

Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка



**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ НАУКОВИХ  
ДОСЛІДЖЕНЬ СТУДЕНТІВ  
І МАГІСТРАНТІВ КАМ'ЯНЕЦЬ-  
ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**ВИПУСК 14**

**ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ**

м. Кам'янець-Подільський  
2022

УДК 378(477.43)(082):796

ББК 75.1я431

3-41

Свідцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації: Серія КВ № 14669-3640 ПР від 01.12.2008 року.

Рекомендувала вчена рада Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, протокол № 11 від 29 листопада 2022 р.

### **Редакційна колегія:**

**І. І. Стасюк**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, декан факультету фізичної культури (*відповідальний редактор*); **М. В. Зубаль**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент (*відповідальний секретар*); **Г. А. Лісенчук**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор; **Г. А. Єдинак**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор; **М. О. Чистякова**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач; **С. М. Бабюк**, кандидат педагогічних наук, доцент; **Л. Д. Гурман**, кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри; **Е. О. Жигульова**, кандидат біологічних наук, доцент; **Д. Д. Совтисік**, кандидат біологічних наук, доцент, професор кафедри; **Р. Б. Чаплінський**, кандидат медичних наук, доцент, професор кафедри; **Ю. В. Юрчишин**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; **М. В. Прозар**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; **А. О. Боднар**, кандидат педагогічних наук, старший викладач, заступник декана з наукової роботи та інформатизації навчального процесу; **В. В. Зданюк**, кандидат педагогічних наук, доцент; **О. О. Алексєєв**, кандидат педагогічних наук, старший викладач.

**Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і 3-41 магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури** [Електронний ресурс] / [редкол. І. І. Стасюк відп. ред. та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. Випуск 14. 83 с.

**Електронна версія збірника доступна за покликаннями:**

URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/6852>

У збірнику розміщено кращі доповіді та наукові повідомлення студентів та магістрантів факультету фізичної культури та факультетів, виголошені на науковій конференції за підсумками науково-дослідної роботи у 2021-2022 навчальному році.

Адресується науковцям, учителям, магістрантам і студентам.

УДК 378(477.43)(082):796

ББК 75.1 я 431

**Статті друкуються в авторській редакції**

© К-ПНУ імені Івана Огієнка, 2022

**Д. П. Бережна**, студентка 4 курсу  
факультету фізичної культури

Науковий керівник: **В. В. Зданюк**, кандидат педагогічних  
наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-  
біологічних основ фізичного виховання

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНИХ ТЕХНІК У РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ МУКОВІСЦИДОЗІ**

*Аналіз науково-методичної літератури пов'язаних із вивченням захворювання, а саме етіології та патогенезу дало змогу виявити ефективність застосування у реабілітації хворих з муковісцидозом дихальних технік, як одного із найефективніших засобів легеневої реабілітації. Слід зазначити, що вивчення даних методик може розглядатись не лише як самостійний засіб, але та у поєднанні з іншими методами.*

**Ключові слова:** муковісцидоз, дихальні техніки, реабілітація, методики.

**Актуальність роботи** полягає в тому, що дане захворювання на насамперед являє собою медико-соціальну проблему, яка постає перед фізіотерапевтом, неправильно сформована реабілітаційна програма та підбір засобів реабілітації не відповідають поставленій проблематиці, таким чином значно знижуючи ефективність праці з хворими, призводять до інвалідизації, високій смертності та низькому рівню працездатності.

Застосування легеневої реабілітації, у комплексному лікуванні муковісцидозу, направленні насамперед на очищення дихальних шляхів, які своєю чергою, призводять до покращення систем мукоциліарного кліренсу[1]. Дана реабілітація спрямована індивідуально під кожного пацієнта з метою покращення не лише фізичного стану, але й психоемоційного задля впровадження на довготривалі періоди лікування пацієнтів з респіраторними порушеннями. Варто підкреслити, що цю, методику, можна розглядати як самостійний засіб, так і доповненням до багатьох хронічних респіраторних захворювань, зокрема муковісцидозу [2].

У процесі реабілітації з хворими на муковісцидоз, головним завданням є попередження повторних інфекцій і покращення загального стану. Тому методики(техніки) направлені на очищення дихальних шляхів від слизу. Для покращення лікувального ефекту, включають додатково інгаляційні бронходилататори та ліків які, допомагають розріджувати й переміщувати слиз, при наявності інфекцій використання ліків дозволить проникнути глибоко в дрібні бронхи та атакувати бактерії. Найбільш широко застосованими техніками є, техніка форсованого видиху, яка полягає у переміщенні виділень за допомогою глибокого видиху, вниз за течією горла/рота. Наступна техніка-аутогенний дренаж (АД),за допомогою якого відбувається контроль глибини та частоти дихання. Як було, показано в дослідженнях вищезгадані методики, направленні не лише на лікування муковісцидозу, але і на подолання таких респіраторних порушень як задишка, подолання симптоматики дозволяє покращити рівень життя та підвищити толерантність до фізичних навантажень [3].

**Мета дослідження:** проаналізувати та схарактеризувати використання дихальних технік у програмі фізичної реабілітації для хворих на муковісцидоз.

**Об'єкт дослідження:** дихальні техніки у комплексі реабілітаційної програми при муковісцидозі.

**Предмет дослідження:** засоби та техніки у реабілітації людей з муковісцидозом.

**Методи дослідження:** аналіз фахової науково-методичної літератури. Порівняльний аналіз даних.

**Завдання дослідження:**

1. При оцінці науково-методичних літературних джерел проаналізувати та описати особливості захворювання на муковісцидоз та історію виникнення захворювання.
2. Описати застосування дихальних технік у практиці фізичної реабілітації.
3. Вивчити вплив дихальних технік на функціональний стан дихальної системи для людей із захворюванням на муковісцидоз.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел показав, що у реабілітації хворих на муковісцидоз застосування дихальних

технік лікувальних програмах, може стати одним із найефективніших засобів, які направлені на розв'язання проблем пов'язаних із мукоциліарним кліренсом. Але слід зазначити, що фізіотерапевту необхідно враховувати фізіологію цих методик, задля вдалої адаптації під кожного пацієнта, а також розуміти коли застосування цих технік буде корисним, а коли не матиме жодного лікувального ефекту.

### **Список використаних джерел:**

1. Margaret H., Duncan G., Andrew B. History of cystic fibrosis. *Hodder Education Publishers*. 2007. №3. 486 p.
2. Mikelsons C. *Physiotherapy in cystic fibrosis*. 2000. 45 p.
3. Sharma B. B., Singh V. *Pulmonary rehabilitation*. Lung India. 2011. 325 p.

*Analysis of scientifically-methodical literature of related to the study of disease, namely gave an opportunity to educe efficiency of application in the rehabilitation of patients with муковісцидозом of respiratory technician etiology and pathology, as one of the most effective facilities of pulmonary rehabilitation. It should be noted that the study of these methodologies can be examined not only as independent means, but and in combination with other methods.*

**Key words:** *cystic fibrosis, breathing techniques, rehabilitation, methods.*

Отримано: 12.10.2022

**В. Б. Боднар**, студент 2 курсу  
факультету фізичної культури

Науковий керівник: **В. Б. Воронецький**,  
кандидат педагогічних наук, старший викладач  
кафедри легкої атлетики з методикою викладання

## **РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ І ЙОГО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІЗ СТАНОМ ЗОРУ**

Аналіз науково-методичної літератури показує, що сьогодні спостерігається тенденція до погіршення гостроти зору дітей дошкільного віку. Гігієнічні вимоги до умов навчання та виховання, рухова активність сучасних дошкільнят різко знижена, що призводить до ослаблення очних м'язів, що призводить до появи порушень зору. Оскільки зір погіршується, їхній фізичний стан знижується.

**Ключові слова:** зір, дошкільнята, фізичний стан, рухова активність, короткозорість, фізкультурно-оздоровча діяльність.

**Постановка проблеми.** Життя людини – це безперервна активна взаємодія з навколишнім середовищем, яка неможлива без складних і досконалих органів чуття, найважливішим з яких є зір. Встановлено, що 95% інформації, яку ми отримуємо про зовнішній світ, отримуємо через зір [1, с. 17].

Нині різке зниження рухової активності та збільшення зорового навантаження у сучасних дітей шкільного віку призвело до важких захворювань та погіршення зору [2].

Сьогодні більше 50% сучасних дітей дошкільного віку страждають на короткозорість, а також почастишали вікові зміни ока, що призводять до далекозорості. Крім того, тривожна тенденція зростання порушень зору не тільки не зменшується, а й не стабілізується [1, с. 54].

Аналіз наукової та систематичної літератури, пов'язаної з профілактикою проблем із порушенням зору, показав, що причини порушення зору вивчені достатньо добре, розроблено методи профілактики та корекції [4, с. 64], а також дотримання елементарних гігієнічних практик, режим дня, правильне харчування, оздоровлен-

ня та фізична підготовка [3], розроблена система занять спортом для дітей дошкільного віку з амбліопією [5, с. 26].

Проте дотепер відсутні навчальні програми, спрямовані на профілактику порушень зору у дошкільнят під час дня, коли зорове навантаження є особливо високим. Відсутність профілактики порушень зору в сучасних програмах фізичного виховання проявляється в тому, що сучасні дошкільні навчальні заклади не відповідають гігієнічним вимогам за умови збільшення зорового навантаження при навчанні дітей дошкільного віку [3].

З огляду на вищевикладене надзвичайно важливою є розробка програми профілактики порушень зору фізкультурно-оздоровчої діяльності та впровадження її в режим дня дітей дошкільного віку.

Нині соціально-екологічні умови, труднощі в організації медицини призвели до зростання захворюваності на різні захворювання в Україні та скорочення тривалості життя населення. Більшою мірою до цього більш схильні найбільш чутливі та вразливі діти. Лише 20% дітей, які щойно вступили до школи, здорові, 35% потребують лікування, 20% мають хронічні захворювання, 25% мають інші захворювання. У патогенетичній структурі зростає частка захворювань нервової системи та органів чуття, органів травлення та опорно-рухового апарату. Останніми роками дослідження стану здоров'я дітей дошкільного віку показали, що захворювання органів зору займає перше місце в структурі патогенезу, а короткозорість – найчастіше прогресуюча. На думку вчених, короткозорість починає розвиватися в дошкільному віці і продовжує поглиблюватися. Крім того, відомі випадки гіперметропічного рефлексу у дітей дошкільного віку [6]. Тож виникнення у дошкільному віці порушення зору починає набувати воістину катастрофічних масштабів.

**Мета дослідження** – визначити зміст і методику фізичного виховання з метою профілактики порушень зору у дітей дошкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Виявити динаміку порушення зору серед дітей дошкільного віку.
2. Визначити стан зору дітей дошкільного віку.

3. Визначити рівень фізичного розвитку дітей дошкільного віку та його зв'язок із зоровим станом.
4. Теоретично та експериментально обґрунтувати зміст та розробити методичку профілактики порушень зору у дітей дошкільного віку засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**Об'єкт дослідження** – фізкультурно-оздоровча діяльність дітей дошкільного віку.

**Предмет дослідження** – профілактика порушень зору в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей дошкільного віку.

Для вирішення поставлених завдань у дослідженні використовувалися такі **методи**:

1. Аналіз та індукція літературних джерел.
2. Методика вимірювання гостроти зору.
3. Антропометричні вимірювання.
4. Тест рівня фізичної підготовки.
5. Методика визначення постави.
6. Педагогічний експеримент.
7. Методи математичної статистики.

Для обґрунтування вибору завдань і методів дослідження вивчається література з таких галузей знань: теорія і методика фізичного виховання, педагогіка, психологія, анатомія, фізіологія, математична статистика. Проаналізовано літературу з питань дошкільної медицини, пов'язану з компонентом захисту очей дошкільнят.

**Висновки.** З метою профілактики порушень зору в фізкультурно-оздоровчу діяльність дітей дошкільного віку необхідно на початку занять фізичною культурою включати вправи на розслаблення для зняття зорової втоми, використовувати спеціальні вправи для тренування окоорухових і регулюючих м'язів. Фізкультхвилинки в середині занять. Для вдосконалення зорової функції групи продовженого дня використовуйте спеціальні наочні ігри.

#### **Список використаних джерел:**

1. Антипчук Ю. П. Анатомія і фізіологія дитини (з основами шкільної гігієни). Практикум: навч. посібник для пед. фак-тів пед. ін-тів Київ: Вища школа, 2016. 176 с.



2. Венсловене Н. І., Уфимцева Л. П. та ін. Здоров'я розвиває на-прямок у корекційно-реабілітаційній і навчально-виховній роботі зі дошкільнятами, що слабовидять. *Сучасні аспекти офтальмології*: збірник: Київ, 2018. С. 222-225.
3. Дудюк П. П. Органи відчуття. *Здоров'я*. 2015. №2 С. 32-33.
4. Маруненко І. М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкі-льної гігієни: курс лекцій для студентів небіологічних спеціа-льності вищих педагогічних навчальних закладів Київ: Професіонал, 2016. 480 с.
5. Сермеєв Б. В. Фізичне виховання слабозорих дітей: посібник для вчителів. Київ, 2018. 96 с.
6. Хімочкін В. А. Фізична культура проти короткозорості. *Фізич-на культура в школі*. 2016. №5. С. 64-65.

*The analysis of scientific and methodical literature shows that today there is a tendency to decrease the visual acuity of preschool children. Hygienic requirements for the conditions of education and upbringing, the motor activity of modern pre-schoolers is sharply reduced, which leads to the weakening of the eye muscles, which leads to impaired vision. If the vision is strained, their physical condition decreases.*

**Key words:** *sight, preschoolers, physical condition, motor activity, myopia, physical culture and health activities.*

*Отримано: 18.10.2022*

**С. В. Братейко**, магістрантка 2 курсу  
факультету фізичної культури  
**В. В. Кінделевич**, студент 2 курсу  
факультету фізичної культури

*Науковий керівник: О. О. Алексеев, кандидат  
педагогічних наук, старший викладач*

## **АНАЛІЗ СТАНУ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ І СПОРТИВНИХ ІГОР**

*Стаття присвячена вивченню стану готовності у майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язберезувальних технологій у своїй професійній діяльності.*

**Ключові слова:** *здоров'язберезувальні технології, фізичне виховання, професійна підготовка фахівців, готовність, компоненти, критерії, показники, рівні.*

**Постановка проблеми.** Сьогодні процес підготовки фахівця в багатьох її сферах актуалізує здоров'язберігальні перспективи в напрямі формування світогляду і здоров'язберезувальних технологій як сталих елементів професійної культури фахівців. На законодавчому рівні концептуальні орієнтири здоров'язбереження і формування здорової нації окреслені в Законах України та Національних доктринах, де наголошується на збереженні і зміцненні здоров'я людини у органічній єдності всіх його складників, виховання у представників різних поколінь свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, формування здорового способу життя. Особливо це стосується підготовки фахівців з фізичної культури.

Майбутньому фахівцеві належить провідна соціальна функція в передачі знань і умінь здоров'язбереження, тому формування здоров'язберігальної готовності майбутнього фахівця є необхідним та обов'язковим компонентом його професійної підготовки. Цей компонент також включає володіння здоров'язберігальними технологіями та передбачає створення здоров'язберігального середовища,

центром якого є здоров'язберігальна діяльність майбутнього вчителя.

Проблема професійної підготовки концентрує багато актуальних питань, характерних для сучасного етапу соціокультурних перетворень у системі освіти в Україні. Оновлення змісту освіти, орієнтація на новий тип педагогічного мислення, формування в молодого покоління здоров'язберігального світогляду, утвердження етичних цінностей у системі відносин «природа – суспільство – людина» – ці й інші виклики початку XXI ст., безумовно, мають позначитися на професійних та особистісних якостях майбутнього фахівця.

**Мета дослідження** – визначення структури підготовленості майбутніх фахівців з фізичної культури, її компонентів, критеріїв, показників та рівнів сформованості до формування здорового способу життя молоді.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, метод систематизації наукової інформації.

Готовність особистості до діяльності зумовлюється багатьма факторами, найважливішим серед яких є система методів і цілей, наявність професійних знань і умінь, безпосереднє включення особистості в діяльність, у процесі якої найбільш активно формуються потреби, інтереси й мотиви здобуття суттєвих, значущих, найбільш сучасних знань та вмінь. Одним із найскладніших завдань вивчення готовності до професійної діяльності є виокремлення її основних компонентів, інакше кажучи, її структури.

Готовність майбутніх фахівців до здоров'язбережувальної діяльності розглядається нами як інтегративне утворення особистості, що складається з мотиваційного, когнітивного, операційно-діяльнісного і рефлексивно-аналітичного структурних компонентів та характеризується мотивами і переконаннями до здійснення оздоровчо-профілактичних і просвітницьких заходів, а також професійно орієнтованими знаннями, уміннями й навичками та особистісними якостями, які спрямовані на відновлення втрачених функцій організму індивіда з метою досягнення ним оптимального фізичного стану.

Визначено такі критерії сформованості готовності майбутніх фахівців, як мотиваційний (визначає ступінь сформованості у студента мотивації до професійного навчання, яке дозволить йому здійснювати здоров'язбережувальну діяльність), когнітивний (визначає ступінь оволодіння студентом сукупністю професійно орієнтованих знань, необхідних йому для здійснення здоров'язбережувальної діяльності), операційно-діяльнісний (визначає ступінь сформованості у студента проєктувально-конструктивних, виконавських та аналітико-рефлексивних умінь і навичок для здійснення здоров'язбережувальної діяльності) і рефлексивний (визначає ступінь сформованості у студента соціальної креативності та здатності до самоосвіти і саморозвитку для ефективного здійснення здоров'язбережувальної діяльності).

Показниками мотиваційного критерію є наявність у студента потреби у збереженні здоров'я, пізнавального інтересу до науково-практичної інформації здоров'язбережувального характеру, його мотиваційно-ціннісна орієнтація на здоров'язбережувальну діяльність.

Показниками когнітивного критерію є системність, повнота і ґрунтовність професійно орієнтованих знань, необхідних студенту для здійснення здоров'язбережувальної діяльності, до яких віднесено знання про: індивідуальне та суспільне здоров'я як професійну проблему; законодавство в галузі фізичної культури і галузі охорони здоров'я; організаційну структуру майбутньої професійної діяльності фахівця та інше.

Показниками операційно-діялісного критерію є наявність у студента проєктувально-конструктивних, виконавських та аналітико-рефлексивних умінь і навичок щодо здійснення здоров'язбережувальної діяльності.

Показниками рефлексивно-аналітичного критерію є повнота прояву соціальної креативності студента, його здатність до самоосвіти й саморозвитку з метою ефективного здійснення здоров'язбережувальної діяльності.

Залежно від прояву визначених показників сформованість готовності майбутніх фахівців до здоров'язбережувальної діяльності доцільно розглядати на трьох рівнях: низькому, середньому й високому.

Низький рівень сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури до здоров'язбережувальної

діяльності характеризується відсутністю у студента потреби у збереженні здоров'я, пізнавального інтересу до науково-практичної інформації здоров'язбережувального характеру, мотиваційно-ціннісної орієнтації на здоров'язбережувальну діяльність; відсутністю проектувально-конструктивних, виконавських та аналітико-рефлексивних умінь і навичок щодо здійснення здоров'язбережувальної діяльності та інше.

Середній рівень сформованості характеризується наявністю у студента достатньо вираженої потреби у збереженні здоров'я, пізнавального інтересу до науково-практичної інформації здоров'язбережувального характеру, мотиваційно-ціннісної орієнтації на здоров'язбережувальну діяльність; достатніми професійно орієнтованими знаннями, необхідними для здійснення здоров'язбережувальної діяльності; достатньо вираженими проектувально-конструктивними, виконавськими та аналітико-рефлексивними вміннями і навичками щодо здійснення здоров'язбережувальної діяльності; помірно вираженою соціальною креативністю та здатністю до самоосвіти і саморозвитку для ефективного здійснення здоров'язбережувальної діяльності.

Високий рівень сформованості характеризується наявністю у студента чітко вираженої потреби у збереженні здоров'я, пізнавального інтересу до науково-практичної інформації здоров'язбережувального характеру, мотиваційно-ціннісної орієнтації на здоров'язбережувальну діяльність; ґрунтовними професійно орієнтованими знаннями; чітко вираженими проектувально-конструктивними, виконавськими та аналітико-рефлексивними вміннями і навичками щодо здійснення здоров'язбережувальної діяльності; чітко вираженими соціальною креативністю та здатністю до самоосвіти і саморозвитку для ефективного здійснення здоров'язбережувальної діяльності.

**Висновки.** Отже, вивчення готовності майбутніх фахівців до здоров'язбережувальної діяльності та визначення її структури дозволило нам наповнити конкретним змістом кожен з критеріїв: мотиваційний, когнітивний, операційно-діяльнісний і рефлексивно-аналітичний. Залежно від прояву сукупності критеріїв і показників готовність студентів до здоров'язбережувальної діяльності диференціюється на такі рівні: високий, середній, низький.

### Список використаних джерел:

1. Алексеев О. О. Актуальність професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до індивідуальної роботи з учнями в напрямі здоров'язбереження. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали міжнар. наук. інтернет-конф. (Переяслав-Хмельницький, 28 лютого 2019 р.)*. Переяслав-Хмельницький: Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди, 2019. Вип. 44. С. 110-112.
2. Алексеев О. О. Особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування здорового способу життя підлітків в умовах інклюзивної освіти. *Вектор Поділля: наук. журн. Подільського спеціального навчально-реабілітаційного соціально-економічного коледжу*. Кам'янець-Подільський: Видавничо-поліграфічний центр Тернопільського національного економічного університету «Економічна думка», 2018. Вип. 1. С. 151-162.
3. Беседа Н. А. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітній школі. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2015. Вип. 41. С. 14-18.
4. Белікова Н. Структурний аналіз готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2014. Вип. 1. С. 30-36.
5. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій / М. О. Носко та ін. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2018. Вип. 156. С. 88-93.

*The article is devoted to the study of the state of readiness of future physical education teachers to use health-saving technologies in their professional activities*

**Key words:** *health-saving technologies, physical education, professional training of specialists, readiness, components, criteria, indicators, levels.*

*Отримано: 25.10.2022*

**Ж. В. Константинова**, магістрантка 2 курсу  
факультету фізичної культури

**К. М. Агапов**, магістрант 2 курсу  
факультету фізичної культури

**А. М. Дюднєв**, магістрант 1 курсу  
факультету фізичної культури

**М. С. Притуляк**, магістрант 1 курсу  
факультету фізичної культури

*Науковий керівник: Ю. В. Юрчишин, кандидат наук  
з фізичного виховання та спорту, доцент  
кафедри теорії і методики фізичного виховання*

## **СТРУКТУРА ТА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ**

*Поняття мотивації є однією з основних дефініцій, що характеризують рушійні сили поведінки і різних видів суспільної діяльності людини Проте, до цього часу, в психології взагалі, а в психології спорту зокрема, не вироблений єдиний підхід у вивченні даної проблеми, існує безліч тлумачень основних понять мотивації діяльності і така ж чисельність концептуальних і методологічних підходів. Теоретичне дослідження основних підходів щодо мотивації спортивної діяльності дозволило встановити, що мотиваційну сферу особистості спортсмена необхідно розглядати як структуру в склад якої можуть входити утворення, локалізовані на різних рівнях особистісної організації.*

**Ключові слова:** мотивація, спортивна діяльність, початковий етап підготовки.

**Постановка проблеми.** Найоптимальніший спосіб впливу на мотивацію до занять спортом лежить у площині вивчення взаємодії особистісних та ситуаційних факторів. При цьому необхідно враховувати, що мотивація відбувається, як за рахунок ситуаційних факторів, так і завдяки характерних особливостей особистості.

Водночас, важливим є модифікація поведінки спортсмена тренером та врахування усієї сукупності мотивів, які спонукають до занять спортом в тому числі зовнішніх умов (наприклад, вплив тренера, сім'ї, друзів, навчання, матеріальне заохочення тощо).

Загальною закономірністю розвитку мотиваційної сфери спортсмена в процесі тренувальної діяльності є те, що він підпорядкований всім основним, відомим в даний час принципам системогенезу – принципам нерівномірності, гетерохронності, консолідації, прогресуючої інтегрованості і диференційованості структури системи. Дія наведених принципів найбільш яскраво проявляється не на компонентному рівні її організації, а на субсистемному рівні – в аспекті генезису основних мотиваційних підсистем. Так, зокрема, показано, що провідну роль в генезисі мотиваційної сфери спортсмена відіграють ті метасистеми, в які вона сама онтологічно включена – метасистеми особистості, діяльності і соціального макро- і міккро оточення. [1, с. 75-76].

**Мета дослідження** – проаналізувати зміст мотивації до занять спортом на початковому етапі підготовки.

**Об'єкт дослідження:** мотивація до занять ациклічними і циклічними видами спорту.

**Предмет дослідження:** структура та формування мотивації до занять спортивною діяльністю.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити теоретико-методичні особливості формування мотивації до занять спортом на різних етапах багаторічної підготовки.
2. Встановити відмінності початкового етапу підготовки від інших етапів у формуванні мотивів до занять спортом, динаміку їх змін на різних етапах підготовки.
3. Виявити зміст і структуру мотивів у спортсменів циклічних та ациклічних видів спорту на етапах багаторічної підготовки.

**Методи дослідження:** аналіз наукової та методичної літератури з проблем дослідження (для виявлення, узагальнення й систематизації теоретичних підходів, емпіричного і практичного досвіду з теми дисертаційної роботи).

**Результати дослідження.** Теоретичний аналіз історії досліджувати сучасного стану проблеми мотивації спортивної діяльності дає змогу розглядати мотиваційну сферу особистості спортсмена як структуру, до складу якої можуть входити утворення, локалізовані на різних рівнях



особистісної організації. У зв'язку з цим, її необхідно вважати системою з принципово варіативним змістом на різних етапах багаторічної підготовки. Найоптимальніший спосіб впливу на мотивацію до занять спортом лежить у площині вивчення взаємодії особистісних та ситуаційних факторів. Водночас важливою є модифікація поведінки спортсмена тренером та врахування усієї сукупності мотивів, які спонукають до занять спортом, зокрема зовнішніх умов (наприклад, вплив тренера, сім'ї, друзів, навчання, матеріальне заохочення тощо).

У результаті проведених досліджень виокремлено п'ять рангів категорій позитивних мотивів, що є важливими для занять спортом, а саме: перший ранг – це мотив досягнення успіху, другий ранг – емоційне задоволення; третій – патріотичний мотив; четвертий – мотив самоствердження, бажання проявити себе у спорті; п'ятий – мотив фізичних якостей.

На початковому етапі підготовки, починаючи з другого року тренувань, домінантним мотивом у спортивній діяльності спортсменів циклічних видів спорту є емоційне задоволення як у хлопців, так і у дівчат. Статева диференціація домінанти мотивів занять спортом розпочинається під кінець початкового етапу підготовки, але чіткі її прояви характерні для етапу спеціалізації. У цей період домінанти мотивом стає мотив досягнення успіху, важливість якого суттєво зменшується у спортсменів-ветеранів.

Виявлено, що з віком мотив досягнення успіху істотно збільшує своє значення. Щодо мотиву емоційного задоволення, то роль його поступово знижується, як і мотиву фізичного вдосконалення. Безпосередньо патріотичний мотив і мотив слави, престижу з віком набуває дедалі більшої значущості, а мотив самоствердження вже на етапі спеціалізації поступається іншим мотивам.

У процесі дослідження ми виявили сукупність негативних мотивів, які суттєво послаблюють мотивацію тренувально-змагальної діяльності в циклічних видах спорту. Перший ранг – мотив невпевненості у своїх силах, відчуття неможливості виконувати необхідні тренувальні завдання на належному рівні; другий ранг – мотив припирення занять спортом за станом здоров'я; третій ранг – мотив незадоволення спортивним колективом, неможли-

вість поєднувати навчання в школі і тренування. Установлено, що невпевненість у своїх силах на всіх етапах підготовки спортсменів циклічних видів спорту негативно впливає на мотивацію до занять спортом.

Незадоволеність спортивним колективом, насамперед тренером, є головною причиною припинення тренувань на початковому етапі підготовки та етапі спортивної спеціалізації. Починаючи з цього етапу, однією з головних причин припинення тренувань є невідповідність стану здоров'я вимогам фізичних навантажень, які прогресивно зростають. Основною причиною втрати мотивації до спортивної діяльності в циклічних видах спорту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена є погане фінансування тренувальної і особливо змагальної діяльності.

**Висновки.** Вікова динаміка впливу негативних мотивів на заняття спортом не залежить від статі спортсменів. Єдина різниця в тому, що дівчата найчастіше припиняють тренувальні заняття за станом здоров'я і в результаті незадоволення спортивним колективом, а хлопці – через недостатнє фінансування змагальної діяльності.

Установлено, що рівень самооцінки спортсменами особистих якостей перебуває в діапазоні 3-4 бали, що відповідає не тільки достатній критичності, але й адекватності самооцінки, крім групи студентів, які регулярно займаються спортивною діяльністю, яка не спрямована на досягнення високих результатів. Водночас дівчата-спортсмени нижче оцінюють особисті якості, ніж юнаки, за винятком розумових здібностей.

Показники самооцінки стану здоров'я з віком знижуються. Щодо впевненості в собі та авторитету серед товаришів, то ці показники з віком зростають як у юнаків, так і у дівчат. Щодо задоволеності своїми спортивними досягненнями, то до цієї особистої якості спортсмени ставлять найкритичніше.

#### **Список використаних джерел:**

1. Грецький О. В. Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки: дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Івано-Франківськ, 2019. 199 с.

2. Сергієнко Л., Олійник Р. Сучасний стан наукових досліджень генетичних маркерів спортивної обдарованості людини. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*: зб. наук праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк: РВК «Вежа» Волинського національного університету імені Лесі Українки, 2008. Т. 3. С. 325-333.
3. Gretskey O., Mytskan B. Influence of motivation training on level of young swimmers physical fitness and intrinsic motivation for attending swimming lessons. *Scientific Review of Physical Culture*. 2013. Vol. 3N, Issue 4. S. 286-289.

*The concept of motivation is one of the main definitions, which characterize the driving forces of human behavior and different types of social activity. However, by this time the scholars have not developed the unified approach to the study of this problem in psychology in general, and in the psychology of sport in particular. There are numerous interpretations of the basic concepts of motivation activity and the same number of conceptual and methodological approaches. The theoretical research of basic approaches to motivation to sport activity allowed to determine that the motivation sphere of a sportsman's personality should be considered as a structure which may comprise formations localized on different levels of personality organization.*

**Keywords:** motivation, sports activity, initial stage of training.

Отримано: 13.10.2022

**А. В. Лауренчук**, студентка 4 курсу  
факультету фізичної культури  
**В. В. Кінделевич**, студент 2 курсу  
факультету фізичної культури

Науковий керівник: **М. Б. Гуска**, кандидат наук  
з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри спорту та спортивних ігор

## **ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНОК У ЄДИНОБОРСТВАХ**

У сучасному спорті особливий інтерес викликає масовість і розвиток жіночого спорту. Жінки беруть участь у змаганнях у тих видах спорту, які в минулому вважалися суто чоловічими. Спостерігається планомирна тенденція до збільшення кількості учасниць у великих змаганнях, розширюється програма жіночих дисциплін. На сьогодні загальні основи спортивного тренування єдині для чоловіків і для жінок. Однак, деякі фактори, наприклад соціально-психологічні, а також особливості організму жінок вносять певну обумовленість в їх тренування. На сучасному етапі розвитку спорту у тренувальному процесі спортсменок не завжди враховують особливості впливу навантажень різного обсягу та інтенсивності на організм жінки.

**Ключові слова:** жіночий спорт, тренувальний процес, спортивна боротьба, єдиноборства.

**Постановка проблеми.** Постійне підвищення рівня досягнень, притаманне сучасному спорту, своєю чергою вимагає безперервного вдосконалення організаційних та матеріально-технічних засобів спортивної підготовки, пошуку нових методичних підходів до спортивних тренувань (Костюкевич В. М, 2006). Ще однією особливістю сучасного спорту є широке залучення жінок до участі у переважній більшості його видів. Водночас, при підготовці жінок-спортсменок їхні гендерні відмінності доволі часто ігноруються і тренування жінок здійснюється за методиками, розробленими для чоловіків в аналогічних видах спорту. Ці хибні погляди та підходи до тренувального процесу часто не дозволяють отримати очікувані результати і здобути високі нагороди. Окрім того, вони негатив-

но позначаються на стані здоров'я жінки-спортсменки, особливо на її репродуктивній функції.

Вельми характерною особливістю сучасного етапу розвитку спортивної боротьби є інтенсивне освоєння жінками майже всіх її видів: дзюдо, самбо, вільна боротьба, сумо, боротьба на поясах, українська боротьба на поясах, кураш та інші. Цей процес є незворотним, не дивлячись на тривалу бездіяльність або навіть протидію деяких керівників, теоретиків і практиків боротьби. До теперішнього часу щорічно проводяться жіночі чемпіонати континентів і світу з різних видів боротьби, а змагання з дзюдо і вільної боротьби серед жінок увійшли до програми Олімпійських ігор [8, 9].

**Об'єктом дослідження** є тренувальний процес спортсменок, які спеціалізуються в єдиноборствах.

**Предметом дослідження** – ефективність засобів спортивної боротьби у фізичному вихованні єдиноборок.

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості організації навчально-тренувального процесу жінок у спортивній боротьбі.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сучасні підходи щодо побудови тренувального процесу у єдиноборствах.
2. Вивчення особливостей перебігу фізіологічних процесів в організмі спортсменки протягом ОМЦ.
3. З'ясування впливу різних фаз ОМЦ на тренувальний процес і спортивні результати.
4. Теоретично обґрунтувати Психофізіологічний стан та рівень спеціальної працездатності спортсменок, які спеціалізуються в єдиноборствах, в динаміці менструального циклу.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань застосовувалися такі методи дослідження: аналіз, узагальнення, систематизація літературних наукових джерел.

**Організація дослідження.** Дослідження було організовано відповідно до мети і завдань, поставлених в роботі. Під час занять боротьбою для оптимізації тренувального процесу спортсменок, розробили спеціально-підготов-

чий мезоцикл, який складався з чотирьох комбінованих мікроциклів, залежно від фаз менструального циклу. При побудові спеціально-підготовчого мезоциклу, керувались основними положеннями за В. М. Платоновим (2013), де основний акцент робиться на становленні головних компонентів змагальної діяльності та на інтегральній підготовці. Характерною особливістю тренувального процесу є широке застосування спеціально-підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних, а також безпосередньо змагальних вправ та їх основних складових. У мезоциклі були використані різноманітні засоби та методи як традиційні, так і специфічного характеру. Мезоцикл складався з чотирьох тижневих мікроциклів: втягувального, ударно-базового, ударного, відновлювального.

Розроблений мезоцикл призначений лише для спортсменок із 28-денним ОМЦ, оскільки основна група була укомплектована спортсменками з таким циклом. Представлений мезоцикл використовувався спортсменками основної групи в підготовчому періоді (першого макроциклу) на спеціально-підготовчому етапі. Побудова тренувального процесу за тижневими мікроциклами згідно з менструальним циклом необхідна для забезпечення правильного чергування навантаження і відпочинку. Дії основних навантажень на організм спортсменки планувалися у сприятливих фазах ОМЦ що, у свою чергу, допомагає раціональному використанню внутрішніх можливостей організму спортсменок для досягнення оптимального ефекту в перенесенні навантажень та забезпечує необхідну відповідність між процесами стомлення і відновлення. Саме тому великі навантаження були сплановані у сприятливих фазах ОМЦ.

За допомогою рекомендацій багатьох провідних тренерів з спортивної боротьби та з урахуванням даних науково-методичної літератури розробили два комплекси вправ щодо розвитку спеціальної працездатності борців. Усі спортсменки основної групи виконували спеціальні комплекси вправ після проведення основної роботи на килимі разом, методом кола, але кожній зі спортсменок призначався індивідуально саме той комплекс, який відповідав її фазі ОМЦ.

У результаті педагогічного експерименту підтверджена ефективність розроблених планів підготовки (табл. 1).

Результати досліджень показали, що показники ЧСС у I, III, V фазах достовірно знизились і перед тестуванням, і після першої хвилини виконання спеціального навантаження порівняно з попередніми результатами тестувань, тобто процеси відновлення відбувалися швидше.

Таблиця 1

*Показники змагальної діяльності спортсменок в динаміці ОМЦ у результаті педагогічного експерименту*

Фаза ОМЦ	Статистичний показник	Показники змагальної діяльності							
		кількість перемог, %		активність, бал		кількість програних балів		критерій ефективності ТТД, ум.од.	
		КГ, п=10	ОГ, п=10	КГ, п=10	ОГ, п=10	КГ, п=10	ОГ, п=10	КГ, п=10	ОГ, п=10
I	$\bar{x}$	69,6	71,2*	2,9	3,1*	1,8	1,7*	1,6	1,8*
	S	4,3	4,1	0,5	0,3	0,2	0,2	0,4	0,3
II	$\bar{x}$	86,2	86,8	3,6	3,7	1,4	1,4	2,6	2,6*
	S	3,5	6,2	0,3	0,5	0,4	0,5	0,1	0,2
III	$\bar{x}$	69,4	73,3*	3,4	3,5	1,9*	1,7*	1,8*	2,1*
	S	3,6	4,7	0,2	0,4	0,2	0,1	0,1	0,1
IV	$\bar{x}$	87,9	88,2	3,9	3,7	1,5	1,3	2,6	2,8
	S	5,1	7,3	0,5	0,2	0,4	0,5	од	0,3
V	$\bar{x}$	75,2	77,4*	2,7	2,8*	1,8	1,6*	1,5*	1,8*
	S	6,1	5,9	0,3	0,3	0,2	0,1	0,2	0,2

**Примітки:** КГ – контрольна група; ОГ – основна група; \* – різниця між показниками групи спортсменок на початку та наприкінці експерименту статистично значуща на рівні  $p < 0,05$

Встановлено, що поліпшення психофізіологічного стану спортсменок, а також підвищення рівня їх спеціальної працездатності в умовах запропонованого нами принципу побудови тренувального процесу на прикладі спеціально-підготовчого мезоциклу, порівняно з традиційним, позитивно позначається і на діяльності серцево-судинної системи обстежених спортсменок-борців, що проявляється в меншому пульсовому зростанні при виконанні ними спеціального навантаження і більш високій швидкості відновлення частоти серцевих скорочень.

Отримані дані свідчать про покращення процесу відновлення за показником ЧСС у важкопереносимих фазах циклу. Тобто адекватно підібране навантаження сприяє процесам відновлення.

## **Висновки.**

1. Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що сучасний рівень спортивної майстерності спортсменок вимагає від тренерів та науковців пошуку нових шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу. Планування тренувального процесу спортсменок вимагає реорганізації та пошуку нових методів, які дозволяють поліпшити функціональний стан та спеціальну працездатність спортсменок, враховуючи біологічні особливості жіночого організму.
2. Залежно від фаз менструального циклу у спортсменок-борців мають місце наступні зміни психофізіологічного стану:
  - відбуваються достовірні зміни маси тіла спортсменок впродовж менструального циклу залежно від фаз;
  - психоемоційний стан спортсменок-борців змінюється впродовж ОМЦ: погіршується у менструальній, овуляторній та передменструальній фазах;
  - швидкість відновлення ЧСС має циклічний характер. Найвища швидкість відновлення спостерігалась у постменструальній і постовуляторній фазах менструального циклу.
3. Педагогічний експеримент із застосуванням плану підготовки спортсменок-борців у спеціально-підготовчому мезоциклі, де розподіл навантажень здійснювався з урахуванням біологічних особливостей жіночого організму, підтвердив ефективність розробленої програми :
  - спортсменки основної групи покращили показники фізичної підготовленості швидко-силових можливостей, спеціальної витривалості, гнучкості, координаційних можливостей. Результати після проведення експерименту відрізняються від результатів до експерименту високою достовірністю відмінностей ( $p < 0,05$ ).

## **Список використаних джерел:**

1. Будзин В. Р., Рябуха О. І. Удосконалення навчально-тренувального процесу футболісток у підготовчому періоді з урахуванням фаз ОМЦ: метод. рек. Львів: Ліга-Прес, 2009. 84 с.



2. Загорко І. Викладання основ спортивної боротьби на уроках фізичної культури в середній школі. *Фізичне виховання в школі*. 2000. Вип. 2. С. 53-55.
3. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі. *Фізичне виховання в сучасній школі*. 2012. Вип. 2. С. 9-11.
4. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Спортивна боротьба: метод, реком. Кам'янець- Подільський: Аксіома, 2015. 148 с.
5. Шахлина Л. Ян-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин: монография. Киев: Наукова думка, 2001. 235 с.

*In modern sports of particular interest is the mass and development of women's sports. Women take part in competitions in those sports that in the past were considered purely male. There is a systematic trend to increase the number of participants in major competitions, expanding the program of women's disciplines. Today, the general basics of sports training are the same for men and women. However, some factors, such as socio-psychological, as well as the characteristics of women's bodies make a certain conditionality in their training. At the present stage of sports development in the training process of athletes do not always take into account the peculiarities of the impact of loads of different volume and intensity on a woman's body.*

**Key words:** *women's sport, training process, wrestling, martial arts.*

*Отримано: 19.10.2022*

**М. В. Лисак**, магістрантка 2 курсу  
педагогічного факультету

Науковий керівник: **А. А. Галаманжук**, доктор  
педагогічних наук, професор, завідувач  
кафедри теорії і методик дошкільної освіти

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ У ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

*Узагальнили інформацію літературних джерел щодо дієвої організації занять фізичними вправами у різних формах в закладі дошкільної освіти в аспекті досягнення превентивного й оздоровчого ефектів. Встановлено перспективний напрямок, що передбачає використання всіх визначених чинними програмами форм організації занять фізичними вправами та додатково нетрадиційних видів: передусім афірмації, дихальних вправ, притаманних аутотренінгу елементів і вправ для регуляції психічного стану.*

**Ключові слова:** дошкільники, фізичні вправи, рухова діяльність, організація, підвищення ефективності.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі негативною залишається тенденція у стані здоров'я дітей дошкільного віку. Ураховуючи, що загальна середня освіта розпочинається з 6-річного віку, особливого значення набуває питання, що стосується забезпечення відповідної готовності таких дітей. При цьому, провідним чинником у досягненні такої мети виступає фізичне виховання дітей дошкільного віку, але сьогодні його характеризують як недостатньо ефективний у формуванні такої готовності взагалі та забезпечення високого рівня фізичного здоров'я, зокрема [5; 9; 15].

Водночас, цими авторами наголошується на відсутності дотепер орієнтування, передусім традиційних форм фізичного виховання, на профілактику відхилень від норми та превенцію функціональних порушень, хронічних захворювань відмінного від нормального фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку [1; 14]. У зв'язку з цим актуалізується питання особливостей застосування фізичних вправ, як основного засобу фізично-

го виховання, у вирішенні завдань оздоровчого змісту під час реалізації визначених чинними програмами форм занять.

**Матеріали та методи дослідження.** *Мета дослідження* – проаналізувати й узагальнити інформацію літературних джерел, що стосується ефективної організації занять фізичними вправами у різних формах в закладі дошкільної освіти для досягнення оздоровчого ефекту. Роботу виконано згідно плану науково-дослідної роботи на 2019-2024 роки проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної активності дітей та молоді». Роль авторки, як співвиконавиці теми, полягала у визначенні особливостей застосування фізичних вправ при організації оздоровчої рухової діяльності дітей в закладі дошкільної освіти.

Досягали поставленої мети використанням комплексу *методів дослідження*. Тут урахувували, що при дослідженні на теоретичному рівні потрібно використовувати загальнонаукові методи [4; 17]. Ураховуючи мету дослідження, адекватними були такі методи: аналіз, систематизація, узагальнення і теоретичне моделювання. За допомогою таких методів опрацьовували різні джерела інформації, акцент робили на тих, що входять до міжнародних наукометричних баз Scopus, SPORT Discus, Web of Science. Допомогало цьому використання таких ключових слів (дошкільники, фізичні вправи, рухова діяльність, організація, підвищення ефективності) та відповідні їм комбінації й аббревіатури. Таким чином було опрацьовано понад 30 джерел інформації, у підсумку залишили 21.

**Результати дослідження.** На сучасному етапі більшість дослідників, вихователів-практиків та інструкторів із фізичної культури одним із інноваційних напрямків вважають модернізацію саме оздоровчої спрямованості фізичного виховання дітей дошкільного віку. При цьому, дотепер відсутнє орієнтування форм фізичного виховання дошкільників на превенцію відхилень від норми та превенцію функціональних порушень, хронічних захворювань,

відмінного від нормального фізичного розвитку, рухової підготовленості [1; 3; 10-12; 14]. Результати психолого-педагогічних досліджень свідчать про успішне навчання в закладі загальної середньої освіти є можливим тільки у випадку відповідності фізичного, інтелектуального розвитку на момент вступу дитини до такого закладу освіти [4; 6; 12-15]. Крім цього, дослідженнями Інституту педіатрії, акушерства і гінекології Академії медичних наук України було встановлено, що тільки 22,7% дітей, які відвідували заклади дошкільної освіти, але готувалися до навчання в закладі загальної середньої освіти, відзначалися вищим від середнього рівнем здоров'я; у інших 51,7% дітей було виявлено різні хронічні захворювання [9; 15].

Що стосується організації занять фізичними вправами у закладі дошкільної освіти, то тут відзначаємо наступне. Передусім, її необхідно розглядати як комплекс важливих чинників для забезпечення превентивного й оздоровчого ефектів занять фізичними вправами, що згідно чинних програм реалізуються у різноманітні форм. Деякими з основних є: основні форми занять (з фізичної культури, інтегровані); малі форми (ранкова і гімнастика пробудження після сну, прогулянки першої і другої половини дня, рухлива хвилинка, рухлива пауза, самостійна рухова діяльність); масові оздоровчі (туризм; день здоров'я; спортивно-ігрові свята). Тут необхідно зазначити, що інтегровані заняття передбачають музично-танцювальну діяльність, а масові оздоровчі форми занять фізичними вправами доцільно реалізовувати за такою схемою: щотижня проводити дитячий туризм, щомісяця – день здоров'я, спортивно-ігрові свята за участі батьків [5; 9; 13].

Деякі дослідники [6; 11; 18; 19] наголошують на важливості створення у закладі дошкільної освіти адекватного рухового середовища, що передбачає реалізацію, крім зазначених, також нетрадиційні для фізичної культури дошкільників форми організації занять. При цьому, основні форми повинні узгоджуватися з режимом дня дітей для забезпечення максимального позитивного ефекту, передусім у відпочинку дітей, оскільки це сприятиме збільшенню (підтриманню на досягнутому рівні) їхньої розумової працездатності без шкоди їхньому здоров'ю. Дієвими тут можуть бути такі шляхи: перший – використання на

заняттях відносно інтенсивної рухової діяльності, що сприяє підвищенню позитивного емоційного стану і переключення уваги дитини з одного виду діяльності на інший [2; 5; 8; 20; 21]; другий шлях – практично повна відсутність видимої рухової діяльності, адже використані вправи передбачають уповільнене дихання, інші притаманні аутотренінгу елементи та вправи для регуляції психічного стану, зокрема афірмації [7; 16]. Тривалість виконання регламентується тільки часом, визначеним режимом навчального дня закладу освіти ЗНЗ, але у більшості випадків становить 15-25 хв.

**Висновки.** 1. На сучасному етапі відсутні дослідження та не створено практичних рекомендацій, що стосуються ефективної організації занять фізичними вправами у різних формах в закладі дошкільної освіти для досягнення превентивного й оздоровчого ефектів. 2. Перспективним напрямком може бути такий, що передбачає використання всіх визначених чинними програмами форм організації занять фізичними вправами, а також додатково – нетрадиційних для фізичного виховання вправ, передусім афірмації та дихальні вправи, притаманні аутотренінгу елементи і вправи для регуляції психічного стану.

#### **Список використаних джерел:**

1. Балацька Л. В. Організаційно-методичні основи покращення моторної функції дітей 3-5 років у процесі фізичного виховання: дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Тернопіль, 2012. 259 с.
2. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 528 с.
3. Боровець В. Г. Розвиток фізичних якостей старших дошкільників методом коловом тренування: дипломний проект магістра. Кам'янець-Подільський, 2020. 72 с.
4. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф., Цось А. В., Шиян Б. М. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти : монографія. Запоріжжя: ЗОІППО, 2010. 250 с.
5. Галаманжук А. А. Теоретико-методичні засади превентивного розвитку рухової активності дітей дошкільного віку у процесі занять фізичною культурою: дис... д-ра пед. наук: 13.00.02. Чернівці, 2016. 602 с.
6. Герасимчук А. Ю., Галаманжук А. А., Єдинак Г. А. Програмування занять фізичними вправами превентивної спрямованості

- ності для 6-річних дітей: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 180 с.
7. Галак Н. Ю. Нетрадиційна гімнастика. URL: <https://vseosvita.ua/library/statta-netradicijni-vidi-gimnastiki-321543.html>
  8. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: підручник. 2-е вид., доповн. Київ: Академвидав, 2012. 352 с.
  9. Дубогай О. Д., Завидівська Н. Н. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник. Київ: УБС НБУ, 2012. 270 с.
  10. Єдинак Г. Залежність адаптації до навчальної діяльності від зміни показників фізичного стану і розумової працездатності у 6-річних першокласників. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2017. Вип. 25-26. С. 108-113.
  11. Маляр Н. С. Організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Тернопіль, 2014. 197 с.
  12. Назирова К. В. Організаційно-педагогічні умови використання фізичних вправ як засобу розвитку моторної функції дошкільників: дипломний проект магістра. Кам'янець-Подільський, 2018. 104 с.
  13. Наумчук Г. С. Організація та управління фізичною активністю дошкільників оздоровчої спрямованості: дипломний проект магістра. Кам'янець-Подільський, 2019. 107 с.
  14. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту. 24.00.02. Київ, 2014. 39 с.
  15. Петренко Г. В. Організаційно-методичні засади здоров'я-формуального фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Луцьк, 2017. 235 с.
  16. Чустрак А. П. Нетрадиційні види гімнастики. Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2021. 39 с.
  17. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. 3-є вид., стереотип [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 272 с.
  18. Яхно Є. Г. Комплексний розвиток фізичних і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2011. 20 с.
  19. Galamandjuk L. Peculiarities of physical abilities and development of physical features of boys with different orientation of

- manual motor asymmetry within 4-6 years of life. *Journal of Health Sciences*. 2014. Vol. 4(9), 89-100. URL: <http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/article/view/2014%3B4%289%29%3A89-100>.
20. Gerasymchuk A., Galamandjuk L. Efficiency of prevention-targeted curriculum in the correction of children's physical condition and dynamics of their mental activity during physical exercising. *Journal of Health Sciences*. Vol. 4 (10). P. 357-370. URL: <http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/article/view/2014%3B4%2810%29%3A357-370>.
21. Iedynak G., Galamandjuk L., Dutchak M., Balatska L., Herasymchuk A., Mazur V. Effectiveness of different options for teaching children basic movements due to certain handedness. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17 (2). P. 582-589. DOI:10.7752/jpes.2017.02088.

*We summarized information from literary sources regarding the effective organization of physical exercises in various forms in a preschool education institution in the aspect of achieving preventive and health-improving effects. A promising direction has been established, which provides for the use of all forms of physical exercise organization determined by the current programs, as well as non-traditional types: first of all, affirmations, breathing exercises, elements inherent in self-training and exercises for regulating the mental state.*

**Key words:** preschoolers, physical exercises, motor activity, organization, efficiency improvement.

Отримано: 10.10.2022

*М. В. Лю, магістрант 2 курсу  
факультету фізичної культури  
Д. Ю. Білянський, студент 3 курсу  
факультету фізичної культури  
В. Р. Яблонський, студент 4 курсу  
факультету фізичної культури  
В. В. Бойко, студент 2 курсу  
факультету фізичної культури*

*Науковий керівник: М. В. Зубаль, кандидат наук  
з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри спорту і спортивних ігор*

## **ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ**

*Аналіз літератури та програм початкового навчання, результатів змагальної діяльності тренерів та фахівців дозволив виявити розбіжність між тренувальною установкою та реальною суттичкою. Слід також виділити ряд моментів, якими необхідно керуватися в організації навчально-тренувального процесу борців у групах початкової підготовки.*

**Ключові слова:** борці, спортсмени, підготовка, техніка, тактика, тренувальний процес, тренувальні навантаження.

**Постановка проблеми** полягає в тому, що застосування техніко-тактичних дій у змагальній діяльності в спортивній школі з греко-римської боротьби багато в чому визначається рівнем наукової обґрунтованості методів фізичної підготовки. Розробка самих методів неможлива без знань характеру розвитку основних фізичних якостей залежно від багатьох факторів, але особливо рухової активності юних спортсменів.

Технічна підготовка спортсмена – процес навчання його основ техніки змагальних дій, або дій, що служать засобами тренування, а також удосконалення обраних форм спортивної техніки. Як і будь-яке доцільне навчання, технічна підготовка спортсмена є процес управління формуванням знань, умінь і навичок (у разі, які стосуються техніки рухових дій).



На неї поширюються загальні принципи дидактики та дидактичні положення методики фізичного виховання [6; 8].

Центральне завдання у технічній підготовці – сформувати такі навички виконання змагальних дій, які б спортсмену з найбільшою ефективністю використовувати його можливості у змаганнях, і забезпечити неухильне вдосконалення технічної майстерності у процесі багаторічних занять спортом [1; 6]. Проблеми тактичної підготовки присвячено низці досліджень радянських фахівців. Більшість із них спрямовано на виявленні закономірностей розвитку тактичної підготовки та успішних виступах провідних спортсменів. Значна частина досліджень спрямовано вдосконалення методики спілкування тактичних навичок в молодих спортсменів.

У процесі тренувальної роботи з греко-римської боротьби, тренер повинен мати засоби виховання таких цінних якостей, як працелюбність, цілеспрямованість, ініціативність, сміливість, рішучість і наполегливість [8]. У процесі роботи з дітьми повинні бути вирішені спортивно-технічні завдання, які вимагають від свідомої дисципліни, дотримання режиму роботи, тренувань, навчання та відпочинку, виконання гігієнічних вимог [8]. В основі формування високої спортивної майстерності лежить правильне навчання техніки та тактики греко-римської боротьби.

Ведення 4 тактичної майстерності здебільшого залежить від величини володіння технікою боротьби та від точності засвоєння навичок виконання технічних дій. На думку багатьох фахівців, навчання боротьби – процес діяльності педагогів, спрямований на виховання у дітей знань, умінь та навичок, під час безперервної реалізації завдань багатостороннього розвитку фізичних якостей [1; 6; 8].

**Об'єкт дослідження** – процес підготовки молодих борців греко-римського іміджу.

**Предмет дослідження** – техніко-тактична підготовка молодих борців греко-римського стилю.

**Мета дослідження** – виявити ефективність техніко-тактичних процесів у змагальній діяльності з греко-римської боротьби в молодих спортсменів.

**Завдання дослідження:**

1. Розглянути особливості навчання тактичним процесам молодих спортсменів у греко-римській боротьбі.

2. Вивчити методикау навчання техніко-тактичних дій юних спортсменів у греко-римській боротьбі.
3. Перевірити ефективність навчання техніко-тактичних дій у греко-римській боротьбі в педагогічному експерименті.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використано теоретичні і практичні методи: аналіз і узагальнення матеріалів науково-методичної літератури, спостереження та анкетування, методи математичної статистики.

Ми припускали, що вдосконалення методики навчання техніко-тактичним діям юних борців греко-римського стилю дозволить суттєво покращити ефективність змагальної діяльності.

Практична значущість роботи полягає у спробі систематизувати зміст та послідовність навчання техніко-тактичних дій юних борців греко-римського стилю. Отримані дані можуть бути орієнтиром для тренерів у підготовці молодих борців.

Аналіз літератури та програм початкового навчання, результатів змагальної діяльності тренерів та фахівців дозволив виявити розбіжність між тренувальною установкою та реальною сутічкою. Слід також виділити низку моментів, якими необхідно керуватися в організації навчально-тренувального процесу борців у групах початкової підготовки:

- раціонально будувати тренувальні заняття залежно від його завдань та умов тренування;
- планувати навантаження юним спортсменам відповідно до рівня фізичної та рухової підготовленості;
- враховувати рівень мобілізації почуттів, мислення та волі юних спортсменів у становленні свідомого ставлення до навчально-тренувального процесу;
- активізувати діяльність спортсменів у процесі вирішення завдань тренування, підвищувати емоційність заняття, вводячи рухливі та спортивні ігри, естафети;
- у підготовці юних борців основну увагу приділяти розширенню арсеналу технічних дій, удосконаленню зв'язок та комбінацій;

- будувати відносини зі спортсменами на принципі взаємоповаги та взаєморозуміння;
- педагогічно виправдано використовувати комплекс дисциплінарних впливів, припиняти порушення дисципліни;
- коригувати діяльність залежно від успішності навчально-тренувального процесу.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел показав, що в історії греко-римської боротьби недостатньо уваги приділено питанням методики навчання техніки та тактики на початковому етапі. Це було виявлено і під час опитування тренерів. Зокрема, невідомо, яким прийомом, захистам і контрприйомом необхідно навчати протягом року, в якій послідовності, скільки прийомів, скільки разів слід повторити прийом, що вивчається в одному занятті, скільки разів виконати його до засвоєння, щоб можна було застосувати в навчальних сутичках і головне, в умовах змагань.

#### **Список використаних джерел:**

1. Богдан І. Г., Дубовис М. С. Спортивна боротьба в школі: посібник для вчителя. Київ: Освіта, 2016. С. 24-28.
2. Гуска М. Б. Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання». Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. 148 с.
3. Гуска М. Б., Мазур В. Й. Використання спеціальних вправ та ігор-єдиноборств з юними борцями ДЮСШ. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету*: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів: у 3-х т. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2017. Вип. 16. Т. 2. С. 97-98.
4. Гуска М. Б., Гуска М. В. Спортивні і рухливі ігри у навчальному процесі студентів спеціальних медичних груп. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету*: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів: у 3-х т. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2017. Вип. 16. Т. 2. С. 99-100.
5. Зубаль М. В., Мазур В. Й. Вплив передзмагального психофізичного стану на тактико-технічні показники юних борців. *Наукові*

- праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. Вип. 17. Т. 3. С. 129-131.*
6. Мазур В. Й. Рухливі ігри як засіб підвищення ефективності початкового відбору школярів для занять спортивними видами боротьби в ДЮСШ. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2017. Вип. 16. Т. 2. С. 111-113.*
  7. Хаджинов В. А. Греко-римська боротьба: навчальний посібник. Донецьк: Середняк Т.К., 2015. 241 с.

*Analysis of the literature and programs of primary education, the results of competitive activities of coaches and professionals revealed a discrepancy between the training setting and the real fight. It is also necessary to highlight a number of points that need to be guided in the organization of the training process of wrestlers in initial training groups.*

**Key words:** *wrestlers, athletes, training, technique, tactics, training process, training loads.*

*Отримано: 26.10.2022*

**А. А. Марущак**, студентка 3 курсу  
факультету фізичної культури

Науковий керівник: **М. Б. Гуска**, кандидат наук  
з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри спорту та спортивних ігор

## НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ДОПІНГОВИХ РЕЧОВИН НА ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ

У статті розглядається проблема застосування спортсменами допінгу. Рішення даної задачі відразу ж тягне за собою ланцюг супутніх питань: як удосконалювати систему допінг-контролю, які препарати заборонити до використання, які заходи пред'являти до спортсменів, що порушили правила. Усі ці, та деякі інші чинники настільки істотно впливають на проблему допінгу у спорті, що вона стала значним гальмом прогресу сучасного спорту, фактором втрати його стабільності і престижу.

**Ключові слова:** допінг, допінг-контроль, спорт, лікарські засоби.

**Постановка проблеми.** Останнім часом у більшості лікарів, вчених існують різні точки зору на вирішення проблеми допінгу. Одні з них вважають, що спортсмен повинен мати свободу вибору: застосовувати чи не застосовувати допінг. При цьому він повинен бути добре інформований про небезпеку для здоров'я того чи іншого препарату.

Дивлячись на ситуацію сучасного спорту з іншого боку, можна стверджувати, що набагато більш важливою є інша задача: розвіяти всі міфи навколо проблеми використання допінгів в спорті і змалювати реальність.

**Об'єкт дослідження** – проблема ергогенних засобів першої групи (допінгів) у спорті.

**Мета дослідження** – визначення негативного впливу допінгових речовин на здоров'я спортсменів.

### **Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз випадків втрати здоров'я спортсменів, які використовували заборонені медичною комісією МОК допінгові речовини.

2. Проаналізувати дані літератури щодо використання допінгових засобів спортсменами різних країн світу.
3. Провести аналіз даних медичної комісії МОК про використання заборонених ергогенних засобів (допінгів) спортсменами різних спеціалізацій.

**Методи дослідження:** загальнонаукові (теоретичний аналіз, узагальнення й систематизація наукових літературних джерел); педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, формувальний педагогічний експеримент); медико-біологічні (антропометрія); методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Допінгом називаються біологічно активні речовини, способи і методи штучного підвищення спортивної працездатності, які виявляють побічний ефект на організм і для яких є спеціальні методи виявлення. Використання допінгів у спорті забороняється (стаття 1 Медичного кодексу МОК).

Існує багато версій про те, коли і де вперше, з метою досягнення високого спортивного результату були використані стимулятори. Але серед них не так уже й багато достовірних.

Історики вважають, що використання допінгу під час Олімпійських ігор почалося з самого дня заснування змагань в 776 р. до н.е. Учасники ігор брали галюциногенні і болезаспокійливі екстракти з грибів, різних трав і вина. Сьогодні ці препарати були б заборонені, проте в давнину, і навіть після відродження Олімпійських ігор в 1896 році, атлетам не заборонялося використовувати зілля, які допомогли б їм перемогти.

Згідно з визначенням Медичної комісії Міжнародного Олімпійського Комітету, допінгом вважається введення в організм спортсменів будь-яким шляхом (у вигляді уколів, таблеток, при вдиханні і т.д.) фармакологічних препаратів, які штучно підвищують працездатність і спортивний результат. Крім того, до допінгів відносять і різного роду маніпуляції з біологічними рідинами, вироблені з тими ж цілями. Згідно з цим визначенням, допінгом, фармакологічний препарат може вважатися лише в тому випадку, якщо він сам або продукти його розпаду можуть бути визначені в біологічних рідинах організму (кров, сеча) з високим ступенем точності та достовірності.

У 1965 р. в Страсбурзі відбулася I Міжнародна конференція з питань допінгу і допінгового контролю. На ній було прийнято офіційне визначення допінгу: «Допінг – це введення в організм здорової людини будь-яким шляхом чужорідної речовини, або будь-якої фізіологічної субстанції в ненормальній кількості, або ж введення будь-якої речовини ненормальним шляхом з єдиною метою – штучно нечесним шляхом підвищити результат під час участі в змаганнях. Деякі психологічні процедури, що мають на меті підвищити спортивний результат, також можуть розглядатися, як допінг». У 1967 році була створена медична комісія МОК. Тоді ж був складений перший список заборонених препаратів і введено правило про обов'язковий допінг-контроль на міжнародних змаганнях.

Спортивна діяльність включає практично всі види фізичної працездатності як динамічної, так і статичної. Далі ми розглядатимемо фармакологічні препарати, що впливають на витривалість, швидкість, силу, координацію з урахуванням інтенсивності фізичних навантажень.

За останніх 15 років з'ясовано, що залежно від видів спорту в різних країнах застосовуються наступні допінги (таблиця 1).

Таблиця 1

*Використання допінгів в споріднених видах спорту*

<b>№ з/п</b>	<b>Споріднені види спорту</b>	<b>Допінги</b>	<b>Ускладнення</b>
1.	Швидкісно-силові види: важка атлетика, метання, культуризм, спринтерські дистанції в легкій атлетиці, плаванні, ковзанярському спорті, лижних гонках.	Стероїди анаболізму, соматотропін, гонадотропін, амфетаміни, діуретики і ін.	Різкі зміни: обміну речовин, гормонального профілю, маскулінізація у жінок і вірилізація у чоловіків.
2.	Види спорту з переважним проявом витривалості, циклічні види спорту: біг, плавання, лижні гонки, велосипедні гонки, ковзанярський спорт (довгі дистанції).	Стероїди анаболізму, соматотропін, гонадотропін, кров'яний допінг, психостимулятори і ін.	Втрата орієнтації і свідомості, смертельні результати, порушення гормонального статусу і ін.

Продовження таблиці 1

3.	Ігрові види: футбол, баскетбол, регбі, бейсбол, хокей з м'ячем і з шайбою, гольф і ін.	Алкоголь, кокаїн, героїн, амфетаміни, марихуана і ін.	Летальні результати, втрата свідомості, токсичні ефекти.
4.	Складнокоординаційні види спорту: стрибки у висоту, стрибки у воду, фігурне катання, гімнастика, фехтування і ін.	Алкоголь, наркотичні анальгетики, транквілізатори, бетаблокатори і ін.	Наркотична залежність, алкоголізм і ін.
5.	Єдиноборство: всі види боротьби, бокс, східне єдиноборство і ін.	Наркотичні анальгетики, марихуана, алкоголь.	Лікарська залежність, наркоманія і ін.

У кінному спорті використовуються різні допінги залежно від конкретних завдань (психостимулятори, транквілізатори і інші препарати), тому проводиться допінговий контроль коней.

Серед допінгових засобів, які найчастіше використовуються в легкій атлетиці, футболі, важкій атлетиці, плаванні, великому тенісі є анаболічні стероїди; у велоспорті спортсмени частіше використовують ефедрин (заборонена речовина класу А – стимулятори), у спортивній і художній гімнастиці – фурасемід, у волейболі – стрихнін. З заборонених методів найчастіше використовували гемотрансфузію боксери.

**Висновки.** Однією з найважливіших проблем в спорті сьогодні є допінгова проблема. Але, на жаль, спеціалісти і вчені більше уваги приділяють боротьбі з наслідками вживання спортсменами допінгових речовин і мало аналізують причини виникнення і розповсюдження цієї "чуми". Намагаючись знайти відповідь на запитання як боротися з цією "чумою", ми недостатньо приділяємо уваги пошукам причин поширення допінгів в спорті. Що ж примушує атлетів, лікарів, тренерів, адміністраторів і навіть суддів йти на обман товаришів, колег, глядачів, здійснювати злочини проти принципів чесної гри, руйнувати власне здоров'я? Можливо не варто особливо звинувачувати спортсменів, які приймають допінги, адже мало хто сьогодні звинувачує людей, які в помірних дозах палять дорогі цигарки, вживають високоякісні спиртні напої тощо.



### **Список використаних джерел:**

1. Бордюгова Н. В. Правопорушення в спорті: допінг, поняття і історія розповсюдження. *Часопис Київського Університету права*. 2010. С. 291-295.
2. Глущенко Н. В. Проблемные употребления допинга в современном спорте. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 6. С. 69-71.
3. Допинг и эргогенные средства в спорте / под общ. ред. В. Н. Платонова. Киев: Олимпийская литература, 2003. 574 с.
4. Довідник для спортсменів по всесвітньому антидопінговому кодексу 2015. Київ: Всесвітнє антидопінгове агенство; Національний антидопінговий центр України, 2016. 32 с.
5. Плахтій П. Д., Шишкін О. П., Молев В. П. Допінги і спорт: навчально-методичний посібник / за ред. П. Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський: Друк ПП Буйницький О. А., 2007. 104 с.

*The article considers the problem of doping by athletes. The solution of this problem immediately entails a chain of related issues: how to improve the doping control system, which drugs should be banned from use, what measures should be taken to athletes who violate the rules. All these and some other factors have such a significant impact on the problem of doping in sports that it has become a significant obstacle to the progress of modern sport, a factor in the loss of its stability and prestige.*

**Key words:** *doping, doping control, sports, medicines.*

*Отримано: 20.10.2022*

**Н. А. Пашко**, магістрантка 1 курсу  
факультету фізичної культури  
**Н. О. Зирянова**, магістрантка 2 курсу  
факультету фізичної культури  
**К. А. Мецишина**, магістрантка 2 курсу  
факультету фізичної культури  
**Н. Ю. Урбан**, магістрантка 2 курсу  
факультету фізичної культури  
**І. В. Матвеев**, студент 1 курсу  
факультету фізичної культури

*Науковий керівник: Ю. В. Юрчишин, кандидат наук  
з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри  
теорії і методики фізичного виховання*

## **МЕТОДИЧНА СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

*Одним із найважливіших у становленні людини є період шкільного життя. Саме в цей час закладаються основи особистості людини, формуються і закріплюються практично всі властивості та якості її характеру, ставлення до суспільства і самої себе. На це й націлені всі шкільні предмети, зокрема фізична культура. Проте, незважаючи на значні можливості, процес фізичного виховання у школі акцентований переважно на розвиток рухових якостей учнів, завдання ж морального й духовного виховання, по суті, ігноруються. Від учителя насамперед вимагають високої фізичної підготовленості підопічних, виконання ними встановлених нормативів. До того ж ідеологія фізичного виховання школярів здебільшого перенесена із спортивної практики з її спрямованістю на вольові аспекти, дух боротьби, суперництва. Все це, звісно, важливо, але неможливо виховати всебічно розвинену особистість поза загальнолюдськими моральними цінностями.*

**Ключові слова:** педагогічні умови, молодші школярі, учителі фізичної культури.

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження зумовлена концептуальними положеннями Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті щодо не-

обхідності виховання людини демократичного світогляду, гуманістичної культури особистості, здатної протистояти бездуховності, з повагою ставитися до традицій народів світу, їхніх культурних надбань. На жаль, сьогодні має місце знецінення моральних принципів, зміщення цінностей, одностороння соціальна орієнтація підрастаючого покоління на споживання, а не на духовні цінності, недостатня гуманізація навчально-виховного процесу підготовки вчителів до морального виховання учнів. [1, с. 44-45].

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування педагогічних умов підготовки майбутніх учителів фізичної культури до виховання моральних якостей молодших школярів.

**Об'єкт дослідження** – професійно-педагогічна підготовка вчителя фізичного виховання.

**Предмет дослідження** – процес підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати педагогічну сутність і структуру феномена «готовність майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів».
2. Розкрити вікові особливості формування моральних якостей у молодших школярів.
3. Виявити критерії, показники їх прояву, охарактеризувати рівні сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до виховання моральних якостей в учнів молодших класів.

**Методи дослідження.** Загальнонаукові методи теоретичного рівня: вивчення й аналіз філософської, психолого-педагогічної літератури вітчизняних авторів з проблеми формування моральних якостей; узагальнення науково-теоретичних і дослідних даних для побудови моделі та з'ясування умов підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів.

**Результати дослідження.** Аналіз філософської, психолого-педагогічної та спеціальної методичної літератури дозволив встановити, що питанню підготовки майбутніх учителів до педагогічної діяльності достатньо уваги приді-

ляли багато вчених, педагогів, психологів та ін. Натомість, проблема формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів майже не розглядалася.

Під готовністю майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів ми розуміємо інтегровану професійну якість особистості фахівця, що містить мотиви, знання, вміння, навички, настанови та морально-ціннісні орієнтації, які дозволяють продуктивно здійснювати моральне виховання дітей під час занять фізичною культурою. Зауважимо, що підготовку майбутніх учителів до формування моральних якостей молодших школярів ми розглядаємо в динаміці, а готовність – як результат цієї підготовки.

Моральна вихованість особистості, за нашим визначенням, – це наявність сукупності сформованих моральних якостей особистості, що обумовлюють її поведінку. Моральними якостями виступають усталені риси характеру особистості, що визначають її відносини з людьми, характеризують ставлення до себе й довкілля, а також є усвідомленими і внутрішньо прийнятими нею правилами поведінки в суспільному житті.

У структурі загальної готовності майбутніх учителів фізичної культури до формування моральних якостей у молодших школярів нами було виокремлено мотиваційний, емоційно-вольовий, комунікативно-організаційний, когнітивний та контрольний-оцінний компоненти.

Зауважимо, що всі виокремлені нами компоненти готовності є взаємопов'язаними і взаємообумовленими. Неможливо провести чітку межу їх впливу на формування у студентів факультетів фізичного виховання готовності до формування моральних якостей молодших школярів, тому що кожний з цих компонентів є важливим для вчителя, сприяє розвитку як його професійних, так і особистісних якостей. Тому, на нашу думку, процес підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів під час навчання у вищому навчальному закладі повинен відбуватися комплексно, з урахуванням зазначених компонентів готовності.

Для здійснення такого процесу необхідне впровадження відповідних педагогічних умов.

Під педагогічною умовою підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів ми розуміємо обставину, що сприяє формуванню і розвитку відповідної готовності у студентів.

**Висновки.** На підставі теоретичного аналізу наукової психолого-педагогічної та спеціальної методичної літератури, ми дійшли висновку, що педагогічними умовами під час підготовки у вищому навчальному закладі, є: забезпечення позитивної мотивації майбутніх учителів фізичного виховання до професійної діяльності, сформованість професійно-моральної культури майбутніх учителів фізичного виховання, використання активних методів навчання під час підготовки майбутніх учителів фізичного виховання.

### **Список використаних джерел:**

1. Ігнатенко С. О. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 13.00.04. Одеса, 2007. 286 с.
2. Коробко С. Л. Заняття з морального орієнтування молодших школярів. Київ: Техніка, 2003. 96 с.
3. Шевченко О. С. Професійний спорт як об'єкт кримінально-правової охорони. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. С. 62.

*One of the separate in the formation of man is the period of school life. It is at this time that the foundations of the individual are laid, practically all the properties and qualities of his character, attitude to society and himself are formed and consolidated. This is what all school subjects are aimed at, especially physical education. However, despite the significant opportunities, the process of physical education in school is focused on the development of students' motor skills, the task of chewing moral and spiritual education, in fact, ignored. First of all, the teacher is required to have high physical fitness of the wards, which is fulfilled by the established norms. In addition, the ideology of physical education of schoolchildren is mostly transferred from sports practice with its focus on volitional aspects, the spirit of struggle, rivalry. All this, of course, is important, but it is impossible to educate a fully developed personality outside of universal moral values.*

**Key words:** pedagogical conditions, junior schoolchildren, physical education teachers.

Отримано: 17.10.2022

**О. С. Прокопова**, магістрантка 2 курсу  
факультету фізичної культури

Науковий керівник: **А. Д. Гурман**, кандидат  
педагогічних наук, доцент, завідувач кафедрою  
легкої атлетики з методикою викладання

## **ПРАКТИЧНІ МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ СПОРТСМЕНІВ**

Одним із ключових питань на етапі розвитку сучасного тенісу є профілактика травматизму гравців на всіх етапах багаторічної підготовки кваліфікованих гравців з урахуванням модельних характеристик та персональних профілів фізичної підготовки провідних українських гравців. Водночас у багатьох роботах наголошується, що лише за умов вузької спеціалізації та індивідуалізації тренувального процесу, врахування стану фізичної функції, профілактики та лікування травм можливий подальший розвиток спортивної майстерності кваліфікованих спортсменів.

Одним із важливих критеріїв оцінки впливу фізичних вправ на організм людини є функціональний стан. На основі показників, які характеризують фізичний стан, можна відстежувати зміни, пов'язані з коливаннями рівня підготовки, і рано виявляти ознаки перевантаження.

**Ключові слова:** теніс, травматизм, профілактика травматизму.

**Постановка проблеми.** Сучасний теніс висуває надзвичайно високі вимоги до рівня спеціальної фізичної, технічної і тактичної підготовки спортсменів. Тенісисти повинні мати не тільки високий рівень фізичної підготовленості, але й здатність виконувати складні техніко-тактичні рухи під психологічним тиском змагань високого рівня та спортивних змагань для подальшої профілактики травм.

Пошук шляхів забезпечення покращеного тренувального процесу при вході тенісистів у різні вікові групи є загальною проблемою світової спортивної спільноти. Комплексний підхід є загальнометодичним принципом і керівним підходом, що вимагає комплексного планування завдань спортивної підготовки (на початковому, базовому та поглибленому етапах спортивної спеціалізації) в оптимізації підготовки з тенісу.

Навантаження на тренування та змагання в системі багаторічної підготовки з тенісу визначають наступні критерії: розподіл годин діяльності та результативність у змаганнях; визначення кількісних характеристик етапів; розподіл навчальних років за етапами; визначення навичок і тактики юних тенісистів у стадії спортивної підготовки.

**Мета та завдання дослідження** – аналіз критеріїв оцінки профілактики травматизму та корекції функціонального стану професійних гравців у теніс.

**Методи дослідження:** під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

**Обговорення результатів дослідження.** У проблемах спортивної підготовки центральне місце займає тренувальна діяльність як важлива і найбільш ефективна форма організації діяльності організму людини, спрямована на активну реалізацію його кінезіологічного потенціалу та досягнення інших соціально важливих освітніх і самовиховних цілей спортсмена [2].

Досвідчений тенісист планує свій наступний хід ще до того, як суперник торкнеться м'яча ракеткою. Процес планування включає 3 компоненти: ідентифікація параметрів, правильна оцінка і адекватні рухи в залежності з установленим прогнозуванням. Історично наукова розробка проблем навчання, особливо наукової освіти, була пов'язана в першу чергу з методами досягнення максимально можливих рухових результатів.

Сучасна концепція є системним чинником кінцевого результату і має фундаментальне значення у фізичній підготовці.

Л. П. Матвеев [3] дає наступні визначення цим поняттям: «...спортивне тренування – основна форма (засіб впровадження) підготовки спортсмена; це і є підготовка, системно вишикувана за допомогою методів вправ, яка представляє собою, по суті, педагогічний процес управління розвитком спортсмена (його спортивних удосконалень)».

Сучасний стан системи підготовки висококласних спортсменів дозволяє проілюструвати деякі протиріччя між сучасними соціально-економічними умовами життя спортсменів і тренерів і відсутністю адекватної оцінки їх критеріїв

діагностики, які складають структуру змагальної діяльності. а також наявність сучасних соціально-економічних передумов для підготовки спортсменів високого рівня та відсутність передових технологій їх забезпечення.

Біологічною основою тренувального процесу і основним механізмом реалізації цього процесу є адаптація організму людини до фізичних навантажень під час тренування. Розглянемо значення адаптаційних механізмів як біологічної основи навчання як інструментів управління розвитком рухової функції.

В. М. Платонов зазначає, що високі класні спортсмени характеризуються надзвичайно високим рівнем пристосованості до різних видів взаємодії, у максимізації індивідуальних здібностей і підтримці стану високих досягнень. «Багато спортсменів високої кваліфікації виконують на цих етапах підготовки виключно великі об'єми інтенсивної, раціонально спланованої роботи [4, с. 472.]. Але вона не призводить ні до покращення спортивних результатів, ні до приросту можливостей основних систем організму через низку травм, які вилучають їх від тренувального процесу, а в подальшому і від основних змагань. Відбувається це за двома причинами. По-перше, через значне зменшення адаптаційних ресурсів організму, в значній мірі обумовлених генетично. По-друге, через високий ступінь пристосування до факторів педагогічної взаємодії, реалізованих на попередніх етапах» [5, с. 674-687].

На думку В. К. Бальсевича, можна забезпечити підбір тренувального навантаження, що відповідає змісту, характеру, величині та спрямованості всього тренувального заняття, і при цьому є достатнім для поточного стану спортсмена без подальшої травми [1]. Виходячи із системного принципу управління, науковець вважає, що сенсорним механізмом, який керує точним рухом спортсмена, є взаємодія сенсорних систем та їх функцій із забезпечення рухових цілей.

Високий ефект можна спостерігати, коли навчальні можливості зіставляються з анатомічними та фізіологічними характеристиками спортсменів кожної вікової групи.

У процесі вдосконалення методу вимірювання імпедансу досліджено причини, які можуть вплинути на значне зниження імпедансу та покращити результати визначення об'єму рідини. Численні дослідження показали, що в стресо-



вих ситуаціях проявляється катаболічна фаза постсистемної реакції агресії, яка супроводжується інтенсивним розпадом окремих тканин. Застосування неінвазивних методів дослідження та оцінки функціонального стану систем організму є особливо актуальним на сучасному етапі, оскільки спостерігається тенденція до обмеження інвазивних методів дослідження з метою профілактики та профілактики травм.

**Висновок.** В сучасних наукових джерелах відсутні повноцінні критерії оцінки функціонального стану спортсменів за результатами психофізіологічної діагностики. М'язова активність призводить до змін у функціях організму пропорційно її інтенсивності та тривалості. Відновлення фізичних функцій після фізичних вправ має багато відчутних характеристик, які визначають не тільки сам процес відновлення після травми, але й зв'язок із м'язовою активністю до та після, а також готовність повторювати дії для запобігання травмам. Для об'єктивного оцінювання функціонального стану застосовують схему: вегетативне забезпечення (серцево-судинна система), регуляторне забезпечення (нервова система), виконавча система (м'язова система).

Системне фізичне перевантаження може призвести до значної перебудови систем і органів спортсмена, зміни механізмів, що забезпечують діяльність м'язової системи. Даний тип травми найчастіше зустрічається у спортсменів і вимагає ефективної профілактики, якщо під час тренування дбати про усунення факторів ризику.

### **Список використаних джерел:**

1. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный. *ИВ ОСДЮСШОР «СПОРТВЕСТ»*. 2007. № 4. С. 54-57.
2. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект). *Теория и практика физической культуры*. 1999. № 4. С. 21-40.
3. Матвеев А. П. От теории спортивной тренировки – к общей теории спорта. *Теория и практика физической культуры*. 1998. № 5. С. 5-8.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2011. 583 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Київ: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

*One of the key issues at the stage of development of modern tennis is the prevention of player injuries at all stages of multi-year training of qualified players, taking into account model characteristics and personal profiles of physical training of leading Ukrainian players. At the same time, many works emphasize that only under the conditions of narrow specialization and individualization of the training process, taking into account the state of physical function, prevention and treatment of injuries, the further development of sports skills of qualified athletes is possible.*

*One of the important criteria for assessing the impact of physical exercises on the human body is the functional state. On the basis of indicators that characterize the physical state, it is possible to monitor changes associated with fluctuations in the level of training and to detect signs of overload early.*

**Key words:** tennis, injuries, injury prevention.

Отримано: 11.10.2022

УДК 615.83:616.233

**А. В. Роцук**, студентка 4 курсу  
факультету фізичної культури

**Науковий керівник: В. В. Зданюк**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ БРОНХОЕКТАТИЧНІЙ ХВОРОБИ**

*Аналіз спеціалізованої літератури, в якій описано проблеми етіології, патогенезу та клінічна характеристика бронхоектатичної хвороби. Обґрунтування дії фізичних вправ, лікувального масажу та фізіотерапії при бронхоектатичній хворобі.*

**Ключові слова:** бронхоектатична хвороба (БЕХ), бронхоектази (БЕ), дихальна система, ремісія, загострення, фізична терапія, лікувальна фізична культура (ЛФК), лікувальна гімнастика (ЛГ), реабілітація.

**Постановка проблеми.** За останні роки одні із перших місць серед причин захворюваності, інвалідності та летальних випадків займають хронічні обструктивні захворюван-

ня легень. Саме захворювання дихальної системи є актуальною проблемою сучасної фізичної терапії. Бронхоектатична хвороба (БЕХ) являє собою складне хронічне обструктивне захворювання, яке найбільше призводить до патологій які в подальшому стають причиною інвалідності людей.

**Загальна характеристика бронхоектатичної хвороби.** Бронхоектатична хвороба (БЕХ) – це набута або вроджена форма хронічного неспецифічного захворювання легень, для якої властиве утворення первинних бронхоектазів (із подальшим процесом нагноєння у них) переважно у дрібних і середніх бронхах [2].

Патоморфологічним субстратом БЕХ є первинні бронхоектази, але також виділяють і вторинні бронхоектази вони є ускладненням або проявом іншої хвороби. Вторинні бронхоектази виникають при наявності гострого абсцесу легень, туберкульозі або через стафілококову деструкцію легень. Основною відмінністю БЕ від бронхоектатичної хвороби є патологічні зміни в легеневій паренхімі (респіраторному відділі легень).

**Етіологія бронхоектатичної хвороби.** Остаточних причин які впливають на виникнення БЕХ не встановлено. Проте дослідження багатьох авторів поділяють на три великі групи етіологічних факторів які впливають на прояви хвороби (таблиця 1) [8].

Таблиця 1

*Етіологічні фактори бронхоектатичної хвороби*

<b>Генетичні й вроджені фактори</b>	<b>Набуті фактори</b>
Вроджена слабкість бронхіальної стінки (еластичної і хрящової тканини), недостатній розвиток гладких м'язів бронхів. Неповноцінність місцевого і загального імунітету, факторів бронхолегеневого захисту. Вроджені бронхоектази як наслідок аномалії розвитку бронхів.	Перенесені в дитячому віці інфекційно-запальні захворювання органів дихання. Колонізація утворених бронхоектазів патогенною мікрофлорою.
<b>Сприяючі фактори</b>	
Паління тютюну і вживання алкоголю вагітним жінкам. Вірусні інфекції в період вагітності. Хронічні захворювання верхніх дихальних шляхів у дітей.	

Бронхоектази бувають вродженими (ті які розвивалися до народження або в перші дні життя новонародженого), та набутими (які виникають в результаті руйнування бронхіальної стінки або механічних змін). Приблизно у 6% хворих бронхоектази вроджені [2]. Бронхоектази часто утворюються через наявність в бронхах пробок які утворені з густого слизу, з'являються вони в результаті перенесеної пневмонії або гострого бронхіту в ранньому дитинстві.

Головним фізикальним симптомом БЕ вважається наявність вологих хрипів переважно над нижніми полями легень. У період ремісії клінічна картина мізерна або взагалі відсутня. В таких випадках діагноз ґрунтується за даними рентгенологічних досліджень (комп'ютерна томографія або бронхографія) [2].

**Патогенез бронхоектатичної хвороби.** Бронхоектази – це незворотне патологічне розширення бронхів гнійно-запального генезу. У формуванні БЕ беруть участь такі фактори: запалення бронхів, порушення бронхіальної прохідності, аутоімунні механізми. На сьогоднішній день існує дві патогенетичні теорії формування бронхоектазів:

- Через бронхіальну обструкцію та запальні процеси в бронхах, дистально від обтурації накопичується ексудат, який починає нагноюватися, що призводить до руйнування стінок бронха, який втрачає через це свою еластичність та в результаті пере розтягується.
- Зникає зв'язок розширених бронхів із респіраторними відділами легень внаслідок облітерації дрібних бронхів дистальніше від бронхоектазів. Кашлевий рефлекс не забезпечує випорожнення розширених бронхів, через це відбувається застій харкотиння, в результаті чого відбувається хронічне нагноєння [2].

**Клінічна характеристика.** Переважно у 82,6% хворих бронхоектази локалізуються в одній легені, у правій легені 23,7%, у лівій 58,9% випадків [9]. Клінічні прояви хвороби залежать від фази захворювання – ремісії або ж загострення. Найбільш частий симптом це кашель, найбільше активно проявляється він зранку з виділенням мокротиння. У період ремісії кількість мокротиння на добу не перевищує 30 мл. При загостренні кількість мокротиння збільшується, за добу виділення можуть досягати позначки 0,5 л. У період

загострення хворі можуть жалітися на біль (проявляється під час глибокого вдиху), може не мати чіткої локалізації, відчувається як почуття здавлювання. Частим симптомом стає підвищення температури тіла [5]. При тривалому перебігу БЕХ спостерігається зміна кінцевих фаланг пальців рук у вигляді «барабаних паличок» і нігтів у формі «годинникового скла». Можливо спостерігати і деформацію грудної клітки якщо у хворого присутня емфізема або пневмофіброз. Ускладненнями при БЕХ може бути: пневмонія, плеврит, емпієма плеври, кровохаркання, легеневі кровотечі, абсцес мозку, вогнищевий нефрит, анемія, дихальна недостатність, хронічне легеневе серце [1].

**Лікування.** Цілями лікування є:

- клінічне одужання;
- профілактика загострень та ускладнень;
- покращення якості життя;
- зменшення смертності.

Для лікування БЕХ використовують два методи лікування консервативний та хірургічний. Вибір методу лікування залежить від перебігу хвороби, поширеності БЕ, віку хворого та наявності ускладнень [9].

**Фізична реабілітація при бронхоектатичній хворобі.** При діагностуванні БЕХ для людини може принести користь фізична реабілітація, заняття можна розпочинати при стабілізації стану або коли процес загострення стане легшим. Основними видами вправ при реабілітації є ходьба або їзда на велосипеді, деякі вправи на зміцнення рук та ніг з використанням гантелей [12]. Фізичні вправи помірної та високої інтенсивності дають хороші результати та покращують стан хворого, завдяки регулярним заняттям фізичними навантаженнями протягом року зменшується кількість спалахів БЕХ [11].

Лікувальна фізична культура (ЛФК) є провідним методом лікування в комплексній терапії хворих на бронхоектатичну хворобу.

Протипоказання до призначення ЛФК:

- пізні періоди БЕХ;
- можливість легеневої кровотечі;
- збільшення кількості гною у бронхоекстазах;

- погіршення стану хворого;
- виражена серцево-судинна недостатність [7].

Основні завдання при ЛФК:

- загальне зміцнення організму;
- стимуляція виділення більшого об'єму мокротиння;
- поліпшення вентиляції та газообміну в легенях;
- тренування дихальних м'язів;
- компенсація порушення дихання [6].

У методиці ЛФК при БЕХ головне місце займають статичні та динамічні дренажні вправи і дренажні положення тіла – завдяки цьому більш ефективним є видалення з легень патологічного вмісту. Для посилення виділення слизу чи гною під час занять рекомендується використовувати дренажні вихідні положення тіла залежно від локалізації бронхоектазів: лежачи на спині, на животі, на боці без подушки, з піднятою нижньою частиною кушетки (ліжка), в упорі стоячи на колінах [6].

Лікувальна гімнастика (ЛГ) складається з дихальних та загальнорозвиваючих вправ. Для посилення відходження мокротиння рекомендовано буде використовувати масаж комірцевої зони, шиї та міжреберних м'язів та обов'язковим є виконання спеціальних вправ у дренажних вихідних положеннях [3].

Протипоказані форсовані дихальні вправи, особливо якщо бронхоектази поєднанні з вираженою емфіземою. Для того, щоб збільшити рухливість діафрагми та для підвищення тону м'язів черевного пресу під час динамічних дихальних вправ можна використовувати обтяження вагою 1,5-2 кг (наприклад, мішечки з піском на грудну клітку) [2].

**Фізіотерапія при бронхоектатичній хворобі.** Фізіотерапія відіграє важливу роль у лікуванні та профілактиці симптомів бронхоектатичної хвороби. Призначається фізіотерапія у тому випадку якщо стихає загострення захворювання. Фізіотерапевтичні заняття спрямовані на сприяння виведення патологічного секрету з організму, зняття втоми у хворого яка викликається посиленням кашлю та неефективним очищенням дихальних шляхів [10].

Найбільш поширеною та ефективною вважається техніка активного циклу дихання, її поєднують з поступаль-

ним дренажем або з ручним дренажем. Його мета – послабити та очистити надлишки легеневої секреції, покращити ефективність кашлю.

**Масаж при бронхоектатичній хворобі.** Лікувальний масаж при захворюваннях дихальної системи використовують на всіх етапах реабілітації. Лікувальна дія масажу проявляється в трьох основних механізмах: нервово-рефлекторний, механічний та гуморальний. При захворюваннях органів дихання провідним є нервово-рефлекторний механізм [2]. Масаж виконується на грудній клітці, животі та ногах (починаючи з проксимальних відділів). При масажуванні ділянки носа та носо-губного трикутника стимулюється носо-легеневий рефлекс, який сприяє розширенню бронхів та поглибленню дихання. Слід використовувати такі прийоми: прогладжування, розтирання, розминання та вібрацію. Вібрація добре допоможе очистити бронхи від мокротиння та сприяти глибокому диханню шляхом розслаблення.

Масаж грудної клітки зміцнює дихальні м'язи, підвищує її рухливість і еластичність також масаж урівноважує нервові процеси в ЦНС, підвищує рефлекторну функцію та рефлекторно впливає на процес дихання, вентиляцію та газообмін.

- Тривалість процедури 8-12 хв.
- Курс 15-20 процедур.
- На рік потрібно проводити 3-4 профілактичні курси масажу [2].

**Висновки.** Бронхоектатична хвороба – це вроджене або набуте хронічно неспецифічне захворювання легень, для якого характерне утворення первинних бронхоектазів із процесом нагноєння.

Під бронхоектазами розуміється незворотне патологічне розширення бронхів гнійно-запального генезу. Бронхоектази можуть бути вродженими та набутими. За даними дослідження відомо, що частіше бронхоектази бувають набутими, ніж вродженими.

Лікування може бути консервативним та хірургічним. Вибір методу лікування залежить від перебігу хвороби, поширеності БЕ, віку хворого та наявності ускладнень. Цілями лікування є клінічне одужання, профілактика за-

гострень та ускладнень, покращення якості життя та зменшення випадків смертності.

При проведенні реабілітаційних заходів хворий отримує позитивний ефект. Завдяки виконанню фізичних вправ: відбувається позитивний вплив на діяльність легень; збільшується легенева вентиляція; розвиваються компенсаторні механізми.

При заняттях ЛФК відбувається загальне зміцнення організму, збільшується об'єм виділення мокротиння, покращується вентиляція та газообмін в легенях та відбувається компенсація порушеного дихання.

Лікувальна гімнастика складається з дихальних та загальнорозвиваючих вправ. Для посилення відходження мокротиння рекомендовано буде використовувати масаж комірцевої зони, шиї та міжреберних м'язів та обов'язковим є виконання спеціальних вправ у дренажних вихідних положеннях.

Фізіотерапевтичні заняття виводять патологічний секрет з організму, прибирають втому у хворого яка викликається посиленням кашлю та неефективним очищенням дихальних шляхів.

### **Список використаних джерел:**

1. Баженов Е., Ахмедова В., Остапенко В. Клинико-фармакологические основы современной пульмонологии. Москва, 2015. 190 с.
2. Григус І. М. Фізична реабілітація в пульмонології: навчальний посібник. Рівне, 2018. С. 193-207.
3. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезитерипия). Москва, 2001. 71 с.
4. Збірник лекцій з курсу «Фізична реабілітація та основи масажу» для підготовки бакалаврів спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура» / укладач Ю. С. Прокопенко. 2018. 23 с.
5. Мухін В. Фізична реабілітація. Київ, 2010. 300 с.
6. Попов С. Физическая реабилитация. Москва, 2005. 311 с.
7. Соколовський В., Романова Н., Юшковська О. Лікувальна фізична культура. Одеса, 2005. 75 с.
8. Ільницький Р. та ін. Сучасні погляди на діагностику та консервативне лікування бронхоектатичної хвороби. *Український пульмонологічний журнал*. 2002. № 3. С. 55.
9. Чучалина А. Пульмонология национальное руководство краткое издание. Москва, 2018. 361 с.



10. Hough A. *Physiotherapy in Respiratory and Cardiac Care: an evidence-based approach*. 4th ed. Hampshire: Cengage Learning EMEA, 2014.
11. Lee A. L., Hill C. J., Cecins N., Jenkins S., McDonald C. F., Burge A. T., Rautela L., Stirling R. G., Thompson P. J., Holland A. E. The short and long-term effects of exercise training in non-cystic fibrosis bronchiectasis: a randomised controlled trial. *Respiratory Research*. 2014. Vol. 15. P. 44.
12. Newall C., Stockley R. A., Hill S. L. Exercise training and inspiratory muscle training in patients with bronchiectasis. *Thorax*. 2005. Vol. 60.

*An analysis of specialized literature, which describes the problems of etiology, pathogenesis and clinical characteristics of bronchoectate disease. Justification of the action of physical exercises, therapeutic massage and physiotherapy with bronchoectate disease.*

**Key words:** bronchoectical disease (BH), bronchektase (B), respiratory system, remission, exacerbation, physical therapy, medical physical culture (LFC), medical gymnastics (LH), Rehabilitation.

Отримано: 27.10.2022

**С. С. Сакун**, магістрант 2 курсу  
факультету фізичної культури  
**О. В. Урсов**, студент 1 курсу  
факультету фізичної культури  
**Р. В. Гоголь**, магістрантка 2 курсу  
факультету фізичної культури  
**П. А. Альміз**, магістрантка 1 курсу  
факультету фізичної культури  
**В. В. Бицюра**, магістрант 1 курсу  
факультету фізичної культури

*Науковий керівник: Ю. В. Юрчишин, кандидат наук  
з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри  
теорії і методики фізичного виховання*

## ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

*Для вирішення завдань Нової української школи з формування цілісної всебічно розвиненої особистості, яка діє згідно з морально-етичними принципами, виникає потреба у впровадженні нових підходів і технологій, однією з яких є олімпійська освіта. Здійснено аналіз сучасних поглядів на значущість олімпійської культури, як носія історичного, світоглядного, аксіологічного потенціалів, здатного сприяти формуванню у школярів ініціативності, самостійності, креативного мислення, критичності тощо.*

**Ключові слова:** олімпійська освіта, олімпізм, школярі, заклади загальної середньої освіти.

**Постановка проблеми.** Інтерес до олімпійського руху та постійно зростаюча його значущість у сучасному світі зрозуміла, оскільки це явище є загальнокультурним досягненням світового співтовариства в його тісному взаємозв'язку з багатющою історією і культурою Стародавньої Греції та Стародавнього Риму, яскравими явищами епохи Відродження і Нового часу, багатограними і динамічними подіями сучасної історії. Таке уявлення олімпійського руху стало результатом ставлення до нього найбільш видатних представників різних сфер діяльності – володарів стародавнього світу, багатьох поколінь громадських і

державних діячів, мислителів, представників мистецтва, уваги всесвітньо відомих художників, скульпторів, композиторів і режисерів, письменників і поетів. Природно, що цей інтерес і пов'язана з ним популярність Олімпійських ігор, ідеалів і цінностей філософії олімпізму змогли проявитися лише у ставленні до явища фундаментального характеру з глибокими гуманістичними і загальнокультурними складовими. [1, с. 34-35].

**Мета дослідження** теоретично обґрунтувати ефективність використання культурної спадщини олімпійського руху в системі олімпійської освіти як дієвого фактора виховання підлітків в освітньому середовищі закладів загальної середньої освіти України.

**Об'єкт дослідження:** олімпійська освіта в освітньому середовищі закладів загальної середньої освіти.

**Предмет дослідження:** культурна спадщина олімпійського руху в системі олімпійської освіти школярів.

**Завдання дослідження:**

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури закордонних і вітчизняних авторів, документальних матеріалів та мережі Інтернет узагальнити світовий досвід використання культурної спадщини олімпійського руху в системі олімпійської освіти.
2. Визначити місце і роль надбання культурної спадщини олімпійського руху в процесі освітньої діяльності та художньо-естетичного виховання підлітків у закладах загальної середньої освіти зарубіжних країн та України.
3. Означити рекомендації для використання надбання культурної спадщини олімпійського руху в освітньому процесі школи в системі олімпійської освіти.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та аналітичний огляд наукометодичної літератури, інформації мережі Інтернет та нормативно-правових документів дозволили отримати загальне уявлення про ступінь розробленості досліджуваної проблеми, виявити особливості впровадження олімпійської освіти та місце естетичного виховання в системі навчально-виховного процесу школярів у різних країнах світу, місце культурної спадщини олімпійського руху у змісті навчальних предметів школярів, визначити дефініції з напрямку нашого дослідження.

Використані у роботі порівняльно-історичний аналіз у поєднанні з теоретичним аналізом і узагальненням дали змогу визначити місце культурної спадщини олімпійського руху в системах освіти, узагальнити міжнародний та вітчизняний досвід художньо-естетичного виховання в системі шкільної освіти.

**Результати дослідження.** Отримані результати проведеного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури, мережі Інтернет та практичного досвіду реалізації олімпійської освіти свідчать, що олімпійська освіта як педагогічна діяльність з її багатогранними аспектами поринає своїм корінням у Стародавню Грецію, є спадкоємницею «спортивної педагогіки», а згодом «олімпійської педагогіки», заснованої ініціатором відродження сучасних Олімпійських ігор П'єром де Кубертенем, яка в системах освіти сучасного суспільства посідає важливе місце як дієвий засіб виховання дітей і молоді та гуманізації освіти.

Культурна спадщина олімпійського руху є невід'ємною складовою олімпійської спадщини та олімпійської культури – соціальних феноменів, що об'єднують комплекс накопичених людством знань, норм, цінностей, смислів, зразків поведінки, які відповідають вимогам Олімпійської хартії, філософії олімпізму, на основі яких формується гуманістичний спосіб життя соціуму та особистості. Маючи мультидисциплінарну сутність і притаманний їй динамізм, вона передається від покоління до покоління через систему освіти й виховання, виконуючи одну з ключових місій олімпійського руху – виховання гармонійно розвиненої особистості.

Тенденції художньо-естетичної освіти й виховання в різних країнах світу та в Україні спрямовані на підвищення ролі й статусу мистецтва у навчально-виховному процесі закладів загальної середньої освіти, поширення міждисциплінарних зв'язків у межах художньо-естетичного та спорідненого гуманітарного циклів як універсального засобу стимулювання творчого потенціалу особистості, формування в неї ініціативності, самостійності, креативного мислення, критичності, створення умов для самореалізації та безперервного самовдосконалення і самовиховання.

Питання, пов'язані з історією олімпійського руху та його культурною спадщиною, мають місце тільки у навчальних програмах з предмета.

«Фізична культура» в системі освіти України, Росії, Білорусії, Польщі та Вірменії. У країнах, де проводяться Олімпійські ігри, культурно-освітні програми закінчуються після завершення Ігор. Інформація про інтеграцію культурної спадщини олімпійського руху в процес викладання предметів гуманітарного та художньо-естетичного циклу присутня лише в незначній кількості експериментальних досліджень. Національна система олімпійської освіти України має високий міжнародний рейтинг і посідає гідне місце у світовій олімпійській сім'ї. Проте, незважаючи на численні культурно-освітні проекти НОК України та ОАУ, існує проблема долучення всіх школярів до культурної спадщини олімпійського руху, що можливо лише в умовах шкільної освіти.

У різних країнах світу система олімпійської освіти має спільні та відмітні риси і реалізується за громадською (в меншості) й громадсько-державною моделлю.

Теоретичні дослідження дозволили означити практичні рекомендації з інтеграції надбань культурної спадщини олімпійського руху в процесі викладання предметів гуманітарного та художньо-естетичного циклів, а саме, «Історії», «Зарубіжної літератури», «Географії», «Фізичної культури» та інтегрованого курсу «Мистецтво», що входять до типових навчальних планів для учнів 8-х класів закладів загальної середньої освіти України, які містять репродукції творів різних мистецтв, пов'язаних з культурною спадщиною олімпійського руху, та інформацію про їх причетність до визначних подій цього найпопулярнішого явища – своєрідного феномену суспільного життя світового співтовариства.

Впровадження практичних рекомендацій не порушують звичного викладання відповідної теми, а доповнюють її, сприяючи підвищенню зацікавленості до предмета, до мистецтва взагалі, розширенню і збагаченню світогляду підлітків, істотно впливаючи на рівень розвитку ціннісних орієнтацій, підвищення загальної культури, стимулювання школярів до саморозвитку, творчої діяльності, залучення до олімпійського руху та його цінностей, занять спортом.

**Висновки.** Проведене дослідження довело, що використання культурної спадщини олімпійського руху в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти України сприяє залученню більш широкого загалу школярів до гума-

ністичних ідеалів і цінностей олімпізму, олімпійської спадщини, фізкультурно-спортивної діяльності, здорового способу життя, і як наслідок, реалізації завдань Нової української школи, а саме, формуванню у школярів ціннісно-сміслової, загальнокультурної, навчально-пізнавальної, компетентностей та компетентності особистісного самовдосконалення.

### **Список використаних джерел:**

1. Король І. М. Культурна спадщина олімпійського руху в системі олімпійської освіти: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Київ, 2018. 275 с.
2. Мазин В. Н. Содержание конструктора «Олимпийская культура воспитанника детско-юношеской спортивной школы». *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. Вип. 35. С. 255-261. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto\\_2014\\_35\\_37](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto_2014_35_37).
3. Олимпийская хартия. Міжнародний олімпійський комітет. В дії з 15 вересня 2017. 57 с. URL: <http://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olympic-charter>.

*In order to solve the tasks of the program «New Ukrainian School» for the formation of a holistic fully developed personality that acts in accordance with moral and ethical principles, there is a necessity for the introduction of new approaches and technologies, one of which is the Olympic education. The analysis of contemporary views on the significance of the Olympic culture as a holder of historical, ideological, axiological potentials, which is able to promote the formation of initiative, autonomy, creative thinking, criticality.*

**Key words:** *Olympic education, Olympism, pupils, secondary education institutions.*

Отримано: 19.10.2022

**О. С. Снегов**, магістрант 2 курсу  
факультету фізичної культури  
**Ю. М. Петрова**, магістрант 1 курсу  
факультету фізичної культури  
**М. О. Швець**, студент 2 курсу  
факультету фізичної культури

*Науковий керівник: М. Б. Гуска, кандидат наук  
з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри спорту та спортивних ігор*

## **ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКИХ РУХЛИВИХ ІГОР**

*Дослідження зумовлено складними процесами українського державотворення, динамічними змінами в суспільно-політичному та соціально-економічному житті країни, які потребують утвердження національної свідомості українців, усіх громадян України. У статті розглядається пошук більш досконалих форм і методів зміцнення здоров'я дітей, проблеми застосування українських національних рухливих ігор з учнями у групах початкової підготовки в ДЮСШ.*

**Ключові слова:** здоров'я дітей, українські національні рухливі ігри, групи початкової підготовки.

**Постановка проблеми.** Сьогодні Українська держава та її громадяни стають безпосередніми учасниками процесів, які мають надзвичайно велике значення для подальшого визначення, першою чергою, своєї долі, долі своїх сусідів, подальшого світового порядку на планеті. В сучасних важких і болісних ситуаціях викликів та загроз і водночас великих перспектив розвитку, кардинальних змін у політиці, економіці, соціальній сфері пріоритетним завданням суспільного поступу, поряд з забезпеченням своєї суверенності й територіальної цілісності, пошуками шляхів для інтегрування в європейське співтовариство, є визначення нової стратегії виховання як багатокомпонентної та багатовекторної системи, яка великою мірою формує майбутній розвиток Української держави.

Сьогодні як ніколи гостро постала проблема організації дозвілля дітей та забезпечення їхньої рухової активності, як

запоруки фізичного та морального здоров'я. Проведений цілий ряд досліджень викладених у працях українських діячів минулих часів (І. Боберський, Г. Сковорода, Т. Франко, П. Чубинський) та сучасних дослідників (Е. С. Вільчковський, О. І. Курок, Г. В. Воробей, М. Данилевич, А. В. Цьось) та ін., які наголошували на тому, що українські національні рухливі ігри є універсальним засобом фізичного виховання дітей. Гра для учнів у реальному середовищі є способом засвоєння нової інформації, моделей поведінки, а також одним із головних засобів формування моральних якостей. Рухливі ігри здружують учнів, об'єднують у спільній, позитивно забарвленій діяльності. Розуміння ролі рухливих ігор на належному рівні спонукатиме педагогічних працівників активно використовувати їх у роботі з дітьми.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання учнів у групах початкової підготовки.

**Предмет дослідження** – система застосування національних рухливих ігор на заняттях з учнями початкової підготовки в групах ДЮСШ.

**Мета дослідження** – обґрунтувати ефективність впливу українських народних рухливих ігор на виховання національно-культурної свідомості дітей початкової підготовки.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми використання українських народних рухливих ігор у системі фізичного виховання учнів.
2. Визначити особливості впливу рухливих ігор на розвиток фізичних якостей учнів початкової підготовки.
3. Визначити ефективність експериментальної методики використання українських народних рухливих ігор у формуванні національно-культурної свідомості учнів початкової підготовки.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використано методи: теоретичних і практичних досліджень у сфері фізичного виховання і спорту; аналіз і узагальнення матеріалів науково-методичної літератури та нормативно-правових документів, що відображають сучасний стан проблеми застосування українських національних рухливих ігор у фізичному вихованні учнів; соці-



ологічні методи, спрямовані на впровадження народних ігор у розвиток фізичних якостей учнів початкової підготовки; педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент з визначенням методики використання українських народних рухливих ігор у формуванні національно-культурної свідомості учнів початкової підготовки; медико-біологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

*Практичне значення одержаних результатів* дослідження полягає в: системному аналізі й узагальненні теоретичних, методологічних і методичних положень щодо професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури; розробці методичних рекомендацій з формування в учнів початкової підготовки уміння вчитися засобами українських народних ігор, які можуть бути використані тренерами ДЮСШ на етапах початкової підготовки у навчально-виховному процесі.

*Організація дослідження.* Дослідження було організовано відповідно до мети і завдань, поставлених в роботі. У результаті аналізу літературних джерел було визначено, що у дітей на даний час спостерігається не достаток рухової активності, тобто кількість рухів які вони виконують протягом всього дня, не відповідає віковим нормам.

В результаті цього починається затримка вікового розвитку, а саме таких фізичних якостей як швидкості яка спрямована на формування окремого характерного руху та швидкості одиничних переміщень, спритності яка допомагає швидко, точно та найбільш досконало вирішувати рухові завдання. Гнучкість яка необхідна для фізичної підготовки, щоб виконувати рухи з великою амплітудою. Швидкісно-силова якість яка допомагає виконувати силову роботу саме шляхом власних м'язових зусиль.

Відомо, що важливим критерієм ефективності та продуктивності занять є правильна організація та побудова занять з використанням українських національних рухливих ігор.

При розробці методики використання національних рухливих ігор на заняттях у групах початкової підготовки були використані командні ігри з фізичним та без фізичного контактування та некомандні ігри. Так, в командних

українських рухливих іграх без фізичного контакту, учасники грали згідно правилам та змісту, не вступаючи у фізичну взаємодію з суперником, а прояв боротьби за свою команду відбувався шляхом взаємної допомоги та підтримки своїх гравців. Ігри які відбувалися з контактною взаємодією гравців, учні проявляли боротьбу за свою команду та відстоювали її інтереси.

Результати дослідження рівня фізичної підготовленості учнів початкової підготовки до та після експерименту представлені в табл. 1.

Таблиця 1.

*Динаміка фізичної підготовленості хлопців експериментальної та контрольної групи до та після експерименту*

Найменування тесту		Експериментальна Група п = 10	Контрольна група п = 11	Р
		Х + ст	Х ± о	
Швидкість: біг на 30 м. с	До експерименту	6,8±0,20	6,8±0,20	<0,05
	Після експерименту	6,3±0,17	6,6±0,20	<0,05
Різниця, %		7,9	3,0	
Спритність: човниковий біг 4 x 9 м, с	До експерименту	12,4±0,88	12,2±0,86	<0,05
	Після експерименту	12,0±0,84	12,0±0,84	<0,05
Різниця, %		3,3	1,6	
Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	До експерименту	6,0±0,14	6,0±0,18	<0,05
	Після експерименту	6,5±0,2	6,3±0,2	<0,05
Різниця, %		7,7	4,7	
Швидкісно-силова якість: стрибок у довжину 3 місця, см.	До експерименту	149±13,3	150±15,3	<0,05
	Після експерименту	158±17,2	155±15,5	<0,05
Різниця, %		5,7	3,2	

Зміни показників стану фізичної підготовленості хлопчиків впродовж всього експерименту представлені у табл. 1.

Результати тестування на швидкість, а саме біг на 30 метрів показав, що хлопці експериментальної групи покращили свій результат з 6,8 с до 6,3 с, а хлопці в контрольній групі покращили свій результат з 6,8 с до 6,6 с.

Хлопці експериментальної групи, тест на спритність (човниковий біг 4 x 9 м, с) поліпшили свій результат з 12,4 с на 12,0 с, а хлопці контрольної групи з 12,2 с, на 12,0 с. Тест на гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см) показав, що хлопці експериментальної групи з 6,0 см, до 6,5 см, а хлопці контрольної групи покращили свій результат з 6,0 см, до 6,3 см. Аналізуючи дані показників хлопців експериментальної групи тесту на швидко-силові якості (стрибок у довжину з місця, см) показав, що хлопці покращили свій результат з 149,0 см, на 158,0 см, а хлопці контрольної групи покращили показники з 150,0 см, на 155,0 см.

**Висновки.** Застосування національних рухливих ігор на заняттях у групах початкової підготовки не тільки поліпшують рівень здоров'я учнів, але також виступають як засіб виховання характеру. Саме за допомогою українських рухливих ігор та естафет діти стають організованими, дисциплінованими, вони відчують себе частиною команди та вчать свої силові можливості правильно розподіляти.

В процесі дослідження було проаналізовано питання щодо ефективності застосування національних рухливих ігор на заняттях у групах початкової підготовки. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити критерії щодо класифікації українських рухливих ігор та виявити особливості підбору їх на заняттях початкової підготовки.

### **Список використаних джерел:**

1. Гуска, М. Б., Зубаль М. В., Гуска М. В., Мазур В. Й. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 400 с.
2. Гуска М. Б., Гуска М. В. Методика проведення українських національних ігор та забав на уроках з учнями молодших класів. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*: зб. за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів: у 3 т. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. Вип. 10. Т. 2. С. 137-140.
3. Колишкін О. В. Українські національні рухливі ігри у фізичному вихованні школярів молодшого віку: методичні рекоме-

- ндації. Суми: Редакційно-видавничий відділ СДПІ імені А. С. Макаренка, 1999. 85 с.
4. Приступа Є., Слімаковський О., Лук'янченко М. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика: [монографія]. Дрогобич, 1999. 449 с.
  5. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. Луцьк: Надстир'я, 2000. 376 с.

*The study is due to the complex processes of Ukrainian statehood, dynamic changes in socio-political and socio-economic life of the country, which require the establishment of the national consciousness of Ukrainians, all citizens of Ukraine. The article considers the search for more advanced forms and methods of improving the health of children, the problem of using Ukrainian national mobile games with students in primary school groups in CYSS.*

**Key words:** *children's health, Ukrainian national mobile games, initial training groups.*

Отримано: 16.10.2022

УДК 373.2.016:796

**Н. М. Цуркан**, магістрантка 2 курсу,  
педагогічного факультету

Науковий керівник: **А. А. Галаманжук**, доктор  
педагогічних наук, професор, завідувач кафедри  
теорії і методик дошкільної освіти

## **ДО ПИТАННЯ ПРО ПЕРСОНАЛІЗАЦІЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

*Вивчено інформацію про сутність понять «персоналізація» та «персоніфікація». З'ясовано стан розробленості цих понять у психолого-педагогічній літературі. Розглянуто можливість використання їх у освітньому процесі дітей дошкільного віку.*

**Ключові слова:** *персоналізація, персоніфікація, освітній процес, дошкільники.*

**Постановка проблеми.** Одним із дієвих підходів у аспекті підвищення результатів фізичної культури в закладі дошкільної освіти (ЗДО) дослідники розглядають

диференційований підхід [4; 8]. Деякі з визначальних причин зазначеного полягають у відмінному від необхідного стані здоров'я дітей, вияву функціональних і рухових можливостей [6; 9; 11; 12].

З іншого боку, в антропології, превентивній педагогіці, теорії і методиці фізичного виховання, біології зазначають доцільність і необхідність використання інтегративного підходу при організації і формуванні змісту фізичної культури дітей дошкільного віку [2; 3; 11]. При цьому, відсутні дослідження, спрямовані на застосування персоналізованого підходу до організації, формування і реалізації змісту занять фізичною культурою в ЗДО у визначених формах. Зазначене свідчить про необхідність проведення досліджень для розв'язання означеної проблеми.

**Матеріали та методи дослідження.** *Мета дослідження* – визначити доцільність застосування персоналізованого підходу в процесі проведення занять з фізичної культури у визначених формах організації. Роботу виконано згідно плану науково-дослідної роботи на 2019-2024 роки проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної активності дітей та молоді». Роль авторки, як співвиконавиці теми, полягала в узагальненні інформації, пов'язаної з персоналізацією у фізичній культурі в ЗДО. Для цього було використано адекватні *методи дослідження*. Передусім це стосувалося загальнонаукових методів, адже саме для проведення дослідження на теоретичному рівні використовуються ці методи [7; 15]. Такими були аналіз, систематизація, узагальнення. За допомогою цих методів опрацьовували різні джерела інформації, акцент робили на тих, що входять до міжнародних наукометричних баз Scopus, SPORT Discus, Web of Science. Допомогало цьому використання таких ключових слів (дошкільники, фізичні вправи, рухова діяльність, організація, підвищення ефективності) та відповідні їм комбінації й аббревіатури. Таким чином було опрацьовано понад 30 джерел інформації, у підсумку залишили 16.

**Результати дослідження.** Фізична культура, що реалізуються у закладі дошкільної освіти (ЗВО), ґрунтуються на пріоритеті принципів, зокрема диференціації й індивідуалізації. Деякі дослідники [5; 10] відзначають перспективність використання персоніфікованого та персоналізованого підходів до організації та формування змісту освітнього процесу взагалі та фізичної культури зокрема, у тому числі дітей дошкільного віку.

Проведеним дослідженням на теоретичному рівні встановили, що на сучасному етапі педагогічна думка не дійшла остаточного погляду на питання, яке розглядається. При цьому, дослідники оперують декількома базовими словосполученнями, а саме персоніфікація та персоналізація.

Використовуючи семантичний аналіз встановили, що персоніфікація – це комплекс тенденцій до змін і розвитку особистості дитини, який містить процес її духовного збагачення, зростання самосвідомості, розгортання духовного потенціалу, прояву активності та реалізацію поставлених цілей [1; 13].

Поняття «персоніфікація» має декілька значень, одне з них – відношення до себе, сприйняття себе, отождошення з собою, уява певної ідеї у вигляді образу конкретної людини. Інше значення поняття «персоніфікація» – світу, що нас оточує (тваринам, рослинам, камінню, іншим неживим предметам, а також явищам природи властивостей людини; При цьому, синонімом поняття «персоніфікації» є уособлення, надання тваринам, предметам, явищам природи людських властивостей. Саме тому персоніфікацію розглядають як наділення властивостями певної особи [14].

Питання реалізації в освітньому процесі персоніфікованого підходу зумовлюється підвищеним інтересом суспільства до педагогічних персоналій. Про це свідчить значне збільшення досліджень, пов'язаних із вивченням біографій видатних осіб, становленням і розвитком вітчизняної педагогічної думки.

У зв'язку з цим доцільним є проектування й застосування у практиці технологій персоніфікованого підходу, а також теоретичне обґрунтування, узагальнення і систематизація поглядів педагогів у аспекті розвитку освіти в Україні [11; 12].

Що стосується поняття «персоналізація», то тут відзначаємо, що в іноземних тлумачних словниках представлено дієслово – «персоналізувати» (personalize). Значень цього слова декілька, зокрема: одне з них – означити щось певним чином, аби засвідчити належність до певної особи, інше – змінити щось так, аби це забезпечило задоволення потреб особи [16].

Зазначається також, що персоналізація походить від латинського «persona» (особистість) та означає процес, результат якого – отримання суб'єктом ідеального уявлення про життєдіяльність інших, можливість бути в житті суспільства особистістю. Щодо сутності персоналізації, то її розглядають як перетворення інтелектуальної, емоційної сфер особистості у зв'язку з діяльністю, а саме навчанням (освітою, учінням) [13].

За іншою інформацією персоналізація – поняття, що уособлює процес надбання конкретною людиною загальнолюдських, суспільно значущих й індивідуально-неповторних властивостей, якостей, які уможливають самотньо виконувати певну соціальну функцію, активно впливати на сприйняття власної особи, творчо спілкуватися.

Що стосується необхідності здійснювати персоналізацію в освітньому процесі, то вона зумовлена усвідомлюваною та підсвідомою основою різних форм спілкування між людьми, прагненням до самовизначення й суспільного визнання. У зв'язку з цим виокремлюють таку характеристику, як спроможність до персоналізації. Її розглядають як сукупність індивідуально-психологічних особливостей людини, що забезпечують спроможність до соціально значущих дій перетворювального характеру.

**Висновки.** 1. На сучасному етапі не сформовано чітке розуміння поняття «персоніфікований підхід» та «персоналізований підхід». 2. Подальшого розвитку потребує питання щодо застосування таких підходів у освітньому процесі.

#### **Список використаних джерел:**

1. Адаменко О. О. Технологія персоніфікованого підходу як засіб удосконалення підготовки майбутніх педагогів. *Науковий*

- вісник Миколаївського держ. ун-ту імені В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки.* 2011. Вип. 1.33. С. 82-85.
2. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. *Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навч. посібник.* Київ: Професіонал, центр учбової літератури, 2009. 336 с.
  3. Ареф'єв В. Г. *Основи теорії і методики фізичного виховання.* Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2011. 368 с.
  4. Балацька Л. В. *Організаційно-методичні основи покращення моторної функції дітей 3-5 років у процесі фізичного виховання: дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Тернопіль, 2012. 259 с.*
  5. Банах В. *Персоніфікований підхід до фізичного виховання студентської молоді. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2019. Вип. 15. С. 11-15. DOI: 10.32626/2309-8082.2019-15.11-15
  6. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф., Цось А. В., Шиян Б. М. *Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти: монографія.* Запоріжжя: ЗОІППО, 2010. 250 с.
  7. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. *Основи наукових досліджень: навч.-метод. посібник.* Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський нац. університет імені Івана Огієнка, 2021. 189 с.
  8. Галаманжук Л. Л. *Превентивний розвиток рухової активності дітей дошкільного віку : монографія.* Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2015. 500 с.
  9. Герасимчук А. Ю., Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. *Програмування занять фізичними вправами превентивної спрямованості для 6-річних дітей: навч. посібник.* Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 180 с.
  10. Кремень В. Г. *Філософія людиноцентризму в стратегіях освітнього простору.* Київ: Т-во «Знання» України, 2008. 421 с.
  11. Маляр Н. С. *Організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Тернопіль, 2014. 197 с.*
  12. Наумчук Г. С. *Організація та управління фізичною активністю дошкільників оздоровчої спрямованості: дипломний проєкт магістра.* Кам'янець-Подільський, 2019. 107 с.
  13. *Психологічний словник / авт.-укл. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; за ред. Н. А. Побірченко.* URL: [http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O\\_Serhieienkova\\_IL.pdf](http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf).
  14. *Словник термінів загальної і соціальної педагогіки.* URL: [window.edu.ru/window\\_catalog/pdf2txt?p\\_id=11886&p\\_page=8-48k](http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=11886&p_page=8-48k).



15. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. 3-є вид., стереотип. [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 272 с.
16. Hornby A. S. Oxford Advanced Learners Dictionary of Current English. 6-th edition. Oxford University Press. 2000

*Information about the essence of the concepts «personalization» and «personalization» has been studied. The state of development of these concepts in the psychological and pedagogical literature is clarified. The possibility of using them in the educational process of preschool children is considered.*

**Key words:** *personalization, personification, educational process, preschoolers.*

Отримано: 24.10.2022

УДК 796.011.1-053.4

**Т. В. Юзько**, магістрантка 2 курсу  
педагогічного факультету

Науковий керівник: **А. Л. Галаманжук**, доктор  
педагогічних наук, професор, завідувач  
кафедри теорії і методик дошкільної освіти

## **ДЕЯКІ АСПЕКТИ КЕРІВНИЦТВА ФІЗИЧНИМ РОЗВИТКОМ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Систематизувати матеріал джерел інформації щодо характеристики дітей дошкільного віку – «фізичний розвиток». Встановили, що його розглядають як зміну морфологічних і функціональних ознак організму, основа яких – біологічні процеси, що зумовлені генетичними і чинниками зовнішнього середовища й виховання. Моніторинг фізичного розвитку дітей є одним із найефективніших заходів для зниження рівня смертності та захворюваності дітей раннього віку.*

**Ключові слова:** *фізичне здоров'я, рухові вміння, навички, рухові якості, фізична і розумова працездатність.*

**Постановка проблеми.** У дошкільному дитинстві закладаються, крім іншого, основи фізичного розвитку особистості людини. У досягненні належного фізичного розвитку

дитини провідну роль відіграють сім'я та заклад дошкільної освіти (ЗДО). Це пов'язано з тим, що обидві категорії дошкільних педагогів створюють дитині сприятливі умови для формування знань, практичних умінь і навичок у виконанні рухових дій, розвитку моторики та інших функцій [20].

На сучасному етапі науковці-педагоги розглядають фізичний розвиток дітей дошкільного віку як комплекс характеристик, що пов'язані із завданнями чинних програм. Зокрема це стосується чинних програм розвитку дитини: комплексної освітньої програми для дошкільних навчальних закладів «Світ дитинства» [18], комплексної програми розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Соняшник» [12], програми навчання і виховання дітей від двох до семи років «Дитина» [8], програми розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» [3], програми розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» [16], програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» [17].

Основними характеристиками фізичного розвитку дітей дошкільного віку є фізичне здоров'я, рухові вміння, навички, рухові якості (м'язова сила, координація, витривалість, гнучкість швидкість), фізична і розумова працездатність. Ураховуючи це відповідні результати досліджень свідчать про відмінний від необхідного фізичний розвиток дітей дошкільного віку. Причому, це стосується кожного віку зазначеного періоду, а саме від 3 до 6-7 років [6; 10; 13]. У зв'язку із виявленою ситуацією особливої актуальності набуває проблема систематичного моніторингу фізичного розвитку дітей дошкільного віку та коригування методичного забезпечення, що стосується керівництва таким розвитком на заняттях із фізичної культури в ЗДО у визначених формах організації.

**Матеріали та методи дослідження.** *Мета дослідження* – систематизувати матеріал джерел інформації щодо такої характеристики дітей дошкільного віку як «фізичний розвиток». Роботу виконано згідно плану науково-дослідної роботи на 2019-2024 роки проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профі-

лактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної активності дітей та молоді». Роль авторки, як співвиконавиці теми, полягала у формуванні методичного забезпечення фізичної культури, змістом якого є керівництво фізичним розвитком дітей дошкільного віку, що дозволяє досягати високого позитивного результату.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс адекватних *методів дослідження*. Оскільки дослідження проводили на теоретичному рівні, тому використані методи належали до загальнонаукових [6; 19]. Зокрема, такими були аналіз, синтез, систематизація, узагальнення. Для мінімізації суб'єктивних суджень опрацьовували різні джерела інформації, але перевагу надавали літературним і документальним, застосовуючи критичний підхід під час їхнього вибору. Водночас відзначаємо, що увагу приділяли базам даних Scopus, SPORT Discus, Web of Science. Використовували: ключові слова, зокрема фізичний розвиток, діти-дошкільники, морфологічні показники, функціональні показники; відповідні цим словам комбінації та абревіатури. Загалом під час дослідження вибрали понад 50 джерел інформації, після остаточного огляду залишили 20.

**Результати дослідження.** Кожна галузь знань, як конкретна наукова та навчальна дисципліна, має право на самостійне існування лише у випадку, коли має свій, властивий тільки їй предмет вивчення та термінологічний апарат. Зміст останнього не постійний, він поточнюється й поглиблюється у зв'язку з розвитком науки. Ураховуючи зазначене з'ясували, що базове у нашому дослідженні поняття тлумачиться так: фізичний розвиток – процес становлення і зміни морфологічних, функціональних характеристик людини протягом її індивідуального життя. Іншими словами, фізичний розвиток передбачає зміну морфологічних і функціональних ознак організму, основою якого є біологічні процеси, зумовлені спадковими генетичними чинниками, чинниками зовнішнього середовища та вихованням [20].

Рівень фізичного розвитку в дитячому віці – один з об'єктивних показників стану здоров'я, що є результатом взаємодії ендогенних факторів (здоров'я батьків, перебіг вагітності і пологів, наявність вроджених аномалій розвитку, тип конституції, інтенсивність обміну речовин, ендокрин-

ний фон організму, активність ферментів крові та секретів травних залоз) та екзогенних факторів (особливості клімату, санітарно-гігієнічні умови, характер харчування, перенесені захворювання, рухова і розумова активність, режим дня та ін.). Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає фізичний розвиток дитини як сумарний індикатор стану здоров'я дитини і популяції в цілому, а показники фізичного розвитку дітей раннього віку як критерій оцінки соціально-економічного розвитку окремого регіону або країни. Моніторинг фізичного розвитку дітей ВООЗ вважає одним з найефективніших заходів, які здійснюються медичними працівниками щодо зниження рівня смертності та захворюваності дітей раннього віку.

Процеси росту і диференціювання структурних утворень у кожній дитини відбуваються нерівномірно і, водночас, відрізняються при порівнянні з однолітками [1; 14]. Іншими словами, кожній дитині притаманний індивідуальний темп розвитку, а морфологічні та функціональні показники дозволяють судити про процеси дозрівання, ступінь зрілості структур і функції організму на окремих етапах розвитку. У процесі фізичного розвитку постійно взаємодіють чинники спадковості та зовнішнього середовища, котрі визначають особливості людини. Середовище впливає вроджені дані про формування організму, регулюючи різні параметри і характеристики. Зовнішнім виявом зазначеної взаємодії є особливості будови тіла, вищої нервової діяльності, різноманітних здібностей, спроможностей дитини [4; 5].

Що стосується внутрішніх чинників, які пов'язані зі спадковістю, то тут необхідно зазначити таке. Дитина приходить у світ з певними вродженими задатками, можливостями. Повноцінний фізичний і психічний розвиток дитини з перших днів життя потребує впливу, спрямованого на формування особистості в єдності фізичних і психічних проявів. Висока пластичність нервової системи дає змогу систематично впливати на організм дитини, розвивати вроджені задатки, створювати необхідні умови для розвитку нових якостей організму [11; 14].

З іншого боку, дослідниками використовується інше тлумачення характеристики «фізичний розвиток» – досягнутий на даний момент стан вияву морфологічних показників, що описують цей розвиток. У зв'язку з цим відзна-

чаємо, що такими показниками є: антропометричні, зокрема довжина тіла, маса тіла, обвідні розміри грудної клітки; розвиток моторики, зокрема вияв основних рухів (у ходьбі, бігу, стрибках, метаннях, лазінні й перелізаннях тощо). Пропонується також ураховувати стан формування постави, використовуючи для цього показники вигини хребта, відстані між кутами лопаток та деякі інші.

Окремі дослідники [15, с. 134] пропонують розглядати фізичний розвиток, ураховуючи також показники рухових якостей, зокрема швидкості, координації, м'язової сили, різновидів витривалості, гнучкості. Це зумовлено тим, що фізичний розвиток дитини пов'язаний, крім іншого, з режимом фізичної активності. Вона є біологічною потребою організму і може бути задоволена, наприклад у процесі фізичного виховання. Щодо зниження рівня захворюваності дітей дошкільного віку та використання для цього результатів оцінювання їхнього фізичного розвитку, то тут можна відзначити таке. Необхідність розгляду такого показника, як стан здоров'я, зумовлений комплексом причин. Так, стан здоров'я дитини є передумовою її успіху в будь-якій діяльності. Це зумовлено тим, що повноцінний фізичний розвиток забезпечує високу загальну працездатність організму. У дошкільний період закладається фундамент здоров'я, формуються життєво необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості, що свідчить про необхідність правильного фізичного виховання, яке має сприяти оздоровленню і повноцінному розвитку дитини [2; 7].

Відомий французький лікар 17 століття Тіссо стверджував, що рухи за своїм впливом можуть замінити будь-які ліки, однак усі лікувальні засоби світу не спроможні замінити дії руху на організм. Фізична активність сприяє розвитку системи аналізаторів, активізує роботу органів чуття, прискорює розвиток мовлення, допомагає формуванню розумових дій. Під час занять фізичною активністю в різних формах організації дитина вправляється у пізнанні навколишнього світу, у неї розвиваються просторові уявлення, збільшується кругозір, формуються якості (властивості, спроможності), що пов'язані з волею, активізацією емоційної сфери. Крім цього, у дошкільному віці фізична активність дитини є одним зі стимулів розвитку всіх фун-

кцій організму, резервних можливостей фізіологічних систем. Уміло організована фізична активність становить передумову поліпшення функцій усіх систем, рухи є фундаментом розвитку дитини [9; 13]. Правильна організація фізичного виховання дітей сприяє пробудженню у них інтересу до рухової активності взагалі, а також до конкретних видів фізичних вправ. Розвиток інтересу до рухів відбувається на основі життєвої потреби дитини бути сильною, сміливою, спритною. Здорова, фізично розвинена дитина, зазвичай, вірить у власні сили, вона бадьора, життєрадісна, у повному обсязі опановує ази шляхетної поведінки, взаємодії з однолітками і дорослими, дбає про гармонію у своєму бутті, уважна до інших людей.

**Висновки** 1. На сучасному етапі вивчення дітей дошкільного віку їхній фізичний розвиток розглядають як зміну морфологічних і функціональних ознак організму, основою якого є біологічні процеси, зумовлені спадковими генетичними чинниками, чинниками зовнішнього середовища та вихованням. 2. Моніторинг фізичного розвитку дітей – один із найефективніших заходів для зниження рівня смертності та захворюваності дітей раннього віку.

#### **Список використаних джерел:**

1. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навч. посібник. Київ: Професіонал, центр учбової літератури, 2009. 336 с.
2. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 528 с.
3. Білан О. І., Возна Л. М., Максименко О. А., Овчаренко Л. Р. [та інші]. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкільня». Тернопіль: Мандрівець, 2013. 264 с.
4. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф., Цось А. В., Шиян Б. М. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти: монографія. Запоріжжя: ЗОІППО, 2010. 250 с.
5. Гааламанжук Л. А. Теоретико-методичні засади превентивного розвитку рухової активності дітей дошкільного віку у процесі занять фізичною культурою: дис... д-ра пед. наук: 13.00.02. Луцьк, 2016. 602 с.
6. Гааламанжук Л. А., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень: навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський нац. університет імені Івана Огієнка, 2021. 189 с.

7. Герасимчук А. Ю., Галаманжук Л. А., Єдинак Г. А. Програмування занять фізичними вправами превентивної спрямованості для 6-річних дітей: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 180 с.
8. Дитина: Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років / наук. кер. проекту: О. В. Огнев'юк, К. І Волинець; наук. кер. програмою: О. В. Проскура, Л. П. Кочина, В. У. Кузьменко, Н. В. Кудикіна; авт. кол.: Г. В. Беленька, Е. В. Белкіна, О. Л. Богініч [та ін.]. 3-є вид., доопр. та доп. Київ: Київський ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. 492 с.
9. Дубогай О. Д., Завидівська Н. Н. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник. Київ: УБС НБУ, 2012. 270 с.
10. Єдинак Г. А., Галаманжук Л. А. Стан розвитку функціональних можливостей і фізичних якостей у дітей дошкільного віку на сучасному етапі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2017. Вип. 5К (86) 17. С. 117-121.
11. Іванова Л. І., Путров С. Ю., Карпюк Р. П. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури: навч. посібник. Київ: Козарі, 2010. 276 с.
12. Калуська Л. В. Комплексна програма розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Соняшник». Тернопіль: Мандрівець, 2014. 144 с.
13. Комар А. Р. Організаційно-методичні засади фізичної активності дошкільників оздоровчого змісту: дипломний проект магістра. Кам'янець-Подільський, 2019. 104 с.
14. Коцур Н. І. Основи педіатрії і гігієни раннього та дошкільного віку: навч. посібник. Чернівці: Книги XXI, 2010. 576 с.
15. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібник. Київ: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
16. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» / О. О. Андрієтті, О. П. Голубович, О. П. Долина, Т. В. Дяченко [та ін.]. Тернопіль: Мандрівець, 2013. 104 с.
17. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (нова редакція). У 2 ч. Ч. II. Від трьох до шести (семи) років / О. П. Аксьонов, А. М. Аніщук, Л. В. Артемова [та ін.]; наук. керівник О. Л. Кононко. Київ: ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2014. 452 с.
18. Світ дитинства : комплексна освітня програма для дошкільних навчальних закладів / упоряд. О. М. Байєр, Л. В. Батліна, А. М. Богуш [та ін.]; наук. керівник акад. А. М. Богуш; за заг. ред. Л. В. Батліної. Тернопіль: Мандрівець, 2014. 200 с.
19. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. 3-є вид., стереотип. [Електронне видання]. Кам'янець-

Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 272 с.  
20.URL: <https://dnz3.sumy.ua/fizychnyi-rozvytok-i-fizychno-vykhovannia-ditei-doshkilnoho-viku/>

*To systematize the material of sources of information regarding the characteristics of children of preschool age – «physical development». It was established that it is considered as a change in the morphological and functional features of the organism, the basis of which are biological processes determined by genetic and factors of the external environment and education. Monitoring children's physical development is one of the most effective measures to reduce mortality and morbidity of young children.*

**Key words:** *physical health, motor skills, skills, motor qualities, physical and mental capacity.*

Отримано: 18.10.2022



## З М І С Т

### **Бережна Д. П.**

Ефективність застосування дихальних  
технік у реабілітації при муковісцидозі..... 3

### **Боднар В. Б.**

Рівень фізичного розвитку дітей дошкільного віку  
і його взаємозв'язок із станом зору ..... 6

### **Братейко С. В., Кінделевич В. В.**

Аналіз стану готовності майбутнього фахівця  
з фізичної культури до формування здорового способу  
життя молоді засобами рухливих і спортивних ігор ..... 10

### **Константинова Ж. В., Агапов К. М., Дюднєв А. М., Притуляк М. С.**

Структура та формування мотивації  
до занять спортивною діяльністю ..... 15

### **Лавренчук А. В., Кінделевич В. В.**

Особливості побудови тренувального  
процесу спортсменок у єдиноборствах..... 20

### **Лисак М. В.**

Особливості застосування фізичних вправ  
при організації оздоровчої рухової діяльності  
дітей у закладі дошкільної освіти ..... 26

### **Лю М. В., Білянський Д. Ю., Яблонський В. Р., Бойко В. В.**

Техніко-тактична підготовка  
юних борців греко-римського стилю ..... 32

### **Марущак А. А.**

Негативний вплив допінгових речовин  
на здоров'я спортсменів ..... 37

### **Пашко Н. А., Зирянова Н. О., Мещишина К. А., Урбан Н. Ю., Матвєєв І. В.**

Методична складова підготовки майбутніх  
учителів фізичної культури до виховання  
моральних якостей молодших школярів ..... 42

<b>Прокопова О. С.</b> Практичні методи профілактики травматизму спортсменів .....	46
<b>Рошук А. В.</b> Фізична реабілітація при бронхоектатичній хворобі .....	50
<b>Сакун С. С., Урсов О. В., Гоголь Р. В., Альміз П. А., Бицюра В. В.</b> Олімпійська освіта в новій українській школі .....	58
<b>Снегов О. С., Петрова Ю. М., Швець М. О.</b> Формування фізичної діяльності у групах початкової підготовки засобами українських рухливих ігор .....	63
<b>Цуркан Н. М.</b> До питання про персоналізацію фізичної культури у закладі дошкільної освіти .....	68
<b>Юзько Т. В.</b> Деякі аспекти керівництва фізичним розвитком дітей дошкільного віку .....	73

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ НАУКОВИХ  
ДОСЛІДЖЕНЬ СТУДЕНТІВ  
І МАГІСТРАНТІВ КАМ'ЯНЕЦЬ-  
ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА**

***ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ***

**ВИПУСК 14**

**ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ**

---

---

Підписано 8.12.2022. Формат 60x84/16. Гарнітура «Книжник».  
Об'єм даних 1,1 Мб. Обл.-вид. арк. 4,1. Зам. № 997.

Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка,  
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.  
Свідоцтво серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.

Виготовлено в Кам'янець-Подільському національному  
університеті імені Івана Огієнка,  
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.