невірного лікування і тільки підсилює проблеми пов'язані із відхиленням [2]. Викривлення хребта також класифікуються за видом викривлення, напрямком та кутом відхилення; а також за ступенями викривлення. Зокрема в класифікацію викривлень хребта входять сколіози, лордози і кіфози. Зазвичай вони мають фіксоване розташування, однак трапляються ситуації, коли лордоз може утворитися не в поперековій ділянці, а в грудній. У цьому випадку без бокового рентгена виявити його практично неможливо. Те ж саме стосується і кіфозу. Лікування кіфозу і лордозу проводиться індивідуально, і далеко не у всіх клініках лікарі зможуть поставити правильний діагноз і призначити правильне лікування [3].

Лікування викривлень хребта має бути комплексним. Його можна поділити на такі групи:

1. Перша група лікувальних заходів зосереджується на контролю і управлінні процесом зростання, а саме на корекцію гормонального статусу, функцій головного і спинного мозку, функцій вегетативної (автономної) нервової системи, зон зростання хребців; тонусу м'язового корсету.

2. Друга група терапевтичних заходів покликана забезпечити сприятливий фон для успіху першої групи. У неї входять: лікувальна фізкультура (ЛФК), лікувальний масаж (різні його види), плавання, носіння корсета. При прогресуючому сколіозі процес подолання патологічних механізмів не може бути швидким, а іноді він розтягується на 5-6 років.

Консервативна терапія. Перспектива позбавлення від сколіозу залежить від глибини проблеми. Викривлення на ранній стадії можна виправити порівняно легко. Лікування сколіозу у дорослих, як правило, – процес тривалий. У такому випадку застосовуються:

Ортезування (корсети, пояси, устілки). Основа терапії сколіозу в класичній медицині. У лікуванні хребта застосовують «активні» корсети, які не просто фіксують тулуб, а й впливають на дуги викривлення (корсети Шено). Часто можна почути про лікування сколіозу ортопедичними устілками. Цей спосіб, скоріше, профілактичний. Відомо, що плоскостопість позбавляє стопу амортизувальних властивостей, тому мікроудари ззовні повністю переходять на суглоби і хребет. Устілки згладжують негативний ефект. Підтримує тулуб і спеціальний бандаж, за допомогою якого фіксують

міжхребцеві диски і осі хребта. Таким чином, будь-яка напруга мускулатури не має згубного впливу на спину. Серед недоліків – тривалий період носіння, що розтягується на роки, і велика кількість протипоказань: атрофія тканин, проблеми з кровопостачанням поперекової області, остеопороз, вагітність тощо.

Медикаменти. Це вітаміни і загальнозміцнюючі препарати, які лікар призначає в якості доповнення до основного лікування. За допомогою анальгетиків можна зняти біль при важких формах сколіозу. Може використовуватися легка гормональна терапія.

Зміна способу життя. Відмова від постійного сидячого положення з перекошеною спиною, підбір шкільної парти відповідно до зросту дитини. Викривлення – це прагнення організму зайняти стійке положення, а дуга, яка з'являється в нижній частині спини при «S»-подібному сколіозі, – це спроба знайти баланс по відношенню до вигину, який вже утворився зверху. Ці заходи є обов'язковим доповненням до решти, на жаль, часто вони бувають вже непридатні без корсетування.

- Дієтотерапія. Дієта не позбавить від сколіозу, проте внесе вклад в комплексне лікування. Буде потрібно вилучити з меню гострі та солоні страви, копченості та алкоголь і зробити акцент на рослинні, молочні продукти, крупи, нежирне м'ясо, яйця. Ключові елементи – це солі калію і магнію. Необхідний контроль вітаміну D.

- ЛФК. Комплекс вправ призначають на всіх стадіях, включаючи не тільки лікування, але і профілактику сколіозу. Зміцнення м'язів спини формує міцний м'язовий корсет, який стабілізує хребет і попереджає деформацію або коригує її. Протипоказана фізична активність лише тим пацієнтам, які відчувають відчутну біль у спині, мають проблеми з диханням і кровообігом.

- Масаж. Лікування сколіозу масажем призначають дорослим і дітям. Він зменшує дуги викривлення, знімає напругу в м'язах, укорочені м'язи розтягує, надто розтягнуті – тонізує. У числі протипоказань – больовий синдром і захворювання опорно-рухового апарату. Масаж рекомендується починати з грудного відділу хребта. В області реберного горба він носить тонізуючий характер. Окрім прийомів погладжування і розтирання застосовуються розминка, поплескування і вібрація. Довгі м'язи спини на боці сколіозу масажують в основному прийомами розтирання і поплескування. Велике значення надається зміцненню м'язів черевного пресу. У зв'язку зі зміною положення тазового поясу різко змінюється співвідношення тонусу м'язів живота, особливо страждають косі м'язи (гіпотрофія). Для зміцнення м'язів застосовуються звичайні прийоми масажу.

- Мануальна терапія. Це комплекс процедур, який по-іншому називають «лікування руками». Дозволяє зняти біль, відновити кровообіг, повернути суглобам рухливість. Претендує на звання самого природного, а тому

безпечного, але він протипоказаний при пухлинах і внутрішніх запальних процесах. Мануальна терапія, яка використовується окремо від комплексу ортопедичних заходів, не має особливого сенсу. У складі комплексної терапії вона може бути реалізована в агресивному і щадному режимах. Агресивна терапія застосовується в складних випадках і може бути досить болючою, пацієнтам старше 60-ти років вона протипоказана. Помилки при виконанні можуть призвести до тяжких наслідків. Тому для успішного застосування мануальної терапії в лікуванні викривлень хребта особливо важлива висока кваліфікація фахівця.

- Рефлексотерапія. Процедура, під час якої на біологічно активні точки впливають теплом або спеціальними медичними голками. Основний вплив – на м'язи. Волокна стають більш еластичними, проходить запалення тканин. Як наслідок – зникає біль. Протипоказань практично немає.

- Підходи східної медицини. Тибетські лікарі практикують фітотерапію, проводять глибокий точковий масаж, сеанси рефлексотерапії, кінезіотерапії, щадну мануальну терапію, активуючи життєву енергію і змушуючи організм відновлювати сили самостійно. У числі інших прийомів – моксотерапія і гірудотерапія. Результат – відчутне покращення самопочуття, уповільнення розвитку сколіозу аж до повної зупинки . Оперативне лікування. Сучасне поетапне хірургічне лікування при незавершеному зростанні хребта має забезпечити збереження зростання хребетного стовпа, епіфізеодез (вирівнювання, зчленування) хребта по опуклій стороні основної кривизни, збереження і відновлення фізіологічних вигинів фронтального і сагітального профілів хребта і балансу тулуба, мінімізацію втрати операційної корекції протягом періоду зростання пацієнта (запобігання подальшого прогресування деформації), корекцію викривлення у всіх 3-х площинах і полісегментарну фіксацію хребта з використанням металоконструкції (спеціального інструментарію) [4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бубновсська. Адаптивна фізична культура з основами кінезотерапії. Київ: Астрея-центр, 2008. 96 с.

2. Бубновский С. М. Керівництво по кінезотерапії. Лікування болі в спині і гриж позвоночника. Вид. 2-е, додат.: Київ., 2004. 112 с.

3. Бюске Л. Мышечные цепи т. 2. Лордозы, кифозы, сколиозы и деформация грудной клетки. Одеса: Меридиан-С, 2011. 195 с.

4. Гальперина Г. А. Массаж при захворюваннях позвоночника. К: ЛитРес, 2018. 14 с.

УДК 378.015.3-796.332
Гуніна-Орлова Л. М.[1], Орлов О. І.[2], Безуглий А. В.[3]
[1]доктор біол. наук, професор Державного податкового університету
[2]канд. пед. наук, доцент Державного податкового університету
[3]магістр Державного податкового університету

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ

У системі підготовки студентів-спортсменів одним із ключових є етап спортивної спеціалізації (у навчально-тренувальних групах), коли досить велике значення має вирішення проблеми всебічної підготовки атлетів, особливо на перших курсах навчання. Комплексна підготовка спортсменів охоплює розвиток та вдосконалення необхідних спеціальних якостей − фізичних, технічних, тактичних, психологічних − та теоретичних знань на основі врахування індивідуальних особливостей спортсменів.

Стійкий запит із боку суспільства на використання спорту в виховних цілях, точніше, цілеспрямоване використання з цією метою спортивних вправ і невід'ємно пов'язаних з ними змагань, може бути зафіксовано на досить ранніх етапах історії цивілізації Як зазначається у наукових публікаціях, параметри цього запиту згодом еволюціонують, проте сам запит залишається незмінним. Дитячо-юнацький спорт має значний вплив на соціальне зростання держави. Насамперед, розглянемо функції дитячо-юнацького спорту у співвідношенні з особистістю. «Загальним знаменником» для різноманітних спортивних практик виступає те, що вони задовольняють подібні потреби безпосередніх суб'єктів спортивної діяльності, зокрема, іманентну потребу людини у прояві свого духу, задоволення якою суб'єктивно сприймається як щастя. Якщо підходити до опису цього моменту з позицій онтології М. Хайдеггера, можна сказати, що заняття спортом дозволяють людині відчути «справжнє буття» у всій його повноті [1].

У молодому віці заняття спортом – це значною мірою полігон для елементарного прояву духу, зростання впевненості у власних силах. Цілями студентів-спортсменів, які на момент вступу до ЗВО не були професіоналами, виступають гра, рух, змагання, освоєння технік, задоволення цікавості шляхом проб та експериментів. Спортивна ж майстерність як форма досягнень, яка стоїть наприкінці довгостроково спланованого шляху, у студентів навряд чи виступає провідним мотивом до занять спортом. Тезою про те, що основою соціального запиту на заняття спортом з боку спортсменів, що навчаються у ЗВО, спочатку виступає самореалізація у русі, бо спортивні заняття дозволяють їм у соціально прийнятних формах компенсувати нестачу викиду рухової енергії у

звичайному житті, а також зберегти при цьому високий рівень розвитку рухових якостей [1].

Сказане вище дозволяє говорити про рухово-компенсаторну функцію студентського спорту, суть якої полягає у задоволенні потреби спортсмена в самоздійсненні та самозростанні за рахунок рухів, що виконуються для самих себе, без переслідування будь-якого відтермінованого результату.

Сьогоднішні глобальні зміни в соціально-економічній сфері, зумовлені зовнішніми викликами, несприятливо позначаються на психоемоційному благополуччі основної частини населення, і значною мірою на підростаючому поколінні, яке все частіше відчуває потребу в кваліфікованій психологічній допомозі, особливо за значного за обсягом інформаційного навантаження студентів та все більшого відходу від індивідуально-орієнтованого навчання, що призводить до перевтоми та психоемоційних зривів [2]. Важливим фактором, що свідчить про необхідність професійної психологічної допомоги студентам, є відсутність комплексних програм виховання підростаючого покоління, спрямованих на формування гуманістичних цінностей, патріотичності та моральності. Усе сказане передбачає активне впровадження психолого-педагогічних технологій у різні сфери життєдіяльності, зокрема посилення їхніх позицій у системі освіти не тільки у середній, але й вищій школі, та визначає актуальність даного питання.

Одним із способів покращення психологічного статусу представників студентського середовища, розвитку їх особистості, є спорт. Заняття спортом призводять не тільки до поліпшення фізичних характеристик юнацтва, але й їх вольових та моральних характеристик. Спорт є чудовою школою для виховання у спортсмена вольових якостей − цілеспрямованості, рішучості та сміливості, наполегливості та наполегливості, витримки та самовладання, ініціативи та самостійності, дисциплінованості [3, 4]. Вольові якості виховуються в спортивній боротьбі, в прагненні спортсмена долати свої недоліки, не боятися труднощів, досягати конкретної поставленої перед собою мети. Ці якості, важливі для студента, який займається руховою активністю, перевіряються під час спортивних змагань [5].

В цьому плані для зростання та покращання психологічних і психічних характеристик студентів одним із засобів вибору є заняття футболом. Футбол є одним із найпоширеніших видів спорту в Україні, масовою та популярною грою, а водночас − одним із найдоступніших засобів фізичного виховання та зміцнення здоров'я широких верств населення. Колективний характер футбольної діяльності виховує почуття дружби, товариства, взаємодопомоги, розвиває такі цінні моральні якості, як почуття відповідальності, повагою до партнерів та суперників, дисциплінованість, активність [6]. Кожен футболіст може виявити свої особисті риси: самостійність, ініціативу, творчість. Разом

про те, ця гра вимагає підпорядкування особистих прагнень інтересам колективу. У процесі ігрової діяльності необхідно опанувати складну техніку і тактику, розвивати фізичні якості, долати втому, біль, формувати стійкість до несприятливих умов довкілля. Усе це сприяє вихованню вольових характеристик характеру: сміливості, стійкості, рішучості, витримки, мужності [7].

Гра у футбол висуває суттєві вимоги до особистості гравців. У той же час, заняття футболом впливають на процес становлення особистості спортсмена. Результатом спортивної діяльності є як фізична, технічна, тактична підготовленість і спортивний результат, а й психологічні зміни, до яких, передусім, належить сфера особистості. У дослідженнях психологічних особливостей спортивних ігор недостатньо представлений матеріал, що стосується особистості футболіста, особливо на етапі найбільш активного включення студентів у спортивну діяльність. Водночас студентський вік, особливо на молодших курсах, є одним з найважливіших ключових етапів у становленні особистості. У цьому періоді остаточно формується стійка система особистісних якостей, вдосконалюються такі суттєві механізми психічного регулювання діяльності, як спрямованість особистості, самооцінка, рівень вимог до себе та суспільства [8].

Інформація про психологічні особливості особистості в цьому віці дозволяє тренеру своєчасно проектувати багаторічний підготовчий процес, проводити виховну роботу, формувати спортсмена [9]. Одне з основних положень психологічної теорії особистості – положення про те, що особистість формується у діяльності, що яскраво проявляється у спорті. Однак у дослідженнях психологічних особливостей спортивних ігор недостатньо представлений матеріал щодо формування особистості футболіста, особливо на етапі найбільш активного включення студентів у спортивну діяльність [10], що давало б нам зрозуміти, як заняття з футболу або футбольному клубі у ЗВО впливають на формування та розвиток особистості.

У поступальному розвитку спорту велику роль грає феномен мотивації. Мотивація є як стрижневої характеристикою особистості спортсмена, як веде його до поставленої мети, а й впливає характер всіх процесів спортивної діяльності (реакція на навантаження, відновлення, засвоєння нового, воля і багато іншого) [11]. Важливою особливістю мотивації є її вплив на спортивний результат. В умовах найжорстокішого суперництва і повної самовіддачі та, зрештою, досягнення поставленої мети очікується лише від спортсмена, мотивованого певним чином і володіючого максимальною вираженістю цієї мотивації. Також серед головних особливостей слід виділити мотивацію досягнення: у юних футболістів рівень мотивації

досягнення виявився вищим, ніж у їхніх однолітків, які не займаються футболом [12].

Результати численних досліджень показали тісний зв'язок між рівнем мотивації досягнення та успішної побудови життєдіяльності. Доведено, що люди, які мають високий рівень даної мотивації, шукають ситуації досягнення, впевнені в їх успішному результаті, аналізують ситуацію з позиції ймовірного успіху, готові взяти на себе відповідальність у невизначених умовах, виявляють наполегливість у прагненні до мети, отримують задоволення від вирішення цікавих завдань., не губляться в ситуації змагання, показують велику завзятість при зіткненні з перешкодами [3, 13].

У руховій активності взагалі швидкість – це не лише швидкість пересування на полі, а й швидкість мислення та швидкість роботи з м’ячем. Швидкий з футбольної точки зору гравець має можливість виграти час і простір у суперника, а отже, може за відносної свободи успішніше вирішувати тактичні завдання. Елементарні форми прояву швидкості – це латентний час простих та складних рухових реакцій, швидкість виконання окремого руху при незначному зовнішньому опорі, частота рухів [14, 15]. Звісно, гра у футбол виключенням не є. Основними передумовами швидкісних здібностей під час занять футболом є рухливість нервових процесів та ефективність нервово-м'язової координації [16].

Виходячи з цього, швидкість реакції, психологічна стійкість, сила нервової системи, більш низка реактивна тривожність, кращий інтелектуальний розвиток, на наш погляд, є основою більш адекватних поведінкових реакцій студентів-спортсменів, які займаються футболом, і в цілому визначають більш структурований розвиток особистості, що є необхідною вимогою нашого швидкоплинного часу в аспекті формування свідомих і відповідальних громадян України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артим’юк Н., Пітин М. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки. Перший крок у науку: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. Луганськ, 2010. С. 3−7.

2. Титаренко Т.М., Лєпіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. К.: Міленіум, 2006. 204 с.

3. Turdimurodov D.Y. Pedagogical factors of external stimulation affectingthe volitional efforts of schoolchildren during physical exercises of a different nature. Innovations in pedagogy and psychology. 2020. N 9, Iss.3. P. 21−25.

4. Turdimurodov D.Y. Education anddevelopment of volive qualities in schoolchildren by means of physicaleducation. Academicia Globe: Inderscience Research. 2022. V. 3, N 1. P. 59–62.

5. Torn A. Education of moral-volitional and psychological qualities in athletes. In the Conf. Proc. «Problems and Scientific Solutions». Australia, Melbourne, 2022. DOI: 10.5281/zenodo.6933850

6. Turdimurodov D.Y. Preschool period: pedagogical aspect ofeducation of will in a child. Current Research Journal of Pedagogics. 2021. V. 2, N 09. P. 47−52.

7. Yuldashevich T.D. Application of Innovative Technologies inthe Process of Formation of Will Qualities. European Multidisciplinary Journal of Modern Science. 2022. V.4, N 8. P. 26–28.

8. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посіб. Вінниця: Планер, 2016. 158 с.

9. Костюкевич В.М., Перепелиця О.А., Гудима С.А., Поліщук В.М.. Теорія і методика викладання футболу: навч.-метод. посіб.; 2-ге вид., перероб. та доп. Київ: КНТ, 2017. 297 с.

10. Vysochina N, SushkoR. Selection in sports games with account for athletes'psychological characteristics. Science in Olympic Sport. 2021. N 1. P. 37−43. doi: 10.32652/olympic2021.1_3.

11. Ніколаєнко В.В., Байрачний О.В. Особливості розвитку футболу на сучасному етапі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012. N 3. P. 17−22. https://www.researchgate.net/publication/356285320

12. Benítez-Sillero, J. de D., Martínez-Aranda, L. M., Sanz-Matesanz, M., & Domínguez-Escribano, M. (2021). Determining Factors of Psychological Performance and Differences among Age Categories in Youth Football Players. Sustainability. V. 13, N 14. P. 7713. doi: 10.3390/su13147713.

13. Ніколаєнко ВВ. Байрачний ОВ. Особливості розвитку футболу на сучасному етапі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012;3:17-22. https://www.researchgate.net/publication/356285320.

14. Орлов О., Волков В. Особливості планування тренувальних навантажень у фізичній підготовці студентів при початковому навчанні бойовим мистецтвам (на прикладі Джиу-джитсу). Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9: у 4-х томах. Харків-Львів: НВФ «Українські технології». 2005. Т. 1. С. 47−50.

15. Орлов О. Взаємозв'язок фізичних, функціональних та психофізіологічних показників у структурі підготовленості студентів при початковому навчанні бойовим мистецтвам. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 3-4. С. 56−61.

16. Nobari H., Alves A.R., Haghighi H., Clemente F.M., Carlos-Vivas J., Pérez-Gómez J., Ardigò L.P. Association between Training Load and Well-Being

Measures in Young Soccer Players during a Season. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. V. 18, N 9. P. 4451. doi: 10.3390/ijerph18094451.

УДК 796.015
Кубатко А.І.
канд.пед.наук, доц., зав. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ - МЕТОД КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Сучасний студент-спортсмен перебуває під значним тиском, спричиненим необхідністю поєднувати вимогливий, об'ємний навчальний процес з інтенсивними тренуваннями. Постійний потік інформації, формат онлайн-навчання (для прифронтових регіонів), високі очікування тренерів та викладачів, а також соціальні обов'язки створюють значний психологічний стрес. Цей стрес може призводити як до зниження спортивних результатів, так і до проблем зі здоров'ям та порушення психологічного балансу.

Провівши аналіз наукових досліджень з питанньадаптації спортсменів до навчального процесу та впливу його на психологічний стан, можна виокремити такі проблеми, з якими може стикнутися сучасний студент-спортсмен [1, 2, 3]:

Подвійне навантаження. Спортсмени-студенти поєднують навчальний процес з інтенсивними тренуваннями, що призводить до перенапруження.

2. Інформаційний тиск. Великий обсяг інформації, який необхідно засвоїти, ускладнює концентрацію та знижує ефективність навчання.

3. Завищені очікування та вимоги. Суспільство, тренери та викладачі часто мають високі очікування від студентів-спортсменів, що створює додатковий тиск.

4. Підвищення ризиків виникнення травм. Інтенсивні тренування та зниження концентрації збільшують ризик отримання травм, що може призвести до тривалої перерви в заняттях спортом і в навчанні, та негативно вплинути на психологічний стан.

Шляхом вирішення цих проблем може стати метод аутогенного тренування, розроблений видатним німецьким психіатром Йоганнес Генріх Шульцом. В сьогоднішній час його успішно застосовують в різних сферах життя, зокрема в педагогіці, спорті та медицині. Аутогенне тренування – це психотерапевтична методика, заснована на самонавіюванні, яка широко застосовується для досягнення стану глибокої релаксації та саморегуляції. Методика передбачає систематичне повторення стандартних формул,

спрямованих на розслаблення м'язів, регуляцію дихання та створення відчуття тепла в різних частинах тіла.

Основні принципи аутогенного тренування:

Саморегуляція – спортсмен-студент самостійно впливає на свої фізіологічні процеси за допомогою вольового зусилля та уяви.

Стандартні формули - використання певних словесних конструкцій, які сприяють досягненню стану глибокої релаксації.

Систематичність - регулярне виконання вправ є ключовим фактором успіху.

Позитивне мислення - сфокусованість на позитивних відчуттях та бажаному результаті.

Аутогенне тренування виконується в спокійній обстановці, зазвичай у положенні лежачи або сидячи. Існують різні методики аутогенного тренування, але всі вони включають в себе наступні етапи:

- Підготовка: створення комфортної обстановки, прийняття зручної пози, розслаблення м'язів;

- Виконання вправ: послідовне виконання вправ на розслаблення різних груп м'язів, регуляцію дихання, створення відчуття тепла та важкості в різних частинах тіла;

- Закріплення результату: повільне повернення до активного стану.

До найбільших переваг цього методу можна віднести:

- доступність (не потребує спеціального обладнання та контролю фахівця, може використовуватися самостійно);

- відсутність побочних ефектів, безпечно для застосування;

- універсальність (немає обмежень в застосуванні за видами спорту);

Спортсмени часто стикаються з високим рівнем стресу, пов'язаним із змаганнями, травмами, високими очікуваннями тренерів та батьків. Тому аутогенне тренування може стати ефективним методом для корекції психоемоційного стану та зняття цієї напругу, покращення сну та зниження рівня тривожності. Аутогенне тренування є інструментом для розвитку здатності до вольової регуляції уваги, що дозволяє спортсменам зосереджуватися на виконанні конкретних рухів і ігнорувати відволікаючі фактори. Також можна зазначити, що такий вид тренування є дієвим засобом реабілітації після інтенсивних тренувань, що допомогає скоротити час відновлення та підвищити адаптаційні можливості організму до фізичних навантажень. Враховуючи усе вищезазначене, можна відмітити що аутогенне тренування буде мати вплив та сприяти підвищенню спортивних результатів у студенів-спортсменів. Також може стати одним із засобів профілактики травмування, тому що розслаблення м'язів допомагає уникнути травм, пов'язаних з перенапруженням.

Аутогенне тренування є цінним інструментом для студентів-спортсменів, які прагнуть досягти високих результатів і зберегти своє здоров'я. Воно допомагає збалансувати навчальний процес і спортивні тренування, підвищити стійкість до стресу та покращити загальне самопочуття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Дучимінський О. Г., Дучимінська Т. І. Особливості атрибуції успіху та невдачі спортсменів-лучників. Матеріали XV науково-практичного семінару «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (Луцьк, 25-26 листопада 2021 р.). Луцьк : Вежа-Друк, 2021. С.40–42.

Леко Б. Розвиток вольових якостей у студентів-спортсменів / Б. Леко, Г. Чуйко, М. Комісарик // Теорія та практика фізичного виховання. – 2008. – № 5. – С. 6–10

Петренко, О. М. Психологічні особливості адаптації студентів-спортсменів до навчального процесу. Фізична культура і спорт. 2020. № 4(2). С. 112-120.

УДК 37.018.1
Радовенчик А. І.
викл. Ізмаїльського державного гуманітарного університету

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПЕРШОКУРСНИКІВ ПІД ЧАС АДАПТАЦІЇ

Адаптація студентів до умов навчання у закладах вищої освіти розглядається як важливий аспект їхнього розвитку в межах психолого-педагогічної підтримки. Вона спрямована на формування навичок саморозвитку як у особистісному, так і професійному вимірах. Процес адаптації передбачає поступове включення особистості у соціальне та професійне середовище, яке стає простором реалізації її життєвих планів, потреб і прагнень. У цьому контексті індивід проявляє себе як особистість та індивідуальність.

Водночас пасивна адаптація, що базується на підтриманні внутрішньої рівноваги, забезпечує лише поверхневий комфорт і не сприяє повноцінному розвитку особистості. Тому важливо стимулювати активну адаптацію, яка передбачає розширення сфери діяльності та підвищення рівня усвідомленості, що є передумовою для реалізації внутрішнього потенціалу студентів.

Для глибшого аналізу питання підтримки студентів молодших курсів закладів вищої освіти під час їхньої адаптації важливо спочатку визначити специфіку всіх складових цього процесу.

Середовище підтримки студентів розглядається як освітня система закладу вищої освіти, яка включає як структурні, так і функціональні компоненти.

Особливу роль у цьому контексті відіграє підтримуваний елемент, яким може бути окремий студент, студентська група або мікрогрупа, не обов'язково об'єднана навчальними рамками.

Ситуація підтримки формується під впливом новизни, позитивного характеру та оптимальних умов діяльності, у яких вона здійснюється.

Потреба у підтримці може бути студентом як усвідомленою, так і прихованою. У разі її не усвідомлення студент, стикаючись із тим, що колишні підходи до навчання та поведінки більше не є ефективними, шукає підтримку спонтанно, методом спроб і помилок. Це призводить до повільного процесу адаптації, що супроводжується значними труднощами.

Задовольнити цю потребу можна на двох рівнях:

– на рівні закладу вищої освіти, де створюються сприятливі зовнішні умови для надання підтримки.

– на особистісному рівні, коли ця потреба стає мотивом для самовиховання та саморозвитку студента.

Метою підтримки є створення умов для особистісного розвитку студента як активного суб'єкта власного життя, здатного долати труднощі та самостійно вирішувати життєві завдання. З цієї точки зору підтримка розглядається як процес, що знаходить своє вираження у діях самовизначення, самоорганізації та саморозвитку особистості.

Основним завданням підтримки є допомога студенту у формуванні оптимальних взаємин із соціальним оточенням та самим собою.

У контексті психолого-педагогічної підтримки адаптація розглядається як процес взаємної зміни студента та адаптаційної ситуації, що відбувається через їх взаємодію у різних видах діяльності. Поступове накопичення таких змін сприяє досягненню гармонійного балансу між ними.

У контексті теоретичних досліджень механізмів психолого-педагогічної підтримки можна виокремити чотири основні складові: емоційна підтримка та психологічні механізми, такі як ідентифікація, інтерналізація та інтеріоризація.

Емоційна підтримка для індивіда проявляється як визнання його цінності та значущості як особистості, визнання його права на самостійність, індивідуальність і можливість відрізнятися від інших. Важливість емоційної підтримки полягає в тому, що вона створює атмосферу взаємної

зацікавленості, довіри та взаєморозуміння, що, в свою чергу, допомагає подолати захисні механізми, тривогу та страх.

Психологічні механізми відображають більш глибокий рівень змін у системі відносин особистості, сприяючи розвитку моральних і духовних цінностей. Вони є результатом взаємодії індивіда, в основі якої лежать етнічні аспекти спілкування.

Усе вищезазначене дозволяє спрямувати психолого-педагогічну підтримку на пошук шляхів створення системи допомоги студентам, яка повною мірою сприятиме розв'язанню завдань розвитку на юнацькому етапі.

Основними умовами ефективності організаційного аспекту психолого-педагогічної підтримки є її системність і цілеспрямованість, полісуб'єктність та орієнтованість на особистісний розвиток, а також надання підтримки, спрямованої на персоналізацію студентів і осіб, що здобувають освіту.

В цілому, особливість підтримки процесу адаптації, як ключового етапу в розвитку і формуванні особистості студента, має важливе значення. По-перше, оскільки під час адаптації необхідно правильно орієнтувати студента в системі поведінки, що має довгостроковий вплив на його "образ" та шлях розвитку. По-друге, тому що саме в цей період відбувається важливий процес: формування соціально-психологічної спільності в студентському колективі.

Оскільки основною умовою ефективної адаптації, як було зазначено раніше, є цілеспрямоване педагогічне управління цим процесом, воно також вимагає свідомого та послідовного забезпечення переходу від однієї стадії розвитку особистісних відносин і цінностей до наступної, більш досконалої. Тому педагогічно доцільно встановити критерії та показники, за допомогою яких можна оцінити ефективність процесу особистісної адаптації в рамках психолого-педагогічної підтримки студентів вищих навчальних закладів. Деякі автори виділяють три основні групи критеріїв адаптованості особистості: 1) що стосуються самого суб'єкта (самооцінка, задоволеність, орієнтація); 2) які належать до суб'єкта, але опосередковані діяльністю (продуктивність, працездатність, поведінка в колективі); 3) не належать безпосередньо суб'єкту, але опосередковано відображають результати (професійне зростання, зміна соціального статусу).

Йдеться про те, що ефективна та цілеспрямована організація психолого-педагогічної підтримки студентів у період їх адаптації повинна сприяти позитивним змінам у структурі їх особистості та моделях поведінки в новій ситуації, враховуючи тенденції модернізації освіти.

На першому курсі найбільш важливими якісними змінами студентів, які виникають в результаті систематичної психолого-педагогічної підтримки, є: набуття почуття ідентичності з іншими студентами цієї групи, університетом та спеціальністю; усвідомлення нової соціальної ролі; збереження почуття

власної гідності; прагнення закріпитися та розвиватися в новій соціальній ролі; досягнення перших успіхів, які підтверджують підвищення статусу; активність та старанність у навчанні та інших аспектах студентського життя; розвиток готовності до життєвого самовизначення, що передбачає високий рівень розвитку ціннісних уявлень, волі, самостійності та відповідальності; різноманіття навчальних та позанавчальних інтересів.

На старших курсах основними показниками ефективності підтримки є освоєння норм і функцій майбутньої професійної діяльності, а також прийняття студентом цілей, цінностей і моделей поведінки, що притаманні конкретній професійній групі.

Узагальнюючи, успішна адаптація студента проявляється в активному та творчому пристосуванні до умов вищої освіти, під час якого формуються навички та вміння в організації розумової діяльності, позитивне ставлення до обраної професії, раціональний режим роботи, відпочинку та побуту, а також розвиток системи самоосвіти та самовиховання професійно важливих якостей особистості.

Отже, процес створення оптимальної відповідності між особистістю студента і вимогами вищого навчального закладу в процесі навчання через підтримку дозволяє реалізувати важливі цілі та задовольнити потреби, забезпечуючи при цьому відповідність психічної діяльності вимогам освітнього процесу. Адаптація, в свою чергу, проявляється як процес зміни і ретельного переформування психіки індивіда під впливом специфічних умов середовища, що супроводжується руйнуванням старих і формуванням нових динамічних стереотипів — стійких нервових зв'язків. Ці зв'язки, в свою чергу, визначають інтенсивність і послідовність реакцій організму та психіки на зміни зовнішніх і внутрішніх факторів, здійснюючи їх як єдину діяльність великих півкуль головного мозку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Візавер В. А. Вплив адаптації та переживань на здоров’я студентів-першокурсників в умовах освітнього середовища закладів вищої освіти. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Випуск 3. 2023. С.190-195.

2. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб.наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П.Драгоманова, 2022. Вип. 2 (96). С. 39–41.

УДК 791.07
Sokolovska I.[1], Nechyporenko V.[2], Pozdniakova O.[3], Hordiienko N.[4]
[1] PhD in Medical Sciences, Associate Professor, Khortytsia National Academy
[2] Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Rector, Khortytsia National Academy
[3] Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, First Vice-Rector, Khortytsia National Academy
[4] Doctor of Social Sciences, Professor, Vice-Rector for Research and Innovation, Khortytsia National Academy

PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL SUPPORT AND SUPPORT OF ATHLETICALLY GIFTED STUDENTS

The steady growth of sports achievements in many sports increases the material costs of society for the training of highly qualified athletes, the effectiveness of which depends on the mass involvement and selection of the most gifted children. In accordance with the principles of development of physical culture and sports, the most important tasks are currently being implemented, which involve measures to search for and identify gifted children and create the best conditions for their education. Therefore, studying the patterns of development of gifted children will help to reach a new level of understanding of the permissible capabilities of a person for self-realization, since sports activities are one of the most important for studying the state of a person in various manifestations.

Some authors of articles on children's giftedness diligently formed in the public consciousness the idea that gifted children usually lag behind their peers in physical development. However, more often it is the other way around. A gifted child often overtakes his peers in this too [1]. To date, several types of giftedness have been defined: mental, social, motor, practical. Motor giftedness can be defined as a combination of innate anthropometric, morphological, psychological, physiological and biochemical characteristics of a person aimed at the success of any type of motor activity.

In his work, the teacher is guided by the following signs of giftedness:

- rapid mastering of the activity and its implementation,
- use of new types of activity,
- manifestation of maximum independence,
- persistence in achieving the goal,
- breadth of interests,
- analysis of real achievements of children in competitions and contests.

The teacher must create an atmosphere that would give the maximum load on the leading ability of each child, in this case, on his sports activity or create an educational environment for the development of already manifested abilities. When choosing the content and methods of working with gifted children, we take into

account that each age stage of child development corresponds to different types of leading activity. Teachers try to identify gifted children in elementary grades and involve them in systematic physical education classes, visiting sports clubs and sections [2]. In the development and formation of giftedness, the participation and influence of parents is of great importance. It is necessary to involve parents in joint activities: speak at parent-teacher meetings, involve them in judging competitions. For adolescence (11-15 years old), the leading type of activity is social and communicative activity - joint subject activity: competitions of various levels, contests, this helps to form self-esteem, include gifted children in various competitions with the same gifted children or older ones, since competition and even the experience of defeat gives a positive result. In communication with peers, a gifted child quite often takes on the role of a leader - an organizer of group activities and games, so we involve such children in demonstrating exercises, instructor activities in working with weaker children, judging competitions, helping to conduct sports festivals, health days, fun starts.

For older children (16-17 years old**),** the leading type of activity is research activity, as an indispensable means of self-determination of the student. In this case, the "object of research" for the student is himself. He must choose and predict in himself those abilities that are necessary for his successful socialization in the future independent life. At this age, it is necessary to try to involve children in participation in competitions and contests, in participation in research activities, in subject Olympiads of various levels, in speeches with the promotion of a healthy lifestyle, in sports in front of younger students. For students of the medical group, special programs have been developed for the prevention of such diseases as flat feet, scoliosis, bronchial asthma, gastritis, diseases of the visual organs (taking into account the mandatory minimum content of education in the field of physical education and the minimum requirements for the quality of training of school students in physical education). Twice a year, physical education teachers conduct testing, the purpose of which is to determine the level of physical development of students. The test results are communicated to students and parents. An important factor influencing the development of gifted students and the identification of hidden giftedness is the system of extracurricular and extracurricular educational work at school. The system of identifying and developing a child's giftedness must be well structured, strictly individual, and its implementation must occur at a sufficiently favorable age period [3]. As the central areas of work with athletically gifted children within the framework of an integrated approach, three main ones can be identified.

The first direction can be designated as diagnostic, the purpose of which is to identify and record the main indicators of physical, psychophysiological, psychological, social and other significant characteristics of the child. The implementation of this stage is necessary at all stages of sports activity, starting

from the initial - sports selection and up to the final - the end of the athlete's sports career. The resulting effect of this stage will be a "portrait" of the athlete at any stage of sports activity. In addition, the diagnostic results are placed in a database, with the help of which it is possible to track the dynamics of changes in specific characteristics and parameters of the athlete. To implement this direction, it is necessary to train psychologists-diagnostics who have the appropriate competencies for organizing, conducting and analysing the results of the study.

The second direction is formative and corrective. After the personality characteristics that determine sports activity have been diagnosed and determined, their careful analysis is necessary, determining the weak and strong "points" of the future athlete. Based on the analysis, an individual trajectory of work with an athlete is built, which involves, among other things, a set of psychological, pedagogical, physical measures in order to form the necessary individual, personal characteristics and parameters and their development and correction in accordance with the conditions and requirements of a specific type of sports activity.

The third direction is preventive. Its content can be built on the basis of the results of the implementation of the first two. Preventive work involves not only timely warning and identification of possible difficulties in the preparation and performance of athletes based on existing experience, but also taking into account possible factors of influence, risk zones, the onset of "critical" moments. To date, a unified systemic comprehensive work to support gifted children in sports is not carried out. If attempts have been made to build such work, they are unsystematic and spontaneous. Only on the basis of symbiosis of all these aspects is effective and successful work possible at all stages of an athlete's sports career. What obstacles to the implementation of this approach do we currently encounter? A serious drawback of the existing system of orientation, selection and training of gifted children is the fact that many psychological and pedagogical developments on the search, assessment and training of gifted children do not reach coaches and other specialists who train the sports reserve.

In addition, a significant disadvantage is the fact that psychological mechanisms of abilities and giftedness are not considered in sports practice. This is obviously due to the fact that abilities and giftedness in a particular athlete are stated when he or she has already achieved an outstanding result. However, in the selection process at various stages of sports improvement, where the main factor is the compliance of the training aspects with the characteristics that are compiled for a given level of training, little attention is paid to this. In order to objectively assess the child's abilities and correctly guide him or her in choosing a sport, it is necessary to have certain psychological knowledge, master the methods of assessing athletic inclinations and abilities for the chosen sport. Moreover, it should be borne in mind that these abilities may not manifest themselves

immediately. Therefore, it is necessary to be able to assess not only the actual, but also the potential athletic abilities of children, the degree of their trainability [4].

In conclusion, the following recommendations can be given when working with gifted children. The process of working with gifted children should be comprehensively accompanied by psychological and pedagogical content, which includes: diagnostics of the characteristics and abilities of the child, mechanisms and methods of correction and formation of the necessary neoplasms, qualities and properties; models and methods of preventing possible difficulties and problems in the process of sports training. For this, the preparation of an athlete must be carried out with the mandatory participation of a qualified educational psychologist. One of the main problems is that today we have very few educational institutions that train educational psychologists in sports. Many sports organizations are in dire need of specialists in this profile who could solve problems of their personal and professional development, problems of coping with difficult life situations, difficulties of social interaction, communication, adaptation. In addition, it is necessary to take into account the specifics of individual and team sports, and therefore the training of a teacher-psychologist in the field of sports activities should take this circumstance into account [5].

Thus, the proposed comprehensive approach to working with athletically gifted children will allow systematizing effective psychological and pedagogical techniques for managing sports activities and the training process of a child. This approach will allow forming not only the trajectories of the present, taking into account the personal, psychological and psychophysiological characteristics of the future athlete, but will also allow creating models of the athlete of the future, models for predicting the reliability of the child's performance. As a result of applying the proposed approach, a dynamic specialized structure of mental processes, mental states and sports-important mental properties of the child's personality will gradually develop, which ensures the effectiveness of his activities. At the same time, of course, the child's own activity will be of particular importance, as well as the psychological mechanisms of self-development of the personality, which underlie the formation and implementation of individual talent.

REFERENCES

1. Klymenko N.P. Organization of work with children's gifts. K., 1987. 79 p.

2. Kokun O. M. Optimizing people's adaptation capabilities: psychophysiological aspect of security of the day: monograph. K.: Milenium, 2004. 265 p.

3. Kreminsky B. G. Giftedness and the problem of development of individual abilities. Practical psychology and social work. 2004. №. 12. P. 74 – 80.

4. Kulchytska O.I. Pedagogical technologies: science – practice: teaching method. yearbook. K.: VIPOL, 2002. Vol. 1. 281 p.

5. Shiyan B. M. Theory and methods of physical education of schoolchildren. Part 2. Ternopil: Educational book Bohdan, 2002. 248 p.

УДК 796.012.2:613.713.1
Кокарев А.Б. [1], Щербій С.А. [2]
[1] студ. гр. КНТ-123, НУ «Запорізька політехніка»
[2] старш. викл. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ В СПОРТІ: ШЛЯХИ ІНТЕГРАЦІЇ ТА ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ

Вступ. Штучний інтелект (ШІ) швидко перетворився на одну з найбільш перетворюючих технологій в різних областях, змінивши сферу фізичної культури і спорту, так само, як і різні сфери економіки. У спортивній індустрії ШІ поступово перетворюється з екзотичного елемента наукової фантастики в потужний інструмент, що дозволяє підвищити ефективність навчально-тренувального процесу, удосконалити стратегії як запобігання травматизму, так і фізичної реабілітації після перенесених травм і високоінтенсивних навантажень. Також він дозволяє оптимізувати прийняття тактичних і стратегічних рішень, що мають на увазі як оперативне управління, так і перспективне планування для досягнення конкретних спортивних результатів. Використання в спорті вищих досягнень систем, керованих ШІ, включаючи аналітику і узагальнення даних, машинне навчання і комп'ютерний зір призвело до глибоких змін в підході спортсменів, тренерів і спортивних організацій до побудови навчально-тренувального процесу, ігрової стратегії та управління спортсменами [1, 2, 3, 6].

Застосування ШІ в спорті різноманітне. По-перше, це вже призвело до революції в аналізі результатів, в якому передові технології комп'ютерного зору та прогнозної аналітики перевершили традиційні методи. Насамперед це стосується біомеханіки, а, отже, техніки складнокоординаційних рухів, відстеження техніко-тактичних параметрів та поведінки спортсменів [3, 4, 5].

Мета, метод і організаційні основи дослідження. Мета даного огляду – узагальнити існуючий фактичний матеріал, адресований вивченню ШІ в спорті, розглянувши можливі шляхи інтеграції проведених досліджень в практичну площину і позначивши існуючі проблеми такої інтеграції. Досліджуючи вплив ШІ на різні аспекти інтегральної підготовки висококваліфікованих спортсменів в різних видах спорту дане аналітичне ревю спрямовано на виявлення потенційних переваг і обмежень ШІ в області спорту вищих досягнень.

В даному дослідженні використовується аналітичний підхід щодо системного застосування ШІ в спорті, з акцентом на його роль в аналізі техніки виконання складнокоординаційних елементів, спортивних техніко-тактичних результатів, розробці різних тактик і стратегій, виявленні схильності і обдарованості. Було проведено пошук для виявлення відповідних досліджень у кількох наукових базах даних, включаючи PubMed, Google Scholar, Web of Science та Scopus.

Пошук був обмежений рецензованими журнальними статтями та матеріалами конференцій, опублікованими між 2015 і 2025 роками, щоб охопити останні досягнення в цій галузі. Для пошуку використовувалися наступні ключові слова: «Штучний інтелект в спорті»; «Машинне навчання в роботі спортсменів»; «ШІ і профілактика травматизму в спорті»; «ШІ в спортивній аналітиці»; «Стратегічні напрямки використання ШІ в спорті вищих досягнень»; «ШІ у виявленні схильності і обдарованості в спорті».

Були отримані наступні дані:

– відомості про дослідження: автор(и), рік публікації, назва журналу;

– тип використовуваної технології штучного інтелекту (наприклад, машинне навчання, глибоке навчання, комп'ютерний зір);

– область застосування в спорті (наприклад, аналіз результатів, профілактика травм).

Обговорення результатів дослідження. Аналізуючи величезні обсяги даних, отриманих під час тренувань і змагань, системи ШІ можуть виявляти закономірності і надавати інформацію, яку людині було б важко або неможливо виявити. Наприклад, автоматизований аналіз відео на базі алгоритмів штучного інтелекту в даний час широко використовуються для оцінки складності гімнастичних комбінацій і спортивно-хореографічних композицій в таких видах спорту, як спортивна гімнастика, фігурне катання, стрибки у воду та інші. Вони також використовуються для позиціонування гравців, побудови тактичних схем та процесів прийняття рішень у режимі реального часу [1, 2, 4, 6].

За словами Bunker R. & Thorpe H. (2022), інтеграція штучного інтелекту в спортивну аналітику значно підвищила точність і швидкість обробки даних, що забезпечує командам конкурентні переваги за рахунок більш ефективного прийняття рішень під час ігор і тренувань.

Штучний інтелект також все частіше використовується для прийняття тактичних рішень та розробки ігрової стратегії. Швидкість і точність прийняття рішень можуть стати вирішальним фактором між перемогою і поразкою в змаганнях високого рангу. Системи ШІ, особливо ті, що використовують глибоке навчання та аналіз даних у режимі реального часу, тепер можуть обробляти величезні обсяги історичних даних та даних у

режимі реального часу, щоб надавати тренерам стратегічну інформацію під час матчів [6, 8].

Gudmundsson J. & Horton M. (2017) підкреслюють, що інструменти, керовані ШІ, використовуються для аналізу тенденцій суперників, дозволяючи командам коригувати свої стратегії динамічно і з безпрецедентною точністю реагувати на зміни в грі. Це особливо важливо в ігрових видах спорту, де тактична адаптивність має вирішальне значення. Більше того, ШІ відіграє все більшу роль у виявленні талантів та наборі персоналу. Традиційний процес пошуку, заснований на спостереженні та судженнях людини, часто забирає багато часу і схильний до упередженості. ШІ, аналізуючи показники ефективності та статистичне моделювання, може виявити таланти більш об'єктивно та ефективно [5, 6, 8].

Незважаючи на ці досягнення, інтеграція ШІ в спорт є складним завданням. Хоча алгоритми штучного інтелекту можуть давати прогнози та рекомендації, обґрунтування цих результатів часто є непрозорим, що призводить до труднощів у завоюванні довіри тренерів та медичних працівників. Також виникають етичні проблеми, особливо в області конфіденційності даних та потенційної можливості ШІ замінити процес прийняття рішень людиною. Оскільки системи ШІ в спорті продовжують розвиватися при зборі величезної кількості персональних даних, від біометричних даних до психологічних профілів, питання, пов'язані зі згодою і захистом даних стають все більш актуальними. Крім того, триває дискусія щодо того, чи повинен штучний інтелект доповнювати або замінювати людську (тренерську) думку в системі управління гравцями. Хоча ШІ може дати цінну інформацію, ризик надмірної залежності від автоматизованих систем може підірвати людський фактор у спорті, який характеризується інтуїцією, досвідом та творчістю [3, 5].

Штучний інтелект став революційним інструментом у спорті, що впливає на такі ключові області, як аналіз техніки виконання складнокоординаційних елементів, спортивних техніко-тактичних результатів, розробка різних тактик і стратегій, виявлення схильності до цілеспрямованих (спеціалізованих) занять тим чи іншим видом спорту, визначення ступеня обдарованості потенційного спортсмена. Крім того, у розглянутому контексті велика кількість досліджень ШІ у спорті присвячена прогнозуванню травм та питанням фізичної реабілітації.

ШІ значно вплинув на аналіз результатів спортсменів, завдяки алгоритмам машинного навчання та системам комп'ютерного зору, що автоматизують збір та аналіз даних способами, що перевершують традиційні методи. Численні дослідження продемонстрували переваги ШІ в точному відстеженні та кількісній оцінці спортивних результатів. Наприклад, Kokarev A.B. & Zhukova N.M. (2024) підкреслили, що системи, керовані ШІ, такі як

оцінка пози і відеоаналіз, зіграли важливу роль у прийнятті доленосних рішень міжнародними федераціями щодо оптимізації суддівства змагань, таких як спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті, стрибки у воду, фігурне катання та ін. Дані складові також важливі при позиціонуванні гравців і відстеженні їх рухів в ігрових видах спорту. У своїй роботі вони підкреслюють використання штучного інтелекту для поліпшення тактичних оцінок, надаючи більш детальний аналіз рухів, ніж це було можливо при спостереженнях вербального характеру. Крім того, дослідники продемонстрували, що технологія захоплення руху на основі ШІ може виявити найменші зміни в біомеханіці спортсменів, що має наслідки як для поліпшення індивідуальних результатів, так і для запобігання травмам [1, 2].

Системи аналізу результатів також набули поширення в режимі реального часу. У таких видах спорту, як їзда на велосипеді, триатлон, веслування та ін. датчики в поєднанні зі ШІ забезпечують миттєвий зворотний зв'язок, дозволяючи тренерам коригувати режими тренувань під час занять. Прикладом цього є футбол, де системи ШІ в поєднанні з носимими пристроями для моніторингу фізичного стану спортсменів, такими як Polar і Catapult, дозволяють проаналізувати активність гравців під час матчів і об'єднати ці дані з відеоаналізом для отримання всебічної тактичної інформації [5, 6, 7].

Здатність ШІ аналізувати величезні обсяги ігрових даних в режимі реального часу зробила його безцінним інструментом для тренерів у виборі ігрової стратегії і тактики. Дослідженнями Bunker R. & Thorpe H. (2022), показано, як системи штучного інтелекту в таких видах спорту, як баскетбол, футбол і теніс використовуються для прогнозування ходів суперників на основі історичних даних, що дозволяє командам динамічно коригувати свої стратегії. Вони підкреслюють роль ШІ в тому, що він дозволяє тренерам виявляти закономірності в ігровому процесі, які аналітикам-людям було б складно виявити в режимі реального часу [4, 5, 7, 8].

Незважаючи на ці досягнення, використання ШІ для прийняття стратегічних рішень викликає важливі питання щодо балансу між технологіями та людською інтуїцією. Так переважна кількість дослідників стверджують, що, хоча ШІ може надавати інформацію, засновану на даних, творчі та інстинктивні аспекти тренерської професії, які часто засновані на багаторічному досвіді не повинні бути виключені через моду, засновану на застосуванні ШІ.

Штучний інтелект також суттєво змінив процес виявлення талантів, особливо у видах спорту, які значною мірою залежать від статистичних показників ефективності, таких як футбол, хокей, бейсбол, баскетбол. Втім, до цього переліку можна віднести практично всі ігрові види спорту. Традиційні методи пошуку, засновані на суб'єктивних оцінках і обмеженому

доступі до виступів гравців, були доповнені системами ШІ, здатними аналізувати великі масиви даних для виявлення потенційних талантів. Однак, як зазначили Бейкер та ін. (2022), однією з головних проблем є те, що системи ШІ можуть посилити існуючі спотворення в даних. Крім того, системи на основі ШІ можуть не враховувати нематеріальні якості, які важко кількісно оцінити, такі як лідерство, психологічна стійкість та адаптивність, які мають вирішальне значення для успіху у багатьох видах спорту.

Висновки. Впровадження ШІ у спорт продемонструвало величезний потенціал у різних галузях спортивної науки. Однією з ключових сильних сторін ШІ є його здатність обробляти та аналізувати величезні обсяги даних у режимі реального часу, пропонуючи інформацію, яка часто виходить за рамки людських можливостей. Вирішуючи завдання, описані в даному огляді, ШІ має потенціал революціонізувати спорт таким чином, щоб максимально використовувати як його технологічні переваги, так і цінності справедливості, прозорості та людської гідності, що лежать в основі спортивних змагань.

Однак, незважаючи на значні досягнення, необхідно вирішити ряд проблем, щоб повною мірою використовувати трансформаційний потенціал ШІ. Надмірна залежність від систем, керованих ШІ, потенційно може зменшити цінність людської інтуїції та досвіду, які історично були центральними в системі спортивних тренувань та тренувань. Це особливо важливо в складних ситуаціях, коли зважене судження і творчий підхід відіграють життєво важливу роль. Етичні міркування, пов'язані з конфіденційністю даних та потенційними спотвореннями в системах ШІ, також створюють серйозні проблеми. Таким чином, успішна інтеграція ШІ в спорт вимагатиме збалансованого підходу, що поєднує технологічні інновації з контролем з боку людини. Крім того, для розгляду етичних аспектів ШІ та етиків необхідний спільний підхід за участю тренерів, спортивних науковців, дослідників ШІ та етиків, щоб його впровадження посилювало, а не підривало гуманні аспекти спорту.

Зрештою, хоча ШІ пропонує потужні інструменти, які можуть суттєво покращити спортивні показники, запобігти травматизму та керувати талантами, ці технології повинні використовуватися відповідально та відповідно до досвіду людей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кокарев А.Б., Кокарева С.М., Кокарев Б.В. Перспективи використання штучного інтелекту в процесі підготовки гімнастів: аналітичний огляд. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, терапії та реабілітації: Матеріали VII Всеукраїнської

електронної конференції з міжнародною участю (Київ, 31 травня 2024 р.) / ред. О. А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2024. С. 23-25.

2. Kokarev A.B., Zhukova N.M. Analysis of the use of AI in the training and competitive process of athletes: achievements and prospects. Тиждень науки-2024. Гуманітарний факультет. Тези доповідей науково-практичної конференції, Запоріжжя, 15–19 квітня 2024 р. [Електронний ресурс] / Редкол. : Вадим ШАЛОМЄЄВ (відпов. ред.) Електрон. дані. – Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 186-188.

3. Baker, J., Cobley, S., Schorer, J. Talent identification in sports: Current challenges and AI applications. International Journal of Sports Science Coaching, 2022. 17(3), 324-340. https://doi.org/10.1177/17479541211019613

4. Bunker, R., Thorpe, H. Exploring artificial intelligence in sports analytics: Opportunities, applications, and challenges. Journal of Sports Science Medicine, 2022. 21(1), 45-59. https://doi.org/10.1260/1747-9541.21.1.45

5. Grant, T., Clarke, D. (2020). Beyond the algorithm: Human intuition and AI in sports coaching. Coaching Science Review, 4(3), 112–128. https://doi.org/10.1080/2162402X.2020.1150467

6. Gudmundsson, J., Horton, M. AI-based performance analysis in team sports. Communications of the ACM, 2017. 60(1), 60-66. https://doi.org/10.1145/3013574

7. Mgaya, G.B., Liu, H., Zhang, B., A Survey on Applications of Modern Deep Learning Techniques in Team Sports Analytics, in: Abraham, A., Ohsawa, Y., Gandhi, N., Jabbar, M.A., Haqiq, A., McLoone, S., Issac, B. (Eds.), 12th International Conference on Soft Computing and Pattern Recognition, SoCPaR 2020, Springer International Publishing, Cham. pp. 34–443.

8. Pisaniello, A. Geopolitical, Social Security and Freedom Journal, 2024. Volume 7, Issue 1, 75-84. http://doi.org/10.2478/gssfj-2024-0006

УДК 796.685.6
Перегінець М. М.[1], Черненко О. Є.[2]
[1] студ. гр.ФТ-23/2-2, ЗДМФУ
[2] канд.наук фіз.вих., доц., ЗДМФУ

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Зараз спостерігається стрімкий розвиток сучасних інноваційних технологій в різних галузях життя людини. Фізична культура, спорт, фізична терапія, освіта не є винятком.

В Національній доктрині розвитку освіти зазначено, що в Україні повинен забезпечуватися прискорений, випереджальний інноваційний розвиток освіти шляхом оновлення змісту освіти та організації навчально-

виховного процесу відповідно до демократичних цінностей, ринкових засад економіки, сучасних науково-технічних досягнень [1].

Глобальна конкуренція у спорті вищих досягнень посилюється з кожним роком і висуває нові вимоги до наукового забезпечення спорту та підготовки кадрів. Важливу роль при цьому відіграє саме використання цифрових інноваційних технологій. Існує низка питань та процесів, які можна вирішити чи вдосконалити за допомогою їх впровадження, тому дана тема є дуже актуальною на сьогоднішній день [2].

Розвитку спорту в Україні в цілому перешкоджає певний перелік проблем, пов'язаних з кадровим забезпеченням (військовий стан в Україні, проблеми спортивної науки та освіти: нестача фахівців, що забезпечують ефективний супровід спортивної підготовки), фінансуванням (проблема переважно державного фінансування клубів, внаслідок відсутності можливості функціонування повністю на комерційній основі), наявність спортивних об'єктів, низький порівняно із західними країнами відсоток людей, які систематично займаються спортом тощо. Всі перелічені проблеми повинні вирішуватися поетапно і грамотна. Але є й області, де саме на цифрові технології звертають велику увагу при ухваленні рішень про зміни чи вдосконалення [3].

Основними напрямками, в яких можливо і необхідно впроваджувати цифрові технології, є спортивне екіпірування та інвентар, системи відеоспостереження та відеофіксації (відеоповтори), збирання та аналіз необхідної інформації, удосконалення тренувального процесу, вимірювання аудиторії, спортивна медицина тощо. Нижче наведено існуючі проблеми за даними напрямами та їхнє повне або часткове вирішення з впровадженням цифрових технологій:

1. Відсутність достовірної інформації щодо загального фінансування фізичної культури та спорту. Намічено курс на вдосконалення формату збору даних, а також способів обробки інформації.

2. Визначення точного результату спортсмена. Сучасні системи відеоспостереження та відеофіксації дають можливість не лише отримати порядок фінішу та точний результат кожного атлета, але й використовуються як техніка забезпечення безпеки та пошуку залишених речей.

3. Вимірювання онлайн аудиторії спортивних трансляцій. Поява дослідницьких компаній, що займаються медіадослідженнями, моніторингом реклами та ЗМІ та збором первинних даних про глядачів [2].

4. Мотивація молоді до аматорського спорту. Створення електронних девайсів, що полегшують заняття спортом і роблять його цікавішим. Плеєри, смарт годинник, фітнес-браслети, цифрові ваги, програми, що допомагають організувати режим дня, підтримувати правильне харчування, підбирати

індивідуальні тренування, розраховувати калорії. Багато з них уже можуть визначати ритм биття серця, тиск, частоту дихання тощо.

5. Наявність індивідуальних вимог спортсменів до спортивного екіпірування та інвентарю. Удосконалення спортивного взуття для збору даних та фіксації прогресу. Наприклад, кросівки із сенсорами, які фіксують вагу, розподіл тиску та параметри руху. Щодо інвентарю, можна виділити появу тренажерів уваги, які стимулюють концентрацію уваги спортсмена, «розумний» футбольний м'яч, що допомагає при відпрацюванні техніки ударів та багато іншого [3].

Розглянемо докладніше одну із інновацій зі сфери фітнесу. Вона пов'язана з тренувальним процесом. EMS-тренування – це швидке тренування, що допомагає досягти найбільших результатів за рахунок скорочення м'язів під впливом слабких електричних імпульсів. Тренажер імітує імпульси, ідентичні до природного м'язового скорочення. Тільки за одне EMS-тренування опрацьовується до 90% м'язів, а що ще цікавіше, опрацьовуються навіть ті м'язи, які у звичайному тренажерному залі натренувати важко.

Індустрія кіберспорту є також важливою рушійною силою національних науково-технічних інновацій. Електронні ігри та кіберспорт – це галузь, що розвивається з сильними технічними характеристиками. Кожне оновлення інформаційних технологій сприяє розвитку промисловості кіберспорту. Електронні ігри та кіберспорт також є основною галуззю застосування новітніх досягнень сучасної науки та техніки. Не тільки технології штучного інтелекту, а й сучасні технології зв'язку, технології чіпів, нові технології візуалізації, технології великих даних, технології, що носяться, вибирають кіберспорт як перший «експериментальний майданчик» [2, 4].

Дослідження кіберспорту дало уявлення про те, що розвиток кіберспорту та кіберспортивної індустрії залежить, по-перше, від технологічної революції, а по-друге, від зміни бізнес-моделей. У той час як основою змін бізнес-моделей, як і раніше, є технології. Так, наприклад, мобільні технології визначають можливість вибору моделі кіберспортивної платформи. Кожен великий запуск кіберспортивної гри або оновлення версії призводить до того, що багато гравців оновлюють свої комп'ютери, мобільні телефони, периферійні пристрої та інше обладнання через вищі вимоги до їх швидкості та продуктивності [3].

Таким чином, ми бачимо, що за допомогою цифрових технологій вирішується досить багато існуючих проблем або, як мінімум, спрощуються різні процеси. Безперечно, вони стосуються не просто окремих питань, а й впроваджуються для розвитку спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Закон України «Про інноваційну діяльність». Доступно з: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/40-15#Text

2. Юденко О.В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.

3. Василенко. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика [монографія] К.: Центр учбової літератури. 2018. 495с.

4. Юденко О.В., Омельчук О.В. Впровадження інноваційних фітнес-технологій в програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 3 К(131) 21. С. 445-451. (DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).109)

UDK 378.091.3:796:004

Pisarkova O. R.
Department of Physical Education and Spotrs, Lecturer of NTU «Dnipro Polytechnic»

THE IMPACT AND ROLE OF DIGITALIZATION IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Current trends in sports and physical culture emphasize the use of fitness bracelets, trackers, applications, and platforms for monitoring training, increasing engagement, and ensuring regular participation.

Social media plays a crucial role in promoting sports achievements, promoting experience exchange, and support among participants. This study explores the potential of using advanced devices, platforms, and applications for self-monitoring during workouts, along with successful examples of their implementation in educational institutions.

Methodological approaches, methods, and strategies for incorporating digital technologies into the educational process are essential for integrating socially oriented values into physical education and it is important for holistic system that will ensures and contribute to the comprehensive development of. The key components include educational-methodological, organizational, socio-psychological, informational-communicative, and pedagogical aspects. The integration of such approaches fosters responsible attitudes toward health, promotes social activity, and cultivates a lifelong commitment to sports and wellness.

Social media, particularly the #gymnastalliance hashtag, has sparked discussions on safety in sports. Research suggests that digital technologies contribute to community building, experience sharing, and mutual support, facilitating awareness and change initiatives [1, 2].

Studies conducted among university students in the U.S. indicate that participation in online fitness communities enhances motivation for physical activity. Students who share their achievements, exchange training tips, and receive support from like-minded people are more likely to maintain regular exercise routines. Similar trends are observed in New Zealand's educational sector, where social media and blogging serve as effective tools for teacher-student interaction, resource sharing, and discussions. These communities provide targeted support, enhancing motivation, engagement, and physical activity participation [3, 4].

Such a development, communication, and integration of digital elements into the educational process create an interactive and progressive learning environment.

Concrete technologies – fitness trackers, fitness devices, and applications enhances motivation by encouraging users to monitor their progress systematically. These technologies facilitate the recording of well-being, hydration, movement regime, physiological parameters, energy consumption, and biological rhythms. Additionally, reminder functions promote consistency and cultivate habits of self-care, increasing knowledge about physical activity. Many applications also offer synchronization with social media, allowing users to share their progress instantly [3 - 11].

Distance study integrates technologies that provide students with essential study materials and facilitate interactive communication between students and instructors [1].

Distance learning and digital communication processes plays a critical role in shaping the educational environment. One of the problems of student youth is lack of confidence in live communication, especially within an academic group or in interaction with teachers. The use of chats and interactive platforms helps to overcome this barrier by creating a psychologically comfortable environment for expressing opinions, sharing experiences, and mutual support. Digital technologies not only facilitate the adaptation of students to the educational process, but also contribute to the formation of communication competencies that are important for future professional activities.

In the context of physical education, digital solutions play a key role, as learning in the psychomotor sphere is directly observable, and technology allows for the analysis of motor activity, adjustment of exercise technique, and effective feedback [9].

Challenges on social media are an effective motivational tool, forming an opinion the expediency of repeating an action or refraining from it. They help to

engage young people, create feedback communication and are a factor of influence [9].

Nowadays, modern student youth, developing along with information technology, needs in the training: entertainment, a sense of freedom from social stereotypes of behavior, the ability to impress others, self-affirmation, an attempt to get thrills, a sense of involvement in a common cause, emotional charging, and making new friends [12].

An analysis of recent research and publications shows that digital competence is already a mandatory requirement for the modernity, which implies the confident, critical and responsible use of digital technologies for study, work and participation in public life. It includes information literacy, communication and collaboration, media literacy, and content creation.

The addition of digital technologies is not always the answer to complex pedagogical issues and problems. Digital technologies alone do not necessarily accelerate student learning. Different technologies need to be intelligently and meaningfully integrated into physical education practice to support learning. Developing digital literacy, monitoring and evaluating the impact of social media on the learning process should ensure that its benefits outweigh its drawbacks, be a prerequisite and include an audit process [9].

Prospects for further research may include assessing the effectiveness of fitness technologies in promoting physical activity among young people, their impact on psychological well-being and information overload, and the integration of these technologies into physical education programs. It is also important to study the accessibility and cost of such technologies for different groups of young people and their long-term impact on lifestyle choices [12].

REFERENCES

1. Moskalenko N. V., Borysova Y. Y., Sydorchuk T. V., Liadska O. Y. Information technologies in physical education: Textbook. Dnipropetrovsk: Innovation, 2014. 127 p.

2. Sainchuk O. Digitalization of Physical Education: Barriers and Opportunities. Military Education. 2022. №1 (45). P. 234–248. DOI: 10.33099/2617-1775/2022-01/234-248

3. Leleka, V. M. Theoretical and methodological principles of physical culture education of students in US universities: Dissertation for the Doctor of Pedagogical Sciences: 13.00.04 - Theory and Methods of Professional Education. Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University. Kropyvnytskyi, 2024. 562 p.

4. Sainchuk, M., Verbyn, N., Sainchuk, A. Digitalization of physical education: barriers and opportunities. Military Education, (2022) №1(45). 234-248. DOI: 10.33099/2617-1775/2022-01/234-248

5. Hulka, O. V., Kardash, S. O. Application of mobile applications for registering physical condition indicators during students' physical exercises. Creative Space, 2022. № 7, P. 39-41. Kharkiv: SG NTM "New Course".

6. Hrabyk, N., Hrubar, I. Use of newest devices for self-monitoring during physical exercises and sports. // Innovative and information technologies in physical culture, sports, physical therapy and ergotherapy: Proceedings of the II All-Ukrainian electronic scientific-practical conference with international participation (Kyiv, April 18, 2019) / Ed. O. A. Shynkaruk. Kyiv: NUFESU, 2019. P. 223-225.

7. Schaben J.A., Furness S. Investing in college students: the role of the fitness tracker. Digital Health. 2018. Vol. 4. P. 1–10. DOI: 10.1177/2055207618766800.

8. Boiko, Y. S., Sokolenko, L. S., Tanasiichuk, Y. M. Integration of new teaching methods of physical education in higher education institutions of Ukraine using technologies for distance learning. Academic Visions, 2023/ № 20, P. 15-25. DOI: 10.5281/zenodo.8011003.

9. Kosheleva O. O., Skrypchenko I. T. Innovative technologies in the system of physical education of HEI students: methodical recommendations. Dnipro: Zhurfond, 2021. 46 p.

10. Kyrychenko O. V., Kubatko A. I., Atamaniuk, S. I., Dudnyk, Yu. I. Forms of implementation of fitness technologies of health and recreational orientation. Olympicus, 2024. №4, P. 45-53. DOI: 10.24195/olympicus/2024-4.4.

11. Chukhlantseva N. V., Shuba L. V., Shuba V. V. Mobile-oriented fitness technologies as a means of influencing students' physical activity. Information Technologies and Learning Tools, 2020. Book 75, №1, P. 253-268. DOI: 10.33407/itlt.v75i1.2581.

12. Pavliuk O., Oliinyk, K. Use of modern fitness technologies in youth physical education. In: Collection of scientific works of Khmelnytskyi National University. Khmelnytskyi: KhNU, 2009. P. 247-250.

УДК 316

Станєв А. В.[1], Рубан А. К.[2]
[1] студ., Ізмаїльський державний гуманітарний університет
[2] канд. пед. наук, доц. Ізмаїльський державний гуманітарний університет

РОЗВИТОК КОМП'ЮТЕРНОГО СПОРТУ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Ера взаємодії комп'ютера і людини почалася в 50-х рр. минулого століття, коли вчений у галузі комп'ютерів Олександр Шафто Дуглас опрацьовував тезу про взаємодію між людьми і комп'ютерами і запропонував зробити гру «хрестики-нулики» комп'ютерною [1, 15]. Багатокористувацька

гра була вперше презентована в 1958 р. і була схожа на віртуальний теніс - її суть полягала в управлінні тенісним м'ячем за допомогою джойстика. Багато хто вважає цей момент точкою відліку в індустрії комп'ютерного спорту.

У 1962 р. було написано повноцінну комп'ютерну гру «Spacewar», де 2 гравці билися один проти одного. Через 10 років після виходу гри молоді студенти Стенфордського університету самостійно провели на своїй території перший турнір з комп'ютерного спорту - «Intergalactic Spacewar Olympics», де 24 гравця зустрілися, щоб поборотися в грі «Spacewar». У тому змаганні переможець отримав річну передплату на журнал «Rolling Stones», а коло гравців було суворо обмежене за приналежністю до університетів, оскільки технічна складова не давала змоги допустити більшу кількість учасників. Як говорили студенти-організатори турніру, вони сподівалися, що це допоможе більшій кількості людей усвідомити цінність відеоігор. Адже без них не було б такого сучасного прогресу в галузі штучного інтелекту [2, с. 40]. Наступне помітне змагання в кіберспорті відбулося лише вісім років потому у вигляді великого турніру зі Space Invaders під назвою «National Space Invaders», який влаштувала компанія Atari. Цього разу у змаганнях взяли участь не просто два десятки студентів, а кілька тисяч гравців з усієї країни.

Поступово в змаганнях з'явилися правила, регламенти і судді, а люди почали ставитися до цього більш серйозно. Та й різноманітність комп'ютерних ігор стала більшою. Але не кожна гра вважається кіберспортивною, до них належать ігри, які дотримуються певних критеріїв: коротка тривалість однієї сесії; рівність початкових умов сторін; відсутність сюжету; гра за правилами. У сучасних реаліях комп'ютерний спорт (кіберспорт, е-спорт, електронний спорт (англ. cybersport, e-Sport, esport, esports, electronic sport) - це вид змагальної діяльності та спеці- альної практики підготовки до змагань на основі комп'ютерних та/або відеоігор, де гра надає середовище взаємодії об'єктів управління, забезпечуючи рівні умови змагань людини з людиною або команди з командою [3, с. 158].

Як ми бачимо з визначення, комп'ютерний спорт передбачає змагальний елемент і спеціальну підготовку до заходів змагального характеру. У 70-ті рр. минулого століття люди лише побічно могли прирівняти свою діяльність до кіберспорту, адже змагання відбувалися не безпосередньо один з одним, а шляхом виявлення лідера через набір найбільшої кількості очок, і систематизована підготовка до змагальних заходів також була відсутня. Відлік розвитку кібер-спорту в тому вигляді, в якому ми знаємо його зараз, ведеться з 90-х рр., коли з'явилися такі ігри, як «Doom» і «Quake», а люди стали інвестувати гроші в цю індустрію.

На початку 90-х рр. у нашій країні, так само як і в усьому світі, популярність здобув шутер DOOM. Головною особливістю цієї гри стало те,

що з'явився змагальний елемент. Навіть незважаючи на слабкі можливості Інтернету, гравці не втрачали можливості проявити себе на LAN-турнірах, де кіберспортсмени збираються на одній арені та грають по локальній мережі.

Незважаючи на таку велику історію, кіберспорт так само молодий, оскільки він безпосередньо залежить від технологічного прогресу. Як мінімум необхідно було написати код для гри, мати вихід в Інтернет, можливість під'єднати користувачів не тільки локальної мережі, а й загальнодоступної тощо. Ба більше, кіберспорт можна вважати спортом активістів. Утворення команд, просування цього виду спорту в маси в нашій країні від самого початку стало можливим завдяки ініціативі, яку проявили зацікавлені гравці ще в студентські роки.

Великий крок у бік зародження кіберспортивного руху стався 2001 року, коли комп'ютерний спорт став офіційним видом спорту. Це тягнуло за собою обов'язкову процедуру реєстрації турнірів із присвоєнням офіційного статусу спортивного заходу. Визнання комп'ютерного спорту державою сприяло тому, що гравцям також присвоювали розряди не тільки в іграх, а й у житті. Однак у 2006 р. комп'ютерний спорт зник із реєстру видів спорту в Україні, оскільки необхідно було здійснити низку змін, за які мало хто був готовий братися. Незважаючи на те що кілька років комп'ютерний спорт не визнавали офіційно, це не заважало індустрії розвиватися. Поява нових ігор і безперервні тренування спортсменів допомагали кіберспорту рости і міцніти. Наразі це активне джерело інвестування. Проводяться масштабні змагання з великими призовими.

Наразі активно розвивається ще один вид спорту, тісно пов'язаний з комп'ютерним, – фіджитал спорт. Він об'єднує кіберспорт, класичний спорт і технології віртуальної реальності.

У кіберспорті велике значення має освіта, оскільки він активно залучає людей різних професій. На даний момент у цьому виді спорту актуальні такі професії, як менеджер, аналітик, тренер, організатор заходів, суддя. Оскільки більша частина цільової аудиторії цього виду спорту належить до категорії «молодь» (люди у віці 16-35 років), здебільшого ним займаються студенти перших - третіх курсів середньо-спеціальних і вищих навчальних закладів. Багато вищих навчальних закладів, а також освітні платформи реалізують програми з підготовки фахівців у галузі кіберспорту.

Варто ввести поняття студентського спорту, а потім і кіберспорту, оскільки наступна частина статті буде присвячена йому. Студентський спорт - частина спорту, спрямована на фізичне виховання і фізичну підготовку тих, хто навчається в освітніх установах середньої професійної та вищої професійної освіти, їхню підготовку до участі та участь у фізкультурних заходах і спортивних заходах, у тому числі в офіційних фізкультурних заходах і спортивних заходах. З цього можна сформулювати термін

«студентський кіберспорт» - це активність, спрямована на фізичне виховання і підготовку в галузі кіберспорту, у межах закладів вищої або середньої спеціальної освіти між студентами, зокрема між кіберспортивними організаціями та об'єднаннями, створеними студентами.

У багатьох вишах уже створено і продовжують створювати і розвивати кіберспортивні клуби, що приваблюють студентів, які можуть не тільки знайти нову компанію, об'єднану спільними захопленнями, а й брати участь у змаганнях.

Завдяки активістам із різних куточків країни організовують студентські клуби, проводять турніри, розігрують гранти на заходи та проекти. У питанні розвитку кіберспорту серед студентів варто враховувати, що першочергове завдання - це здобуття освіти. Тому студенти вчаться розраховувати сили і час, щоб заняття кіберспортом не перешкоджали навчанню. При цьому вони розвивають свої навички і виводять цей вид спорту на новий рівень.

Серед студентів уже понад 10 років проводять Всеукраїнську студентську кіберспортивну лігу, яка є першою лігою серед студентів. Хлопці змагаються не тільки в окремих іграх, а й у командних дисциплінах. Такий турнір дає змогу розвиватися не тільки гравцям і менеджерам команд, а й хлопцям, які висвітлюють турніри. І після такого досвіду висвітлення турнірів нерідко трапляються випадки, коли студенти потрапляють на ефіри і входять до складу коментаторів професійних ліг і континентальних трансляцій.

Не тільки актори, повністю присвячені кіберспорту, розвивають цей напрям на державному рівні, а й інші установи спільними зусиллями роблять кроки з просування комп'ютерного спорту на новий рівень.

Велику роль у студентському спорті відіграє рівень підтримки кіберспортивного напряму освітньою організацією. Взаємодія між навчальним закладом і студентами може відбуватися з різних питань: створення клубу, організація заходів, фінансування, адміністративна та технічна допомога. Нерідко видатним кіберспортсменам, які грають за збірну навчального закладу, може бути надана підвищена стипендія, знижка на навчання, закриття заліку з фізичної культури.

Варто зазначити, що розвиток кіберспорту та зростаюча популярність серед студентів мають на увазі новий підхід до підвищення компетенцій державних управлінців, працівників навчальних закладів. Варто налагодити комунікацію між педагогами і студентами, оскільки кіберспорт може впливати на імідж університету, наприклад, коли команда набирає рейтинг у міжвузівських змаганнях. Варто зазначити, що є освітні організації вищої освіти, які вбачають у кіберспорті потенціал і ставлять його на один рівень із класичними видами спорту, розширюючи свої кордони. Наприклад, у Томському державному університеті реалізується проєкт «Соціо-

гуманітарний інжиніринг: дослідження і проектування людини і суспільства», підтриманий програмою стратегічного академічного лідерства »Пріоритет 2030», у рамках якого був проведений турнір з Dota 2 і CS:GO. Випускники шкіл могли отримати додаткові бали під час вступу, здобувши в ньому перемогу.

Окрему увагу варто приділити створенню повноцінних кіберзон в університетах, оскільки це приклад того, як студентська ініціатива підтримується на рівні ректорату. Кіберзони допомагають не тільки розвивати спортсменів, але також є майданчиком для створення спільноти зацікавленої в комп'ютерному спорті молоді. Крім того, такі майданчики сприяють подальшому розвитку університету на державному рівні

Кіберспорт у студентському середовищі дуже багатосторонній у своїй діяльності. Він допомагає студентам заводити знайомства, засновані на спільних інтересах, позитивно впливає на репутацію вишу та підвищує його рейтинг і привабливість для потенційних абітурієнтів. Також за допомогою кіберспорту можна налагодити контакти з громадськими організаціями, НКО, державними установами для подальшої взаємодії. Навички, необхідні для побудови майбутньої кар'єри, а також для особистісного розвитку, так звані soft і hard skills, можна набути, займаючись комп'ютерним спортом. Важливо приділяти увагу розвитку суміжних професій - таких, як дизайнер, продюсер, event-менеджер, оскільки кіберспортсменам і команді потрібен комплексний розвиток і просування, зокрема з метою популяризації кіберспорту. Особливу увагу приділяють можливості подальшої інтеграції кіберспорту у військові структури, використовуючи сучасні технології для підготовки кадрів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Власов В. О. Тенденції розвитку кіберспорту в світі та в Україні. Кваліфікаційна робота. Київ. НУФВСУ. 2023. 68 с.

2. Чернявський К. В. Сахарова С. В. Кіберспорт як спортивне змагання. Комп'ютерні ігри та мультимедіа як інноваційний підхід до комунікації. Одеса. ОНАХТ. 2021. С. 40–41.

3. Шинкарук О. Модель ігрової підготовленості гравців у кіберспорті. Спортивний вісник Придніпров’я. 2022. С. 158-168.

УДК 796:378-057.87
Гринько В. М.[1], Гавриленко А. Ф.[2]
викл. каф. ф. в. та спорту, Український державний університет залізничного транспорту
студ. гр. 102-МКТ-Д24, Український державний університет залізничного транспорту

ОРГАНІЗАЦІЯ, УПРАВЛІННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ

Анотація. У статті досліджуються особливості організації та управління спортивною діяльністю в студентському середовищі. Розглядається значення фізичної культури для формування здорового способу життя, психологічного добробуту та соціальної інтеграції студентів. Проаналізовано сучасні підходи до управління спортивною інфраструктурою, фінансуванням та мотивацією студентів до занять спортом. Окреслено основні перспективи розвитку студентського спорту, зокрема цифровізацію, міжнародне співробітництво та розширення програм підтримки з боку держави й громадських організацій.

Ключові слова: студентське середовище, психологія, соціалізація, управління спортом, фінансування, мотивація.

Abstract. The article examines the features of the organization and management of sports activities in the student environment. The importance of physical culture for the formation of a healthy lifestyle, psychological well-being and social integration of students is considered. Modern approaches to the management of sports infrastructure, financing and motivation of students to engage in sports are analyzed. The main prospects for the development of student sports are outlined, in particular digitalization, international cooperation and expansion of support programs from the state and public organizations.

Keywords: student environment, psychology, socialization, sports management, financing, motivation.

Вступ. Спорт у студентському середовищі відіграє важливу роль у формуванні фізичного, психологічного та соціального здоров'я молоді. Регулярна фізична активність сприяє розвитку витривалості, зміцненню імунної системи, покращенню когнітивних здібностей та емоційного стану студентів. Окрім того, заняття спортом допомагають формувати командний дух, відповідальність і дисципліну, що є важливими складовими особистісного та професійного зростання.

Організація та управління спортивною діяльністю у закладах вищої освіти вимагають комплексного підходу, що включає створення належної інфраструктури, забезпечення фінансування, мотивацію студентів до участі в спортивних заходах, а також впровадження сучасних технологій у спортивну підготовку.

Попри значні переваги студентського спорту, існують і певні виклики, такі як недостатнє фінансування, низька мотивація студентів до занять спортом, обмежена кількість сучасних спортивних об'єктів. Тому актуальним є вивчення шляхів оптимізації управління спортивною діяльністю та перспектив її подальшого розвитку.

Метою дослідження є аналіз організаційних та управлінських аспектів студентського спорту, визначення основних проблем та перспектив його розвитку в умовах сучасної освітньої системи [1].

Аналіз літератури. Проблематика студентського спорту активно досліджується науковцями в контексті його впливу на фізичне здоров'я, соціальну інтеграцію та психологічний стан молоді. У багатьох працях наголошується на важливості фізичної активності для покращення академічної успішності студентів, оскільки регулярні заняття спортом позитивно впливають на когнітивні функції та концентрацію уваги (Іванов, 2020; Петров, 2021).

Дослідження у сфері управління студентським спортом (Сидоренко, 2019; Коваленко, 2022) підкреслюють необхідність розвитку інфраструктури та удосконалення системи фінансування спортивних заходів у закладах вищої освіти. Особливої уваги заслуговує впровадження цифрових технологій у спортивну підготовку та організацію тренувального процесу, що сприяє підвищенню залученості студентів до занять спортом.

Також важливим напрямом досліджень є мотиваційні аспекти студентського спорту (Семененко, 2020). Науковці зазначають, що основними факторами, які спонукають молодь до фізичної активності, є наявність сучасних спортивних об'єктів, можливість участі у змаганнях різного рівня та підтримка з боку адміністрації університетів.

Водночас існує низка проблем, які висвітлюються у сучасній літературі, зокрема низький рівень зацікавленості студентів у спортивній діяльності, брак фінансування та недостатня інтеграція спорту в освітній процес (Мельник, 2021). Дослідники пропонують вирішувати ці питання шляхом посилення державної підтримки, розвитку партнерства між навчальними закладами та спортивними організаціями, а також популяризації здорового способу життя серед студентської молоді.

Отже, аналіз літератури свідчить про актуальність проблематики студентського спорту та необхідність подальшого дослідження ефективних підходів до його організації, управління та розвитку.

Виклад основного матеріалу.

1. Організація спортивної діяльності у студентському середовищі. Організація спортивного життя у закладах вищої освіти є важливим елементом всебічного розвитку студентської молоді. Основними напрямами спортивної діяльності є:

– фізичне виховання – обов'язкові заняття фізичної культури, спрямовані на загальне зміцнення здоров'я та формування базових навичок фізичної активності;

– масовий спорт – участь студентів у спортивних секціях, клубах та аматорських змаганнях;

– професійний спорт – підготовка спортсменів для участі в університетських, національних та міжнародних змаганнях.

Ефективна організація спортивної діяльності потребує відповідної інфраструктури, включаючи спортивні зали, стадіони, басейни, а також сучасне обладнання для тренувань. Важливим аспектом є доступність цих об'єктів для всіх студентів, незалежно від рівня їхньої підготовки.

2. Управління спортивною діяльністю. Управління спортом у студентському середовищі передбачає розподіл ресурсів, координацію заходів та стимулювання студентів до активної участі. Основними складовими ефективного управління є:

– фінансування – забезпечення бюджетної підтримки спортивних програм з боку університету, залучення спонсорів та державних грантів;

– кадрове забезпечення – наявність кваліфікованих тренерів, викладачів фізичного виховання, організаторів спортивних заходів;

– мотиваційні програми – запровадження стипендій, пільг та інших заохочень для студентів, які активно займаються спортом.

Ефективне управління також включає популяризацію здорового способу життя через інформаційні кампанії, студентські ініціативи та інтеграцію спортивної культури у загальну систему освіти.

3. Перспективи розвитку студентського спорту. Сучасні тенденції розвитку студентського спорту спрямовані на вдосконалення організаційних механізмів та впровадження інновацій. Основні перспективи мають включати:

– цифровізацію – використання онлайн-платформ для реєстрації на змагання, планування тренувань, моніторингу фізичних показників студентів;

– розширення міжнародного співробітництва – участь у студентських спортивних лігах, міжнародних турнірах та програмах обміну;

– підвищення рівня державної підтримки – розробка національних програм розвитку студентського спорту, залучення додаткових ресурсів для покращення спортивної інфраструктури;

– популяризація здорового способу життя – активне залучення студентів через соціальні мережі, проведення тематичних заходів та майстер-класів.

Таким чином, розвиток студентського спорту потребує комплексного підходу, що включає вдосконалення управління, покращення матеріально-технічної бази та активне залучення студентів до фізичної активності [2].

Висновки. Студентський спорт відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя, розвитку особистості та соціальної адаптації молоді.

Ефективна організація спортивної діяльності в закладах вищої освіти потребує належного матеріально-технічного забезпечення, якісного управління та мотивації студентів до участі в спортивному житті [3].

Аналіз літератури та практичного досвіду дозволяє визначити основні аспекти розвитку студентського спорту, серед яких ключову роль відіграють:

– розширення доступу до спортивної інфраструктури;

– удосконалення механізмів фінансування та підтримки студентських спортивних ініціатив;

– впровадження цифрових технологій у систему управління спортивною діяльністю;

– розвиток міжнародного співробітництва та участь у студентських змаганнях різних рівнів.

Попри певні виклики, такі як обмежене фінансування та низька мотивація студентів, перспективи розвитку студентського спорту є позитивними. Інтеграція фізичної активності в освітній процес, популяризація здорового способу життя та підтримка студентських ініціатив сприятимуть зміцненню спортивної культури у закладах вищої освіти.

Таким чином, для забезпечення сталого розвитку студентського спорту необхідно застосовувати комплексний підхід, що включає ефективне управління, фінансову підтримку та активне залучення студентів до занять спортом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гринько В М., Ржавська Ю. В., Лучко О. Р., Муригін М. А., Довженко С. С. Людина, суспільство та комунікативні технології у фізичному вихованні. VIII Correspondence International Scientific and Practical Conference. Globalization of scientific knowledge: international cooperation and integration of science. November 29th, 2024. Vienna, Austria. https://doi.org/10.36074/grail-of-science.29.11.2024.142

2. Гринько В. М.; Куделко В. Е.; Назаренко І. І.; Бодренкова І. О.; Сапегіна І. О. Новітні педагогічні підходи при організації освітнього процесу у фізичному вихованні. III Correspondence International Scientific and Practical Conference Open science nowadays: main mission, trends and instruments, path and its development. Vienna, Austria, November1st, 2024. https://doi.org/10.36074/grail-of-science.01.11.2024.097

3. Гринько В М.; Ржавська Ю. В.; Лучко О. Р.; Черніна С. М. Рівень фізичної підготовленості студентів в залежності від спортивної спрямованості занять з фізичного виховання. VII Correspondence International Scientific and Practical Conference «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities». Grail of Science: inter. scientific journal. Vienna, Austria. 2024. 37. 552 p.

УДК 796.4:621.8
Кокарев Б. В.[1], Кокарева С. М. [2], Висоцька Н. І.[3]
[1] канд. наук фіз.вих., доц., доц. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»
[2] канд. наук фіз.вих., доц., декан факультету УФКС, НУ «Запорізька політехніка»
[3] начальник науково-дослідної частини НУ «Запорізька політехніка»

ОПИС ТРЕНАЖЕРНОГО ПРИСТРОЮ ДЛЯ РОЗТЯГУВАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ ПІДЙОМУ СТОПИ ГІМНАСТІВ

Винахід відноситься до спортивних тренажерних пристроїв і може бути використаний спортсменами, спеціалізацією яких є спортивні різновиди гімнастики (спортивна, естетична та художня гімнастика, акробатика, стрибки на батуті, спортивна аеробіка, стрибки у воду, артистам які займаються балетом, а також широкому загалу тих, хто займається техніко-естетичними видами рухової активності, у яких необхідно мати якомога рівнішу лінію подовження ніг завдяки «натягнутим від себе» носкам. Це досягається завдяки формуванню формування вигину, тобто «зводу» стопи.

Відомо тренажер, який належить до тренажерів для розвитку м'язів, що виконують пронацію та супінацію гомілки. Ротаційний тренажер гомілки містить раму з сидінням, під яким на вертикальній осі обертання розташовано ротаційну платформу, фіксатор стопи для співвісного розташування вертикально орієнтованої гомілки з вертикальною віссю обертання, силовий блок з гнучким елементом, для передачі навантаження на ротаційну платформу. Тренажер додатково містить регульовану опору, що жорстко закріплена на вертикальній осі обертання, над якою знаходиться ротаційна платформа, важіль, який з'єднано з вертикальною віссю обертання та гнучким елементом силового блока, два суміжних рухомих блоки, які встановлені на рамі та між якими розташовано гнучкий елемент силового блока. Регульована опора має отвори для регулювання кута початкового положення стопи та закріплення ротаційної платформи фіксатором через отвір, який має ротаційна платформа. Через вказаний важіль передається навантаження від силового блока на ротаційну платформу [1].

Недоліком цього пристрою є його складність, великі габаритні розміри, а також необхідність виділення місця для стаціонарного встановлення. Окрім цього потрібно зауважити, що його використання спрямовано на забезпечення розвитку амплітуди ротації гомілки назовні та ротації гомілки досередини.

Найбільш близьким аналогом до запропонованої конструкції є пристрій для розтягування стопи, що має базовий елемент, вертикальний елемент і п’ятковий елемент. Базовий елемент має верхню поверхню, нижню поверхню, перший кінець і другий кінець. У зібраному стані вертикальний елемент простягається від першого кінця в напрямку, протилежному нижній поверхні. Вертикальний елемент і базовий елемент утворюють прямий кут. Каблук прикріплений з

можливістю знімання до верхньої поверхні основного елемента між першим і другим кінцями. Під час використання пристрій розташовується відносно кута, утвореного між підлогою та стіною кімнати, таким чином, що нижня поверхня базового елемента спирається на підлогу, а вертикальний елемент спирається на стіну [2].

Основними недоліками цієї конструкції є те, що він розрахований на одночасну роботу лише з однією стопою та його дія спрямована на розтягування м'язів зводу стопи, тобто протидію фасциту, а не її формування (формування вигину тобто «зводу» стопи), а також у ньому не передбачена система стабілізації кінематичної схеми технічних дій, стосовно біомеханічної структури рухів користувача.

Технічною задачею заявленої корисної моделі є створення тренажеру для розтягування та формування підйому стопи зі спрощеною конструкцією, простому в експлуатації зі зменшеними габаритними розмірами, який би при використанні забезпечував саме розтягування та формування підйому стопи. А також дозволяв би одночасну роботу з обома стопами при цьому був достатньо мобільним та екологічним.

Рішення поставленої технічної задачі досягається тим, що тренажерний пристрій для розтягування та формування підйому стопи який складається з вертикальної основи причому він містить планку розташовану під кутом 30-45° до вертикальної основи та з обох боків жорстко з'єднано з вертикальною основою за допомогою бічних вставок та на зворотному боці розташовані елементи кріплення. Також, згідно з корисною моделлю, тренажерний пристрій для розтягування та формування підйому стопи виконано з деревини твердих порід. Окрім того, згідно з корисною моделлю елементи кріплення виконано у вигляді планок. Разом з тим, згідно корисною моделлю елементи кріплення тренажеру виконано у вигляді гачків.

Перелічені ознаки запропонованого технічного рішення є суттєвими ознаками корисної моделі, що заявляється, а їх сукупність забезпечує досягнення очікуваного технічного результату – забезпечення максимального розтягування підйому стопи та його формування при одночасній роботі з обома стопами, спрощення конструкції, забезпечення надійності у процесі експлуатації за рахунок конструктивних змін. Також конструкція в цілому дозволяє зняти обмеження на використання завдяки компактним габаритним розмірам в цілому та можливості кріплення до стаціонарних елементів спортивних залів.

Причинно-наслідковий зв'язок між суттєвими ознаками винаходу та очікуваним технічним результатом полягає у наступному. Саме виконання тренажерного пристрою для розтягування та формування підйому стопи з вертикальної основи та розташованої під кутом 30-45° до вертикальної основи планки які з обох боків жорстко з'єднано за допомогою бічних вставок та на зворотному боці розташовані елементи кріплення дозволяє суттєво спростити

конструкцію, забезпечити надійність в експлуатації при цьому досягати максимального розтягування підйому стопи та його формування при одночасній роботі з обома стопами. Спрощення конструкції в цілому дозволяє забезпечити мобільність тренажера при використанні. Використання у якості матеріалу для тренажеру деревини твердих порід робить його більш екологічним. Використання елементів кріплення виконано у вигляді планок або гачків дозволяє здійснювати кріплення до стаціонарних елементів спортивних залів, що дозволяє забезпечити мобільність тренажера при використання.

Суть запропонованої корисної моделі пояснюється нижче із посиланням на графічний матеріал, де на рис. 1 схематично зображений один з можливих, але не виключний, варіант виконання заявленого тренажерного пристрою для розтягування та формування підйому стопи.

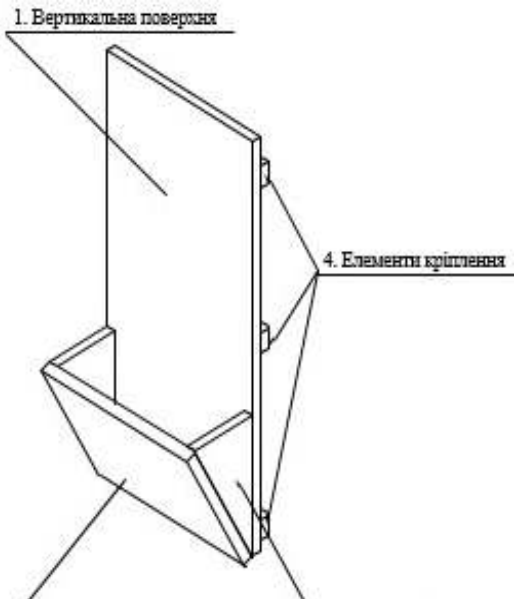


Рис. 1. Загальний 3-D вигляд тренажерного пристрою «Конверт»

Тренажерний пристрій для розтягування та формування підйому стопи складається з вертикальної основи «1» та планки «2», що розташована під кутом 30-45° до вертикальної основи та з обох боків жорстко з'єднано з вертикальною основою за допомогою бічних вставок «3». На зворотному боці розташовані елементи кріплення «4». У одному з можливих варіантів, що не є обмежувальним, вони виконані у вигляді планок 4. У іншому елементи кріплення «4» виконано у вигляді гачків. У одному з можливих варіантів, що не є обмежувальним, заявлений тренажерний пристрій працює наступним чином. Для підвищення ефективності використання тренажерного пристрою перед початком його використання необхідно виконати комплекс вправ.

Вони допоможуть «розігріти» стопу і підготувати для тренажерного пристрою. Тим самим стопа зможе перебувати в ньому набагато довше. Перед початком використання тренажерний пристрій встановлюється у робоче положення, наприклад на «шведську» стінку та вставляється захисна

гігієнічна внутрішня вкладка всередину тренажерного пристрою. Користувач по черзі стає всередину конверту обома ногами, притримуючись руками за опору, до якої прикріплено тренажерний пристрій та поступово випрямляючи ноги та тіло, переходить у вертикальне положення та напряє м`язи стоп («натягуючи від себе»), ніг та сідничні м`язи та закріпляє тіло у вертикальному положенні, при цьому необхідно контролювати положення стоп всередині тренажерного пристрою таким чином, щоб зберігалося зімкнуте положення носків та п`ят. Стопи можуть через деякий час почати боліти. Якщо відчувається сильний біль, то на перший раз вправу потрібно припинити. Рівень навантаження необхідно збільшувати поступово, випрямляючи ноги у колінних суглобах та наближаючи центр ваги до вертикальної осі тіла, злегка перемагаючи біль. Час знаходження стопи в тренажері контролюється самостійно.

Ефективність заявленого тренажерного пристрою для розтягування та формування підйому стопи, а також можливість його використання у будь яких розмірах, робить його універсальним та дозволяє його використання у будь яких широтах планети. При цьому проста конструкція, висока технологічність, роблять заявлений тренажерного пристрою для розтягування та формування підйому стопи гарною альтернативною існуючим аналогам.

Порівняльний аналіз вищевказаного технічного рішення з найбільш близькими аналогами показав, що реалізація сукупності суттєвих ознак, які характеризують запропонований тренажерний пристрій для розтягування та формування підйому стопи, призводить до появи якісно нових технічних властивостей, вказаних вище [4, 5, 6].

Оскільки сукупність цих властивостей не була встановлена раніше з існуючого рівня техніки, можна зробити висновок про відповідність запропонованого технічного рішення критерію «винахідницький рівень».

В існуючих джерелах патентної та науково-технічної інформації не виявлено тренажерного пристрою для розтягування та формування підйому стопи, який має заявлену сукупність суттєвих ознак, тому представлене технічне рішення відповідає критерію "новизна".

Запропоноване технічне рішення є промислово придатним, оскільки не містить у своєму складі жодних конструктивних елементів чи матеріалів, які неможливо відтворити на сучасному етапі розвитку техніки в умовах промислового виробництва.

Згідно даного опису за поданою заявкою до державної організації «Український національний офіс інтелектуальної власності та інновацій» (УКРНОІВІ) авторами отримано патент на корисну модель № 156344 від 12.06.2024 р. [3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Патент 108809 Україна МПК (2006.01)A63B23/08, A63B22/08 Ротаційний тренажер гомілки/ Сіренко П.О., Волик С.В., Сіренко Ю.П. № a201402162, заявл.03.03.2014. опубл.12.06.2015.
2. Патент 10507357, US. МПК (2006.01) A63B23/10, A63B23/08 A63B23/00, A63B21/00, A63B23/035, A63B23/04. Foot stretching devace/ Sean Fitzsimmons № 15/648,762. jun.13, 2017.
3. Пат. на корисну модель 156344 Україна, МПК (2024.01), A63B 23/10 (2006.01), A63B 21/00, A63B 23/08 (2006.01) Тренажерний пристрій для розтягування та формування підйому стопи/ Кокарев Б.В., Кокарева С.М.; заявник Кокарева С.М. № u 2023 04502; заявл. 13.06.2024; опубл. 12.06.2024.
4. https://www.facebook.com/artdebut.dance/posts/2104074606487966/
5. https://graciasport.ru/articles/istoriya_predmetov/trenazher-dlya-podema-stopy/
6. https://www.youtube.com/watch?v=_9TV2CSsCFY

УДК 796.056.222:043.61

Пушенко Д. В.[1], Мирошніченко В. О.[2]

[1] студ. 2 курсу ФКіС, група 1, Національний університет біоресурсів і природокористування України

[2] доц. каф. ФКіС, Національний університет біоресурсів і природокористування України

СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВКИ МОЛОДИХ ВОРОТАРІВ

Не так давно був час, коли єдиною роботою воротаря у футболі було не пропускати м'ячі у свої ворота. Вони були та є єдиними гравцями на полі, які мали можливість користуватися своїми руками, при цьому були одягнені в інший колір футболок та вважалися майже повністю відокремленими від решти команди. Проте останніми роками роль воротаря змінилася докорінно і не зворотно. Це веде до того, що голкіперу треба бути всебічно розвиненим, а саме:

Фізична підготовка.

Сила. Воротар повинен мати розвинену м’язову силу верхньої частини тіла для відбиття сильних ударів, а також нижньої частини тіла для динамічних рухів.

Стрибучість. Здатність високо підстрибувати дозволяє воротарю дотягнутися до м’ячів, що летять під поперечину.

Гнучкість. Хороша гнучкість необхідна для виконання різноманітних рухів і уникнення травм.

Витривалість. Воротар повинен бути готовий до інтенсивної гри протягом усього матчу.

Технічна підготовка.

Ловіння м'яча. Воротар повинен вміти ловити м'ячі різної сили та траєкторії, як руками, так і ногами.

Відбивання м'яча. Відбивання м'яча – це один з основних прийомів воротаря. Він повинен вміти відбивати м'ячі в різні сторони та з різною силою.

Виходи з воріт. Воротар повинен вміти виходити з воріт для перехоплення м'яча або для початку атаки.

Гра ногами. Сучасний футбол вимагає від воротарів вміння грати ногами, щоб розігрувати м'яч зі своїми партнерами.

Тактична підготовка.

Розміщення в воротах. Воротар повинен займати оптимальне положення в воротах залежно від ситуації на полі.

Читання гри. Воротар повинен вміти передбачати дії нападників і реагувати на них.

Комунікація з командою. Ефективна комунікація з захисниками та іншими гравцями – це важлива складова гри воротаря.

Психологічна підготовка.

Самоконтроль. Воротар повинен вміти контролювати свої емоції навіть у складних ситуаціях.

Впевненість у собі: Впевненість у своїх силах допомагає воротареві приймати правильні рішення в критичні моменти.

Концентрація. Здатність зосередитися на грі дозволяє воротареві уникнути помилок.

Підготовка воротарів у футболі є складною через їх унікальну роль і специфічні вимоги. Воротарі повинні володіти відмінною реакцією, здатністю до швидкого прийняття рішень, фізичною витривалістю і психологічною стійкістю. Розглянемо кілька ключових проблем у підготовці воротарів та можливі шляхи їх вирішення [1].

Реакція та швидкість прийняття рішень. У багатьох воротарів спостерігаються труднощі з миттєвим реагуванням на дії суперників, що впливає на швидкість прийняття рішень у воротах. Тренування повинні включати вправи на реакцію, такі як «реакційний теніс», де воротар повинен відбити м'яч із мінімальною підготовкою, або тренування з декількома м'ячами, які летять з різних напрямків. Також корисні відео тренінги, які допомагають аналізувати і прогнозувати можливі дії суперника.

Фізична витривалість та координація. Голкіпери часто мають недостатню витривалість через необхідність тривалого перебування в одному положенні з подальшими різкими рухами, що призводить до швидкої втоми.

Вправи на кардіо-витривалість (біг, стрибки на скакалці) у поєднанні з силовими тренуваннями для зміцнення м'язів ніг та рук допоможуть уникнути втоми під час матчів. Спеціальні тренування на баланс і координацію (наприклад, вправи на балансувальній дошці) також покращують їхню здатність до швидких змін позиції.

Техніка відбиття м'яча і контроль м'яча. Воротарі часто помиляються при спробах відбити м'яч або утримати його під контролем, що може призвести до пропущених голів. Практика з різними типами м'ячів (від легких до важких) та тренування з метою відбиття м'яча у певному напрямку допомагають розвинути краще почуття контролю. Важливо включити вправи на роботу з руками та ногами для злагодженої техніки відбиття.

Психологічна стійкість. Воротарі постійно перебувають під тиском, оскільки їх помилки часто призводять до голів. Це створює високе психологічне навантаження. Психологічні тренування, включаючи медитацію та вправи на концентрацію, допомагають знижувати рівень стресу. Також ефективно працює візуалізація – воротарі можуть уявляти ідеальні моменти гри, щоб зменшити тривогу перед матчем.

Комунікація та співпраця з командою. Воротарі повинні вміти координувати захисну лінію, але іноді бракує комунікативних навичок.

Робота над комунікативними вправами, включаючи голосові команди та спільні тренування з захисниками, дозволяє воротарям чіткіше розуміти свої завдання та бути готовими координувати оборону. Це формує впевненість у власних діях і покращує злагодженість з командою [2].

І на останок, сучасний голкіпер повинен вміти робити як точні короткі, так і довгі передачі. Навіть довгі паси, як правило, спрямовані конкретно на певного гравця, а не у випадкову зону поля наскільки це можливо. Як і у випадку з захисниками, кожна дія сучасного воротаря має за собою тактичний задум тренера. Зараз голкіпер настільки важливий у володінні м'ячем, що його дії можуть цілком змінити весь стиль гри команди. Через це воротар і таким важливим та відіграє фундаментальну тактичну роль в основі гри своєї команди.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.

2. Лисенчук Г., Попов А., Хоменко А. Особливості фізичної підготовки футболістів на сучасному етапі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К., 2013.

УДК 796
Радукан Ю.[1], Рубан А. К.[2]
[1] студ. Ізмаїльський державний гуманітарний університет
[2] канд. пед. наук, доц. Ізмаїльський державний гуманітарний університет

МОДЕЛІ УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ: АНАЛІЗ ЗАРУБІЖНОГО ДОСВІДУ

Фізична культура і спорт сьогодні виконують різні соціально значущі функції. Тому держава будь-якої країни зацікавлена в розвитку як професійного, так і масового спорту. У більшості розвинених країн управління фізичною культурою і спортом (далі – ФКіС) здійснюється центральними державними органами виконавчої влади. Відмінність полягає у ступені децентралізації та фокусуванні певних повноважень у сфері державного управління галуззю ФКіС на рівні суб'єктів спортивних федерацій або інших територіально–адміністративних одиниць.

За структурою всі впроваджені моделі організації управління можна поділити на ті, що мають окреме міністерство, і структури, що функціонують без нього [1, с. 25]. У більшості європейських країн, які не мають самостійного спеціалізованого міністерства спорту, управління його розвитком (з обов'язковим об'єднанням спортивних федерацій) здійснюють на підставі трьох основних моделей, виокремлення яких здійснюється на базі особливостей статусу суб'єктів управління.

У низці країн управління здійснюється національним олімпійським комітетом і спортивною конфедерацією. Ключова роль при цьому відводиться конфедерації, що об'єднує федерації, асоціації та Союз спорту. Наприклад, у Німеччині управління здійснюється Німецькою спортивною спілкою та НОК Німеччини; у Данії – Данською конфедерацією спорту та олімпійським комітетом, що нині є єдиною організацією; у Норвегії – конфедерацією спорту та Олімпійським комітетом Норвегії; в Австрії – Австрійською федеральною спортивною організацією, що об'єднує всі спортивні організації та спілки (федерації) за видами спорту та НОК Австрії та ін. [2, с. 11].

У сучасних умовах дуже велику роль у розвитку фізичної культури і спорту в провідних країнах світу відіграють місцеві органи влади. Це характерно для всіх територіальних органів управління в різних державах: штатів, провінцій, округів, земель, графств, воєводств, гмін, муніципалітетів, комун і громад. Причому йдеться про всі сфери фізкультурно–оздоровчої та спортивної діяльності, починаючи з фізичного виховання у школах, спорту для всіх і спорту вищих досягнень та завершуючи професійним спортом. При цьому слід відзначити національні особливості участі місцевих органів влади в розвитку фізичної культури і спорту. Майже в усіх країнах сучасної Європи

фізична культура і спорт посідають важливу частину життя всіх верств населення, зокрема у вишах і середніх освітніх закладах. Розвиток фізичного виховання в закладах освіти дає можливість мільйонам людей удосконалювати свої фізичні якості та рухові можливості, зміцнювати здоров'я і продовжувати творче довголіття.

У рамках другої моделі управління у сфері фізичної культури і спорту, де відсутнє окреме міністерство, вплив здійснюється громадською організацією – національним олімпійським комітетом. Подібна модель характерна для Бельгії, Італії, Люксембургу.

Третя модель управління галуззю фізичної культури і спорту здійснюється національними федераціями з видів спорту за координуючої участі держави. До таких країн належать Іспанія та Португалія. Однак приклади функціонування системи управління спортом без окремого міністерства не обмежуються країнами Європи. Наприклад, в Австралії управління сферою фізичної культури і спорту відбувається через Департамент прем'єр–міністра країни, до якого входить Департамент охорони здоров'я, що координується безпосередньо міністром охорони здоров'я та міністром спорту і здійснюють всебічну підтримку розвитку спорту, особливо на рівні місцевих територіально–адміністративних утворень, що сприяє залученню населення до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Крім того, з метою розвитку спорту та фізичної культури в цій країні створено низку інших установ, як–от Австралійський спортивний фонд, Національний спортивний інформаційний центр та Антидопінговий центр, а також Австралійську Спортивну комісію, яка є головною з перелічених, функціями якої є розробка й реалізація відповідних програм, організація науково–дослідної діяльності та робота з протидії вживанню допінгу, здійснення організації та надання послуг зі спортивної медицини та ін.

У більшості зарубіжних країн є Міністерство, однією з функцій якого є адміністрування сфер спорту та фізичної культури. У межах Європейської моделі організації фізкультурно–спортивної діяльності можна виокремити дві групи країн, які різняться залежно від ступеня державної участі в управлінській діяльності. Першу групу країн становлять ті, які мають на федеральному рівні самостійний спеціалізований орган державного управління спортом. До них належать: Франція (Міністерство молоді та спорту), Велика Британія (Міністерство у справах спорту), Люксембург (Міністерство фізичного виховання і спорту), Норвегія (Міністерство спорту і культури), Португалія (Державний секретаріат спорту), Угорщина (Національний комітет фізичної культури і спорту), Польща (Міністерство спорту і туризму). Найбільш наочним є досвід Великої Британії, в якій управління спортом здійснюється Департаментом з питань цифрових

технологій, культури, ЗМІ та спорту (The Department for Digital, Culture, Media and Sport – DCMS), що є структурним підрозділом уряду країни. Департамент очолює Держсекретар, якому допомагають Міністр культури, творчих індустрій і туризму та Міністр спорту. Департамент координує роботу низки недержавних установ: органу ліцензування футболу, Олімпійського комітету, дистриб'ютора олімпійських лотерей, організації «Спорт Англії», організації «Спорт Великої Британії», Антидопінгового центру, Національної адміністративної ради та професійних ліг (футболу, тенісу, регбі, автоспорту, баскетболу, боксу тощо). Загалом департамент координує 45 інституцій, серед яких до сфери фізичної культури та спорту належать шість [3, с. 12].

Поряд із департаментом існує окрема установа – Комітет культури, засобів масової інформації та спорту, діяльність якого пов'язана з контролем за витратами, управлінням і політикою Департаменту культури, засобів масової інформації та спорту і пов'язаними з ним громадськими організаціями. Вплив на фізичну культуру мають також відділ освіти та відділ здоров'я, який розробляє відповідні програми та рекомендації.

Таким чином, європейські моделі управління фізичною культурою і спортом окрім державних структур передбачають активну участь у виробленні та реалізації відповідної політики інститутів громадянського суспільства, що спеціалізуються на питаннях фізичної культури і спорту, входять до функціонально–допоміжної структури системи організації управління відповідної ланки. При цьому принцип їхньої взаємодії з органами держави та місцевого самоврядування залишиться незмінним для реалізації всіх напрямів розвитку сфер фізичної культури і спорту в країні, що передбачають пропорційний розвиток професійного, масового та спорту вищих досягнень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беленюк Ж. В. Механізми державного управління у сфері фізичної культури та спорту в умовах повоєнної відбудови України. Дисертація кандидата наук. Київ. 2023. 208 с.

2. Пасічник Д. В. Закордонний досвід управління суб’єктами масового спорту. Кваліфікаційна робота. Хмельниц. нац. ун–т. Хмельницький. 2021. 80 с.

3. Синиця Т.О., Синиця С.В. а ін. Інноваційні моделі фізкультурно–оздоровчих та спортивно–масових програм у закладах загальної середньої освіти: досвід США. Педагогічні науки. 2023. № 81. С. 11–20.

УДК 796
Соляник Д. Г.
викл. каф ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ

У спортивній аеробіці, як і в інших гімнастичних дисциплінах, першорядну роль відіграє складність вправ, вимоги до якої постійно зростають і змінюються у зв'язку з розробкою і прийняттям нових правил змагань з цього виду спорту.

Чинні на сьогоднішній день правила змагань на олімпійський цикл (2025/28 р.) передбачають поділ всіх змагальних вправ на 3 структурні групи: група «А» - елементи на підлозі, група «В» - елементи в повітрі та група «С» - елементи в положенні стоячи. Менш різноманітною в кількісному аспекті є структурна група «С», до неї включено повороти та елементи гнучкості. Виконання цих вправ пов'язане більшою мірою з проявом таких рухових якостей, як координація та гнучкість.

Безсумнівно, фундамент фізичної підготовленості до виконання елементів цієї структурної групи елементів закладається ще на етапі початкової підготовки і вдосконалюється протягом усього багаторічного процесу тренування з урахуванням вимог правил виду спорту на той чи інший олімпійський цикл.

Для визначення співвідношення елементів (повороти та гнучкість) у структурній групі «С» було проаналізовано відеоматеріали змагань Чемпіонатів України 2021 та 2023 років (табл. 1).

На основі аналізу отриманих результатів можна констатувати той факт, що всі спортсмени (100 %) категорії Дорослі, представлені вище, виконують безопорну лібелу, 50 % - безопорну подвійну лібелу. Ці технічні елементи включені до підгрупи «гнучкість» структурної групи «С». Однак елементи підгрупи «повороти» не мають широкого поширення і представлені меншою кількістю демонстрацій у змагальних програмах. Таке поширення елементів підгрупи «гнучкість», безперечно, свідчить про низку загальних і конкретних помилок під час їх виконання.

Найбільш типовими помилками при виконанні безопорної лібели та безопорної подвійної лібели є: нездатність завершити поворот у лібелі - підскок (72 %); нездатність завершити повний поворот ногою (приставлення ніг) (66%); відсутність вертикального шпагату в лібелі (55%). Звичайно, дані помилки залежать від недостатнього рівня розвитку фізичних якостей: активна гнучкість (100%), сила м'язів спини і нижніх кінцівок (100%), спритності (55%) і швидкісних здібностей (50%).

Таблиця 1

Співвідношення елементів у структурній групі «С» (повороти та гнучкість) в віковій категорії дорослі, %

№ п/п	Назва елементів	Чемпіонат України 2021 рік	Назва елементів	Чемпіонат України 2023 рік
Індивідуальні виступи жінок				
1	Безопорна лібела	100	Подвійна лібела	25
2	Поворот з горизонтальною піднятою ногою на 720 º	12,5	Безопорна подвійна лібела	50
3	Поворот з горизонтальною піднятою ногою на 360 º	25	Поворот з горизонтальною піднятою ногою на 360 º	35
4	Поворот «баланс» на 360 º	12,5	Потрійна лібела	25
Тріо				
1	Безопорна лібела	100	Подвійна лібела	25
2	Поворот з горизонтальною піднятою ногою на 360 º	25	Безопорна подвійна лібела	50
			Поворот з горизонтальною піднятою ногою на 360 º	37,5

Основним з методів розвитку активної гнучкості, координаційних і швидкісно-силових здібностей є метод повторних зусиль з максимальною напругою в усіх режимах роботи: повільному, швидкому та статичному. Вправи, які виконуються за допомогою цього методу, є більш ефективні, ніж пасивні вправи. Тому, доцільно зменшити кількість повторень і підходів і збільшити інтервали відпочинку між підходами.

Під час педагогічного експерименту було розроблено 2 варіанти комплексів вправ для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки гімнастів спортивної аеробіки вікової категорії дорослі.

Комплекс №1 містить вправи на активну гнучкість та включав наступні вправи: махи ногами з різних положень з амортизаційною гумою на місці, махи ногами з різних положень з амортизаційною гумою в русі, махи ногами з різних положень з амортизаційною гумою в поєднанні з базовими кроками.

Комплекс №2 включав виконання вправ, спрямованих на швидкісно-силову підготовку: вистрибування з навантаженнями, вистрибування з завданнями (поворотами, присіданнями, випадами) з застосуванням амортизаторів, з вихідного положення - стійка, спиною до шведської стінки, хват на рівні стегна: 1 - нахил вперед, 2 - вертикальний шпагат, 3 - спина вгору, 4 - 16 - утримання положення. Теж саме лівою ногою.

Для визначення ефективності розроблених комплексів вправ було проведено експертну оцінку кількості помилок при виконанні елементів безопорна лібела и безопорна подвійна лібела структурної групи «С» (підгрупи «гнучкість»). Результати експертного оцінювання представлені в (табл. 2).

Таблиця 2

Результати виконання елементів безопорна лібела і безопорна подвійна лібела структурної групи «С» (підгрупа «гнучкість») в процесі педагогічного експерименту

Помилки під час виконання елементів	До екс-нту	Після екс-нту	P
Безопорні елементи: опора руки на ногу	0,37	0,24	≤0,05
Елементи, що мають форму шпагату: амплітуда у шпагаті менше 180º	0,46	0,31	≤0,05
Вертикальний шпагат: підскок на опорній нозі	0,51	0,22	≤0,05
Лібела: нездатність завершити повний поворот ногою (приставлення ніг)	0,47	0,31	≤0,05
Лібела: додатковий поворот наприкінці виконання	0,38	0,17	≤0,05

Виходячи з отриманих результатів, слід зазначити, що відсоток помилок спортсменів зменшився за рахунок переходу з грубих до середньої, середньої до незначної помилки. Так, 66% гімнастів зі спортивної аеробіки вікової

категорії дорослі покращили свої результати за рахунок використання запропонованих засобів і методу повторних зусиль, довівши їх ефективність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Пасічна, Т. В. Спортивна аеробіка. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [Електронний ресурс] / Пасічна Т. В., Мохорт Л. В., Лозенко Н. М. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,37 Мбайт). – Київ : ФУСАФ, 2019. – 98 с. – Назва з екрана

2. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес . – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с.

3. AER Code of Points 2025 – 2028 https://www.gymnastics.sport/site/rules/#4

УДК 796.011
Терьохіна О. Л.
канд. пед. наук, доц. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ГОЛОВНІ АСПЕКТИИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти є важливою складовою освітнього процесу, оскільки воно сприяє формуванню здорового способу життя, підвищенню працездатності та загальному фізичному розвитку молоді. У сучасних умовах важливість фізичної активності серед студентів зростає через малорухливий спосіб життя, викликаний навчальними навантаженнями та широким використанням цифрових технологій.

Основним аспектом розвитку фізичного виховання у ЗВО є формування мотивації студентів до занять спортом і фізичною активністю. Часто низька зацікавленість у фізичному вихованні пов'язана з відсутністю розуміння його значення для здоров'я та особистісного розвитку. Тому важливим завданням викладачів є створення таких умов, за яких фізична активність стане невід'ємною частиною життя студентів.

Розвиток фізичного виховання у ЗВО вимагає комплексного підходу, що включає не лише модернізацію навчальних програм, а й удосконалення методик викладання. Важливу роль у цьому процесі відіграють інтерактивні форми навчання, зокрема використання цифрових технологій, таких як мобільні додатки для самостійного тренування, віртуальні спортивні клуби та платформи з відеоуроками. Це дозволяє зробити заняття більш цікавими та

доступними. Крім того, необхідно враховувати індивідуальні особливості студентів, пропонуючи різноманітні варіанти фізичних активностей. Наприклад, деякі студенти можуть віддавати перевагу традиційним командним видам спорту, таким як футбол чи волейбол, тоді як інші можуть зацікавитися йогом, плаванням або силовими тренуваннями. Гнучкість у виборі занять сприяє більшому залученню студентів до фізичної активності.

Важливу роль у розвитку фізичного виховання відіграє спортивна інфраструктура ЗВО. Якісно обладнані спортивні майданчики, сучасні тренажерні зали, басейни та зони для активного відпочинку мотивують студентів регулярно займатися спортом. Також важливою є співпраця ЗВО із професійними спортивними клубами та організаціями, що може сприяти залученню студентів до різних змагань та турнірів.

Ще одним важливим аспектом є психологічна підтримка студентів у процесі фізичного виховання. Деякі молоді люди можуть мати негативний досвід або низьку самооцінку, що заважає їм займатися спортом. Робота спортивних психологів, проведення мотиваційних лекцій та індивідуальні консультації можуть допомогти подолати ці бар'єри.

Фізичне виховання також відіграє соціальну роль, оскільки спорт сприяє розвитку командної роботи, відповідальності та лідерських якостей. Спільні тренування та участь у змаганнях допомагають студентам розвивати комунікативні навички та формувати корисні знайомства. Таким чином, розвиток фізичного виховання студентів у ЗВО повинен здійснюватися шляхом поєднання сучасних технологій, індивідуального підходу, удосконалення інфраструктури та соціальної підтримки. Все це сприятиме формуванню здорового способу життя та підвищенню загальної фізичної культури серед молоді.

Важливим напрямком є залучення студентів до здорового способу життя через організацію спортивно-масових заходів, фітнес-марафонів та турнірів. Регулярне проведення подібних заходів сприяє створенню позитивного ставлення до фізичної активності, формуванню культури здорового способу життя та підвищенню рівня фізичної підготовки студентів. Активна участь у змаганнях не лише покращує фізичну форму, але й допомагає розвинути навички командної роботи та взаємопідтримки, що є важливими у сучасному суспільстві.

Сучасний підхід до фізичного виховання повинен враховувати різноманіття потреб студентів. Впровадження гнучких програм, що дозволяють студентам обирати зручний час і формат занять, може суттєво підвищити рівень залученості. Використання індивідуалізованих підходів, таких як персональні тренувальні плани та онлайн-консультації з викладачами фізичного виховання, допоможе студентам ефективніше досягати своїх цілей у сфері фізичної активності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мельник Т. О. Фізичне виховання студентів у контексті здорового способу життя. Київ: «Освіта України», 2017. 280 с. 256 с.
2. Петренко В. С. Теоретико-методичні засади фізичного виховання у закладах вищої освіти. Львів: «Львівська політехніка», 2018. 310 с.
3. Гнатюк І. М. Інноваційні підходи до фізичного виховання студентської молоді. Харків: «ХНУ імені В. Н. Каразіна», 2019. 225 с.
4. Сидоренко Л. А. Організація спортивно-оздоровчої діяльності у вищій школі. Одеса: «Чорноморський науковий центр», 2020. 190 с.

УДК 797.21

Напалкова Т. В.[1], Чередниченко І. А.[2], Чухланцева Н. В.[3]
[1] старш. викл. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»
[2] канд. наук з фіз. вих., доц. каф. УФКС, НУ «Запорізька політехніка»
[3] канд. наук з фіз. вих., доц. каф. УФКС, НУ «Запорізька політехніка»

ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ АКВАФІТНЕСУ

Фітнес – це цілісна система фізичної активності, яка охоплює не лише підтримку гарної форми, а й розвиток інтелектуального, емоційного, соціального та духовного благополуччя. Всі ці компоненти взаємопов'язані, і якщо один із них виходить з рівноваги, то й загальна ефективність системи знижується. Таким чином, фітнес спрямований не тільки на зміцнення здоров'я та підтримку гарного самопочуття, а й на реабілітацію організму після навантажень чи травм.

Одним із важливих напрямів у фітнесі є аквафітнес – тренування у водному середовищі, що проводяться із застосуванням спеціального інвентарю: рятувальних жилетів, манжетів, поясів для аквааеробіки, гантелей для водних силових вправ, м'ячів, гнучких палиць (нудлів), аквадисків тощо. Заняття проходять під ритмічну музику, що робить їх не лише корисними, а й енергійними та захопливими.

Позитивний вплив аквафітнесу пояснюється тим, що рухи у воді виконуються з додатковим опором, що стимулює зміцнення м'язів, підвищує гнучкість, покращує витривалість і швидкісно-силові якості. Крім того, тренування сприяють розширенню рухливості грудної клітини, покращенню постави та формуванню стрункої, підтягнутої фігури. Завдяки м'якому впливу водного середовища аквафітнес вважається одним із найбезпечніших видів оздоровчої аеробіки.

Аквафітнес заслужено вважається одним із найбільш універсальних видів спорту. Він підходить людям будь-якого віку та рівня фізичної

підготовки, а також тим, хто має певні обмеження за станом здоров'я. Завдяки властивостям водного середовища, навантаження на суглоби та хребет значно зменшується, що робить цей вид фітнесу безпечним та ефективним для всіх охочих. Крім того, тренування у воді приносять не лише користь, а й неабияке задоволення.

Аквафітнес має безліч різновидів, кожен з яких спрямований на розвиток різних фізичних якостей. Оскільки всі вправи виконуються у прохолодній воді, вони зазвичай динамічні, що сприяє активному спалюванню калорій та покращенню загального тонусу організму.

Серед популярних напрямків аквафітнесу можна виділити такі:

– Акваджоггінг – це бігові вправи, що виконуються у воді з різною амплітудою та інтенсивністю, як на мілкій, так і на глибокій частині басейну. Завдяки гідростатичному тиску води покращується кровообіг, нормалізується робота внутрішніх органів, зміцнюється імунітет та нервова система. Також цей вид тренувань сприяє розвитку координації рухів і підвищенню загальної витривалості.

– Акваденс – це поєднання танцювальних та гімнастичних елементів, що виконуються у воді. Такий вид тренувань допомагає розвинути силу, гнучкість, витривалість і координацію рухів.

– Аквастретчінг – комплекс вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, покращення рухливості суглобів та регуляцію м'язового тонусу. Завдяки впливу води заняття проходять без надмірного навантаження на суглоби, що особливо важливо для людей із малорухливим способом життя або після травм.

– Аквапілатес – це поєднання методики пілатесу з унікальними властивостями водного середовища. Вправи виконуються у статичному режимі з акцентом на правильне дихання та концентрацію. Це сприяє зміцненню м'язів, покращенню витривалості та загальному тонусу організму.

– Акватай – динамічні тренування, що включають елементи східних єдиноборств. Вони підвищують силу, витривалість і швидкість реакції, а також чудово допомагають зняти стрес та напругу.

– Аквастеп – водні вправи із використанням спеціальної платформи – аквастепера. Цей вид тренувань ефективно зміцнює серцево-судинну та дихальну систему, опрацьовує всі групи м'язів і розвиває координацію рухів.

– Аквабілдінг, акваформінг – це комплекс вправ, запозичених з атлетичної гімнастики та каланетики. Вони спрямовані на підвищення силових можливостей як окремих груп м'язів, так і всього тіла в цілому.

– Аквабокс, аквакарате, аквакікбоксинг – це використання елементів бойових мистецтв у воді. Такі тренування допомагають розвивати м'язову силу, покращують координацію рухів і сприяють збільшенню швидкості реакції.

– Гідрорелаксація – це комплекс вправ, спрямованих на глибоке розслаблення м'язів, зниження рівня стресу та покращення психоемоційного стану.

– Аквaджим – тренування із застосуванням спеціального водного обладнання, яке, як правило, має ізотонічний характер і сприяє розвитку витривалості та загального м'язового тонусу.

– Акваінтервал – це інтервальні тренування у воді, які спрямовані на підвищення загальної та спеціальної витривалості, покращення роботи серцево-судинної системи та зміцнення м'язів.

– Аквануддз – вправи з використанням спеціального гнучкого інвентарю (аквануддів), які сприяють розвитку координації, гнучкості та м'язової сили.

– Акватікгеймз – це різноманітні ігрові заняття у воді, які роблять тренування цікавими та динамічними, покращуючи фізичну активність і настрій учасників.

Завдяки багатогранності аквафітнесу кожен може обрати для себе оптимальний варіант занять, що відповідатиме його цілям та фізичним можливостям. Незалежно від обраного напрямку, тренування у воді допоможуть підтримувати гарну фізичну форму, покращити самопочуття та зарядитися енергією.

Аквафітнес – це чудовий спосіб підтримувати фізичну активність, покращувати самопочуття та зміцнювати здоров'я. Тренування у воді можна проводити на різних рівнях занурення, кожен із яких має свої особливості та користь:

– Мілка вода (до рівня стегон) – ідеальний варіант для опрацювання м'язів ніг і сідниць. Такий рівень занять дозволяє виконувати вправи з опором води, що підвищує їхню ефективність.

– Середня глибина (до грудей) – підходить для тих, хто прагне схуднути та підтягнути все тіло. У цьому випадку вода створює додаткове навантаження, стимулюючи м'язи працювати інтенсивніше.

– Глибока вода (ноги не торкаються дна) – найбільш комплексний рівень, який дозволяє опрацювати всі групи м'язів. Для підтримки балансу активно задіюються м'язи кора, що сприяє покращенню постави та загальної витривалості.

Заняття аквафітнесом не лише зміцнюють тіло, а й позитивно впливають на психоемоційний стан. Вода сприяє розслабленню, знімає м'язову напругу та допомагає боротися з депресією. Крім того, вона стимулює дихання, покращує обмін речовин і кровообіг.

Однією з головних переваг аквафітнесу є зменшення навантаження на суглоби завдяки природному опору води та зниженню сили тяжіння. Це

робить його безпечним навіть для людей із травмами чи захворюваннями опорно-рухового апарату.

Також заняття у воді позитивно впливають на імунну систему. Дослідження британських медиків показали, що спортсмени, які регулярно займаються водними видами спорту, рідше хворіють на бронхіт. Це пояснюється адаптацією судин до зміни температури: при зануренні у прохолодну воду вони почергово стискаються та розширюються, що нагадує ефект сауни й сприяє загартуванню організму. Таким чином, аквафітнес — це не лише ефективний, а й приємний спосіб покращити здоров'я, підтримувати фізичну форму та знімати стрес.

Заняття аквафітнесом мають безліч переваг, допомагаючи не лише покращити фізичну форму, але й зміцнити здоров'я. Вони сприяють схудненню, корекції фігури, підвищенню загального тонусу та енергійності, необхідної для активного способу життя.

Основні переваги аквафітнесу:

– Водні тренування забезпечують більш інтенсивне навантаження на м'язи порівняно з традиційними вправами на суші.

– Завдяки опору води під час виконання рухів працюють одразу всі групи м'язів, що сприяє їх рівномірному зміцненню.

– Поліпшується функціонування серцево-судинної системи: нормалізується артеріальний тиск, активізується кровообіг.

– Значно зменшується навантаження на суглоби, хребет і коліна, що робить тренування безпечними навіть для людей із проблемами опорно-рухового апарату.

– Вода позитивно впливає на стан шкіри, підвищуючи її пружність і еластичність.

– Фізична активність у воді, особливо під музику, зміцнює нервову систему, допомагає боротися зі стресом, покращує настрій і сприяє нормалізації сну.

– Водні вправи покращують рухливість суглобів без ризику травмування.

– Тренування у воді знімають напруження в спині, що особливо корисно при остеохондрозі.

– Допомагають сформувати правильну поставу.

– Аквафітнес підходить для людей із надмірною вагою, обмеженою рухливістю, травмами або хронічними захворюваннями.

– Завдяки активним рухам у воді покращується еластичність м'язів, підвищується пластичність тіла та координація рухів.

– Сприяє зниженню зайвої ваги, покращуючи метаболізм.

Вправи у воді є ефективним способом покращення фізичного стану та емоційного благополуччя, оскільки вони створюють оптимальні умови для

розвитку різних фізичних та психоемоційних якостей. Аквафітнес сприяє рівномірному навантаженню на всі групи м'язів, допомагаючи покращити гнучкість, витривалість та загальну координацію рухів. Завдяки природному опору води м'язи рук, ніг, преса та спини отримують необхідне навантаження без надмірного навантаження на суглоби та хребет.

Крім того, заняття у воді позитивно впливають на серцево-судинну та дихальну системи, зміцнюють імунітет, покращують кровообіг і сприяють зниженню рівня стресу. Температурний контраст між водою та повітрям стимулює обмінні процеси в організмі, що сприяє ефективному спалюванню калорій та підтримці здорової ваги.

Поєднання регулярних тренувань у воді з правильним харчуванням і повноцінним сном дозволяє досягти максимального результату – покращення фізичного здоров'я, формування красивого та підтягнутого тіла, підвищення енергії та покращення загального самопочуття. Аквафітнес підходить людям різного віку та рівня фізичної підготовки, тому є ідеальним варіантом для тих, хто прагне вести активний і здоровий спосіб життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Верещагіна Н. В. Основи фітнес-тренувань. Київ: Здоров'я, 2020. 256 с.

2. Іваненко Т. Л. Фітнес для всіх. Львів: Світ, 2018. 198 с.

3. Петров В. М. Вплив водних тренувань на організм людини. Одеса: Наука, 2021. 210 с.

4. Смирнов О. Г. Аквааеробіка: методичні рекомендації. Харків: Основа, 2019. 180 с.

5. British Journal of Sports Medicine. The impact of aquatic exercise on mental health. London: BMJ, 2022.

УДК 378.016:796
Путров О. Ю.[1], Луценко С. Г.[2]
[1] старш. викл. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»
[2] старш. викл. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ: ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Вступ. Сучасне суспільство характеризується стрімким темпом життя та високим рівнем стресу, що особливо відчувається у студентської молоді. Низький рівень рухової активності, перевантаженість навчальним процесом та недостатня увага до здоров'я сприяють погіршенню фізичного та психічного стану студентів [1]. У зв'язку з цим виникає нагальна потреба в впровадженні сучасних форм оздоровчого фітнесу та рекреації, які не лише покращують фізичну підготовленість, але й сприяють зниженню стресу, розвитку емоційної стійкості та загальному підвищенню якості життя [2].

Згідно з дослідженнями, низький рівень фізичної активності студентів спричиняє збільшення ризиків розвитку серцево-судинних захворювань, ожиріння та інших хронічних хвороб [3]. Нова система освіти часто не забезпечує достатньої кількості занять фізичною культурою, що вимагає застосування додаткових заходів у вигляді оздоровчих фітнес-програм, орієнтованих як на профілактику, так і на відновлення здоров'я [1, 4]. Оздоровчий фітнес є комплексною системою, що включає вправи різних видів (аеробні, силові, функціональні, розслаблюючі) та сучасні рекреаційні методики. Завдяки використанню інноваційних технологій, таких як фітнес-йога, пілатес, аквафітнес, реабілітаційний фітнес та інші, можливо досягти високого позитивного впливу на здоров'я студентів, сприяючи не лише фізичному розвитку, а й покращенню психоемоційного стану [2, 5].

Сучасні види фітнесу та рекреації. Реабілітаційний фітнес являє собою інтеграцію традиційних методик фізичного відновлення з інноваційними підходами, що дозволяють відновити функції опорно-рухового апарату, підвищити м'язовий баланс та покращити координацію рухів [5].

Застосування вправ з правильною технікою, що спрямовані на перенавчання рухових звичок, дозволяє мінімізувати ризик травм і сприяє поступовому збільшенню навантаження [5].

Групові заняття фітнесом зазвичай включають елементи аеробіки, силових вправ, танцювальних елементів та розтяжки. Такі програми сприяють не лише розвитку фізичних якостей, а й соціальній взаємодії студентів, що позитивно впливає на їхню мотивацію та емоційний стан [1, 6]. Організація групових занять дає змогу адаптувати інтенсивність тренувань до рівня підготовленості учасників, забезпечуючи індивідуальний підхід навіть у колективному форматі [6].

Сучасні технології дозволяють використовувати цифрові платформи, спеціалізоване обладнання та онлайн - тренування для моніторингу фізичного стану та корекції тренувального процесу. Наприклад, застосування фітнес-йоги та пілатесу в індивідуальному та груповому форматах сприяє розвитку гнучкості, покращенню постави та зниженню стресу [7, 8]. Також популярними є аквафітнес та функціональні тренування, що використовують спеціальне обладнання для оптимізації рухової активності [7].

Вплив сучасних фітнес програм на здоров'я студентів. Систематичні заняття сучасними фітнес-програмами сприяють покращенню роботи серцево-судинної системи, зміцненню м'язів, підвищенню витривалості та оптимізації обміну речовин [1, 3]. Фізичні вправи допомагають знизити ризик розвитку хронічних захворювань та коригувати масу тіла, що є особливо актуальним для студентської молоді, яка часто веде малорухливий спосіб життя [3].

Заняття фітнесом позитивно впливають на емоційний стан студентів, сприяють зниженню рівня стресу, покращенню настрою та підвищенню самовідчуття [4]. Групові тренування та рекреаційні заходи створюють можливості для соціальної взаємодії, що додатково сприяє підвищенню психологічного благополуччя [4, 7].

Рекреаційні елементи в сучасних оздоровчих програмах, такі як танцювальний фітнес, активні ігри та інші види розважальної фізичної активності, забезпечують не лише оздоровлення організму, а й задоволення від занять. Це сприяє формуванню позитивної мотивації до регулярних фізичних навантажень, що є ключовим фактором для підтримання здорового способу життя [2, 6].

Практичні аспекти впровадження фітнес програм у навчальний процес. Для ефективного впровадження сучасних фітнес-програм необхідно інтегрувати їх у розклад занять закладів вищої освіти. Це може бути як окремий факультатив, так і обов'язкова складова фізичного виховання [4]. Важливим є забезпечення кваліфікованого персоналу та відповідного обладнання, що дозволяє адаптувати тренувальний процес до потреб різних груп студентів [6].

Використання сучасних технологій (смартфонів, фітнес - трекерів, онлайн - платформ) дозволяє вести моніторинг фізичного стану студентів, аналізувати результати тренувань та коригувати програму відповідно до індивідуальних потреб [7]. Система заохочень, проведення змагань та тематичних заходів сприяє підвищенню мотивації та активізації участі студентів у заняттях [4].

Висновки та перспективи розвитку. Сучасні види оздоровчого фітнесу та рекреації є ефективним засобом підтримання фізичного та психічного здоров'я студентів. Інтеграція інноваційних технологій,

використання різних форматів групових та індивідуальних занять дозволяє адаптувати тренувальний процес до сучасних викликів та потреб молоді [1, 8]. Подальші дослідження в галузі фізичного виховання та рекреації повинні спрямовуватися на оптимізацію програм, розробку нових методик моніторингу стану здоров'я та впровадження комплексних заходів для покращення якості життя студентів [2, 4].

Отже, впровадження сучасних фітнес-програм у навчальний процес є не лише відповіддю на актуальні проблеми здоров'я молоді, а й перспективним напрямком для розвитку інноваційних підходів у сфері фізичного виховання та рекреації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010.-240 с.

2. Галіздра А. А. Основні аспекти, що визначають відношення студентів до занять фізичною культурою. Physical Education Theory and Methodology, 2014, №4, с. 42–44.

3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Вид-во Рута, 2009.

4. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Хапсаліс Г. Л., Чайченко Н. Л. Застосування інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022.

5. Чеховська М. Реабілітаційний фітнес: сутність і перспективи розвитку. Львів, 2018.

6. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Харків: Комунальний заклад «ХГПА», 2017.

7. Підвальна О. В., Булейченко О. В. Вивчення і використання фітнес-йоги в процесі фізичного виховання студентів спеціально-медичних груп у ВНЗ. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018.

8. Євдокімова Л. Г., Магера Т. Г. Використання засобів пілатесу в оздоровленні студентів спеціальних медичних груп. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві, 2014.

УДК 796.41:613.7-055.2
Соколовська І. А.[1], Сухина О. О.[2]
[1] канд. мед. наук, доцент, КВНЗ «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» ЗОР
[2]магістр, КВНЗ «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» ЗОР

МЕТОД ПІЛАТЕСУ ЯК ЗАСІБ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ

Вступ. Метод пілатесу, розроблений Джозефом Пілатесом, інтегрує фізичні та ментальні аспекти тренувань, акцентуючи увагу на розвиток сили, гнучкості, балансу та усвідомленого контролю рухів. Його популярність серед молодих жінок пояснюється не лише ефективністю у вдосконаленні фізичних якостей, а й позитивним впливом на психологічний стан, зокрема зниженням рівня тривожності та депресії. У сучасному суспільстві, де малорухливий спосіб життя є поширеною проблемою, пілатес набуває особливого значення як доступний та універсальний засіб зміцнення здоров'я та покращення самопочуття [3, 4].

Постановка проблеми. Попри очевидні переваги пілатесу, залишається недостатньо наукових даних, що підтверджують його довгострокову ефективність у вдосконаленні фізичних якостей молодих жінок. Існуючі дослідження часто мають обмежену вибірку, короткотривалі програми або фокусуються на інших вікових групах, що ускладнює формування однозначних висновків. Відсутність систематичних та масштабних досліджень створює необхідність уточнення оптимальної частоти та тривалості занять, що сприятиме розробці ефективних програм фізичної підготовки для молодих жінок та формуванню здорового способу життя.

Обговорення. Пілатес є інноваційним підходом до фізичних вправ, що поєднує духовний та фізичний розвиток особистості. Засновник цього методу, Джозеф Пілатес, на початку XX століття розробив систему вправ, спрямовану на зміцнення м'язів, покращення координації та рухливості. Спочатку методика застосовувалася для реабілітації військових, які отримали травми, однак згодом стала популярною у фітнесі та фізичній терапії. Основними принципами пілатесу є центрування, контроль, концентрація, точність, дихання та плавність рухів, що забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей [3].

Сучасні дослідження підтверджують, що пілатес сприяє покращенню фізичної форми молодих жінок, зміцненню м'язів та підтриманні гарного самопочуття. Він також ефективний у фізичній терапії після перенесених захворювань, зокрема раку молочної залози, та допомагає зменшити больові відчуття, що позитивно впливає на якість життя [8].

Водночас, питання зміцнення м'язів тазового дна залишається дискусійним, оскільки деякі дослідження не виявили значних відмінностей між жінками, які займаються пілатесом, та тими, хто веде малорухливий спосіб життя [5]. Проте загалом методика довела свою ефективність у покращенні гнучкості, балансу та рухливості хребта [3, 9].

Пілатес сприяє розвитку м'язової сили у молодих жінок. Дослідження показали, що чотиритижнева програма вправ на килимку значно підвищила силу м'язів, хоча зміни показників гнучкості не досягли статистично значущого рівня. Водночас у частини учасниць спостерігалися значні покращення фізичної якості [10]. Інші наукові роботи підтверджують, що заняття пілатесом позитивно впливають на розвиток сили, покращення контролю постави та загального фізичного стану [4].

Крім фізичних переваг, пілатес позитивно впливає на психічне здоров'я, сприяючи зниженню рівня тривожності, депресії та втоми. Він також підвищує загальний життєвий тонус, що робить його цінним інструментом для зміцнення не лише тіла, а й психологічного благополуччя [1].

Однак, наявні дослідження мають різну методологічну якість, що свідчить про необхідність проведення подальших рандомізованих контрольованих випробувань. Особливо актуальним є вивчення впливу пілатесу на специфічні стани, такі як вагітність, ожиріння та біль у нижній частині спини [8].

Висновки. Пілатес є перспективним методом фізичних вправ, який сприяє покращенню фізичного та психологічного здоров'я молодих жінок. Він забезпечує розвиток сили м'язів, покращення контролю постави, підвищення витривалості та покращення якості життя. Водночас суперечливі результати досліджень щодо впливу пілатесу на гнучкість та функціональність м'язів тазового дна вказують на необхідність подальших стандартизованих досліджень, які дозволять сформулювати більш точні рекомендації щодо застосування цієї методики [4, 7].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Akbaş E., Ünver B. A Six-Week Pilates Exercise Protocol for Improving Physical and Mental Health-Related Parameters. Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise. 2018. DOI: 10.15282/MOHE.V7I2.239.

2. Cronin E., Roberts D., Monaghan K. Neuropilates to Improve Motor Function in Stroke: Past, Present, and Future. OPROJ. 2020. № 7. С. 667–671. DOI: 10.31031/oproj.2020.07.000651.

3. Cruz-Ferreira A., Fernandes J., Laranjo L., Bernardo L., Silva A. A Systematic Review of the Effects of Pilates Method of Exercise in Healthy People. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation. 2011. № 92(12). С. 2071–2081. DOI: 10.1016/j.apmr.2011.06.018.

4. Hornsby E., Johnston L. Effect of Pilates Intervention on Physical Function of Children and Youth: A Systematic Review. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation. 2020. DOI: 10.1016/j.apmr.2019.05.023.

5. Lemos A., Brasil C., Valverde D., Ferreira J., Lordêlo P., Sá K. The Pilates Method in the Function of Pelvic Floor Muscles: Systematic Review and Meta-Analysis. Journal of Bodywork and Movement Therapies. 2019. № 23(2). С. 270–277. DOI: 10.1016/J.JBMT.2018.07.002.

6. Macedo C., Haas A., Goellner S. O Método Pilates no Brasil Segundo a Narrativa de Algumas de Suas Instrutoras Pioneiras. Pensar a Prática. 2015. № 18. DOI: 10.5216/RPP.V18I3.33725.

7. Martínez-Sánchez S., Martínez-García C., Martínez-García T., Munguía-Izquierdo D. Psychopathology, Body Image and Quality of Life in Female Children and Adolescents With Anorexia Nervosa: A Pilot Study on the Acceptability of a Pilates Program. Frontiers in Psychiatry. 2020. № 11. DOI: 10.3389/fpsyt.2020.503274.

8. Mazzarino M., Kerr D., Wajswelner H., Morris M. Pilates Method for Women's Health: Systematic Review of Randomized Controlled Trials. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation. 2015. № 96(12). С. 2231–2242. DOI: 10.1016/j.apmr.2015.04.005.

9. Nica I. Development of Spine Mobility and Muscle Elasticity Through the Pilates Method. Sport and Society. 2019. DOI: 10.36836/uaic/fefs/10.27.

10. Raghavendra D. Effect of Supervised Pilates Mat Exercises on Parameters of Health Related Physical Fitness among Young Indian Women: An Experimental Study. 2018.

Наукове електронне видання
Можна використовувати в локальному та
мережному режимах

Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської інтернет-конференції
6 березня 2025 року

Один електронний оптичний диск (DVD-ROM);
супровідна документація.
Тираж 100 прим. Зам. № 367

Видавець і виготовлювач
Національний університет «Запорізька політехніка»
Україна, 69011, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 64
Тел.: (061) 769–82–96, 220–12–14

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6952 від 22.10.2019.