

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка



ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ОСВІТИ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Випуск 12

Електронне видання

Кам'янець-Подільський
2023

УДК 613-057.87(082)
ББК 51.20я431
Ф79

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації:
Серія КВ № 19652-9452 Р від 27.12.2012 р.

Друкується за ухвалою вченої ради Кам'янець-Подільського національного
університету імені Івана Огієнка (протокол № 2 від 23 лютого 2023 р.)

Рецензенти:

Л. А. Галаманжук, доктор педагогічних наук, професор;
Г. А. Лісенчук, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор.

Редакційна колегія:

І. І. Стасюк, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
(відповідальний редактор);
Е. О. Жигульова, кандидат біологічних наук, доцент
(заступник відповідального редактора);
Р. Б. Чаплінський, кандидат медичних наук, доцент
(відповідальний секретар);
В. В. Абрамова, кандидат педагогічних наук, доцент;
А. О. Боднар, кандидат педагогічних наук; **Р. С. Бутов**, кандидат наук
з фізичного виховання та спорту; **Е. С. Вільчковський**, член-кореспондент
НАПН України, доктор педагогічних наук, професор;
А. Д. Гурман, кандидат педагогічних наук, доцент; **В. Ф. Гуцу**, кандидат педаго-
гічних наук, професор; **Г. А. Єдинак**, доктор наук з фізичного
виховання та спорту, професор; **А. В. Заїкін**, кандидат педагогічних наук,
доцент; **В. В. Зданюк**, кандидат педагогічних наук; **М. В. Зубаль**, кандидат
наук з фізичного виховання та спорту, доцент; **Р. Є. Ковальова**, кандидат педа-
гогічних наук, доцент; **О. В. Кітікар**, кандидат педагогічних наук,
доцент; **М. М. Кужель**, кандидат психологічних наук; **Г. А. Лісенчук**, доктор
наук з фізичного виховання та спорту, професор; **В. П. Молєв**, кандидат
медичних наук, доцент; **М. В. Прозар**, кандидат наук з фізичного виховання та
спорту; **Д. Д. Совтисік**, кандидат біологічних наук, доцент;
Т. М. Христич, доктор медичних наук, професор; **Т. І. Черба**, доцент;
М. О. Чистякова, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;
Ю. В. Юрчишин, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

**Формування здорового способу життя студентської та учнівсь-
кої молоді засобами освіти:** збірник наукових праць. [Електронний
ресурс] / [редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-
Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені
Івана Огієнка, 2023. Випуск 12. 179 с.

Електронна версія збірника доступна за покликаннями:

URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7539>

У збірнику розміщені матеріали Міжнародної наукової інтернет-конфе-
ренції, які розкривають психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти
формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді, нау-
ково-методичні засади застосування засобів освіти для впровадження здо-
ров'я зберігаючі освітніх технологій й олімпійської освіти у фізичне вихован-
ня учнів та студентів. Матеріали друкуються в авторській редакції.

Адресується науковцям, вчителям, викладачам, студентам та магіст-
рантам.

УДК 613-057.87(082)
ББК 51.20я431

© К-ПНУ імені Івана Огієнка, 2023

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК АВТОРІВ

А		Михальська Ю. А.	69
Авінов В. Л.	97	Михальський А. В.	69
Алексєєв О. О.	4	Молев В. П.	74
Б		Н	
Баліна С. О.	114	Назарко Д. В.	33
Бердага С. І.	15	О	
Білянський Д. Ю.	48	Отт Л.	108
Боднар А. О.	9, 121, 134, 141	П	
Бойко В. В.	33	Панчук М. Р.	48
Бойчук О. Д.	156	Пархомюк В. В.	9
Братейко С. В.	4	Петров А. О.	81, 114
Бутов Р. С.	15	Петрова Ю. М.	85, 91
В		Пислар О. В.	74
Войт К. В.	114	Плахтій П. Д.	44
Войцєхівський І. Л.	161	Плотницький О. Ю.	44
Воронєцький В. Б.	121, 134, 141	Прозар М. В.	85, 91
Г		Р	
Гайбей Є. Ю.	61	Райтаровська І. В.	97
Галаманжук Л. Л.	20	Розторгуй М. С.	61
Горіславський Ю. В.	97	С	
Гурман Л. Д.	161	Салманова А. С.	97
Гусар М. А.	39	Скавронський О. П.	102
Гуска М. Б.	20, 48	Слива В. В.	102
Ж		Совтисік Д. Д.	108
Жигульова Е. О.	152	Стасюк В. А.	81, 114
З		Стасюк І. І.	121, 134, 141
Запоточна Б. М.	74	Стрельбіцька К. І.	91
Зданюк В. В.	27	Супрун Н. П.	161
Зубаль М. В.	33	Х	
К		Христич Т. М.	152, 156
Кінделевич В. В.	4	Ц	
Клаус О. А.	39, 102	Цісар О. О.	9
Козак Д. О.	85	Ч	
Козак Є. П.	44	Чаплінська Л. В.	156
Коробчук В. П.	20	Чаплінський Р. Б.	156
Костюкевич В. М.	85	Чистякова М. О.	161, 164
Кудінов С. С.	81	Ш	
Кухар К. С.	152, 156	Шахліна Л. Г.	164
Кучинська І. О.	33	Швець М. О.	20
М		Я	
Мазур В. Й.	20, 48	Яблонський В.	44
Мельник Т. Г.	61		

О. О. Алексеев, С. В. Братейко, В. В. Кінделевич

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'язбережувальних технологій у своїй професійній діяльності.

Ключові слова: здоров'язбережувальні 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'язбережувальних 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 мислен-

ня, формування в молодого покоління здоров'язберігального світогляду, утвердження етичних цінностей у системі відносин «природа – суспільство – людина» – ці й інші виклики початку ХХІ 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, вміннями 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

проектувально-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-діяльнісного критерію є наявність у студента проектувально-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. Носко М. О. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій. *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: 11.10.2022 р.

А. О. Боднар, О. О. Цісар, В. В. Пархомюк

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

У статті розглядається проблема формування здорового способу життя, як фактору впливу на здоров'я учнів в системі олімпійської освіти школярів. Визначено основні завдання олімпійської освіти та форми їх реалізації в загальноосвітніх навчальних закладах.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'я, олімпійська освіта, олімпізм, фізична культура.

Постановка проблеми. У системі людських цінностей одне з найважливіших місць займає здоров'я людини. Воно є одним із важливих показників благополуччя і культури індивіда, рівня життя народу, тощо. Добре здоров'я є також необхідною умовою для здійснення людиною своїх біологічних (природних) і соціальних функцій.

Формування у громадян України пріоритету здоров'я, мотивів здорового способу життя з дитинства, в шкільні і студентські роки є дуже актуальною проблемою з точки зору майбутнього нашої держави. Так за соціологічними даними, в окремих областях України тільки до 2-4% дітей можна вважати абсолютно здоровими: вони не мають порушень у фізичному розвитку.

Сьогодні як ніколи актуальною є проблема боротьби за фізичне та моральне здоров'я підростаючого покоління нашої країни. Паління, вживання алкогольних напоїв, а іноді й наркотичних речовин вважаються у деяких молодих людей майже нормою поведінки. Так, за даними офіційної статистики, до свого повноліття 82% юнаків та 72% дівчат мають досвід паління. Кожна п'ята дівчина і кожний четвертий юнак регулярно (не рідше одного разу на тиждень) вживають алкогольні напої, 29% юнаків і 12% дівчат вживали наркотики. Щоденно 39 осіб інфікуються ВІЛ, а 7 – помирають від СНІД.

Нездоровий спосіб життя, негативна атмосфера у соціально неблагополучних сім'ях у комплексі з екологічними проблемами є причиною зниження вікових меж виникнення інфарктів, інсультів та інших нехарактерних для дітей і

молоді хвороб. За даними статистичних джерел в Україні сформувалась нетипова структура смертності – третина – померлих це люди працездатного віку, а середня тривалість життя сучасного українця 62 роки. У разі, якщо не будуть вжиті термінові заходи, спрямовані на поліпшення здоров'я населення нашої країни, до 2050 року воно може скоротитися на 12 млн. осіб.

Із здобуттям Україною незалежності суспільству практично не запропоновано ідеалів і цінностей для формування сучасної системи освіти та виховання дітей і молоді. Зменшення кількості будинків творчості, спортивних секцій «компенсувалися» появою казино, інтернет-клубів та ігрових автоматів. Діти, потрапляючи у залежність до комп'ютерних і азартних ігор, часто йдуть з дому, замість відвідування школи стають постійними відвідувачами інтернет-кафе. Нерідко наслідками таких явищ бувають трагедії.

Серйозній небезпеці підлягає, на жаль, психічне здоров'я підростаючого покоління нашої країни. Через кінематограф, телебачення та інші ЗМІ часто деформуються суспільні цінності, це нерідко формує у дітей і молоді фальшиві, з точки зору норм моралі, уявлення про стосунки людей у сучасному суспільстві. Захоплення переглядом бойовиків та ідеалізація їхніх героїв нерідко веде до трагічних наслідків.

Створення сучасної системи освіти і виховання підростаючого покоління неможливе без оптимального вирішення цілої низки соціальних, економічних, валеологічних, екологічних, політичних, правових, патріотичних та інших завдань. Одним із варіантів вирішення цієї складної проблеми може бути організація освітньо-виховного процесу на основі ідеології олімпізму, шляхом запровадження системи олімпійської освіти.

Мета дослідження полягає у визначенні впливу олімпійської освіти на формування здорового способу життя школярів.

Обговорення результатів дослідження. Олімпійська освіта являє собою поширення знань про олімпізм, історію Олімпійських ігор Стародавньої Греції та сучасності, принципи та ідеали сучасного спорту, місце олімпійського спорту у системі виховання та освіти, його зв'язок з іншими явищами суспільного життя, а також, залучення дітей та

учнівської молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Концепція олімпізму й олімпійської освіти об'єднує ідеї мирного співіснування держав і народів; інтернаціоналізму та інтерсоціального виховання; гуманістичного, патріотичного і всебічного розвитку особистості; пріоритету етичних цінностей і філософії Fair Play, в яких олімпізм виступає як системоутворюючий фактор, а олімпійська освіта – як засіб виховання молоді у дусі миру та взаємного співробітництва.

Окрім вищесказаного сучасний олімпізм вирішує фундаментальну проблему планетарного значення – зміцнення здоров'я людей. Здоров'я – соціальна цінність першочергового значення, однак в масовій свідомості людей нашого суспільства воно посідає останні місця у рейтингу цінностей, особливо молоді. Необхідна різностороння розробка конкретних мір оздоровчої фізичної культури, реалізація якої здатна забезпечити формування потреби в заняттях фізичною культурою, мотивацію здорового способу життя. Саме тому одним із основних завдань олімпійської освіти в навчальних закладах є формування в учнів навичок і культури здорового способу життя, формування позитивних мотивацій до зміцнення здоров'я фізичного та духовного розвитку, залучення до активних занять фізичною культурою і спортом.

Вирішення цих завдань допоможе в пріоритетному напрямку – забезпечення здоров'я нації.

Адже основні принципи здорового способу життя були закладені ще філософами античності – Стародавньої Греції і Стародавнього Риму. Вони зробили важливий внесок у природничо-наукове розуміння навколишнього світу та сутності самої людини. Так Аристотель вважав, що здоров'я людини визначається саме способом життя, а тому завданням лікарів є сприяння та навчання здоров'ю як хворих так і здорових людей. Також, він перший вказав на те, що алкоголь може негативно впливати на здоров'я нащадків.

Враховуючи те, що олімпійська освіта – це перш за все педагогічний процес, вона виконує освітні, виховні та оздоровчі завдання: (рис. 1).

Аналізуючи вищесказане можна відзначити, що лише комплексне вирішення цих завдань буде сприяти досягненню мети олімпійської освіти в основі якої лежить виховання учнів на гуманістичних ідеалах олімпізму, форму-

ванню традицій і культури здорового способу життя, престижу здоров'я, залучення до активних занять фізичною культурою і спортом.

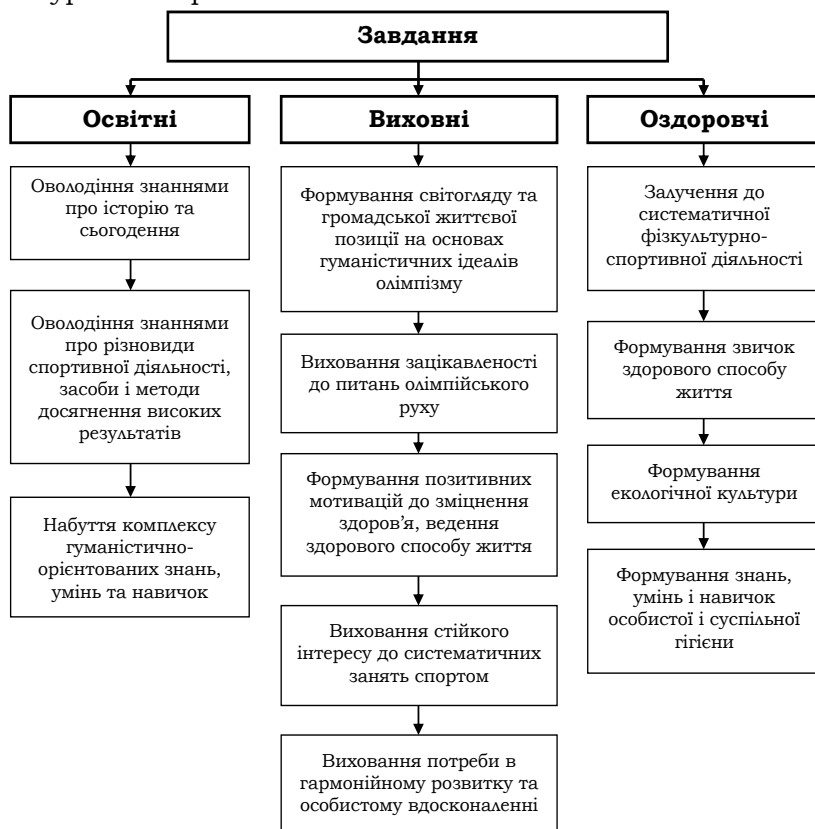


Рис. 1. Завдання олімпійської освіти (за В. Єрмоловою)

Для ефективного вирішення цих завдань використовуються різноманітні форми її реалізації в загальноосвітніх навчальних закладах. За даними В. Єрмолової форми олімпійської освіти школярів можна поділити на урочні та позаурочні.

До урочних форм належать ті, що здійснюються у процесі урочної навчальної діяльності (рис. 2). Позаурочні форми олімпійської освіти школярів представлені ширше (рис. 3).

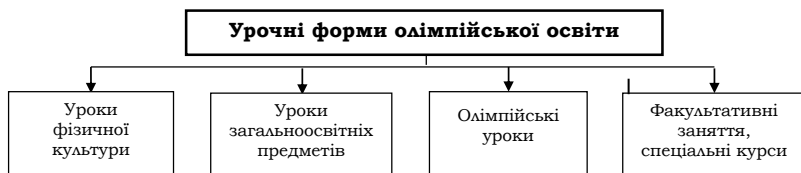


Рис. 2. Учні форми олімпійської освіти в навчально-виховному процесі школярів

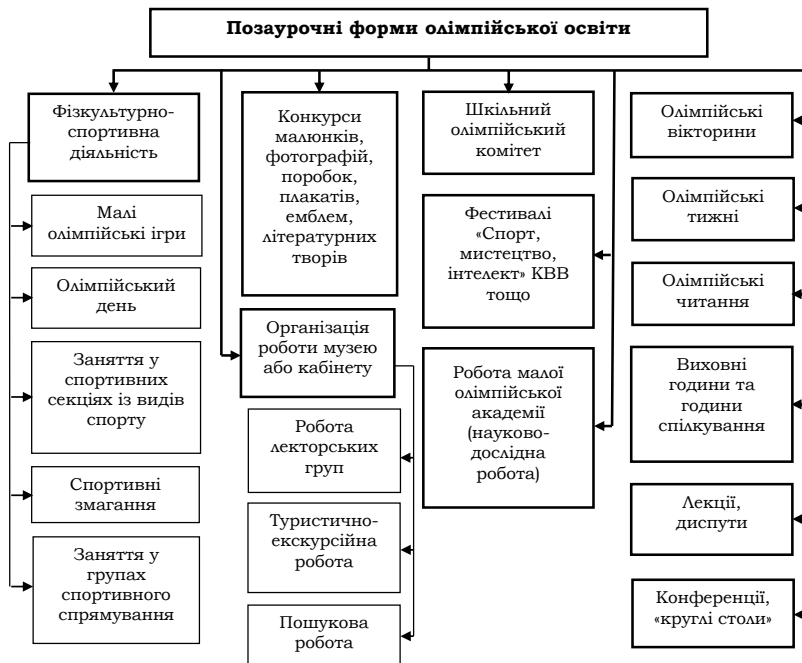


Рис. 3. Позаурочні форми олімпійської освіти в навчально-виховному процесі школярів

Висновки Активне впровадження ідеології олімпізму в широкі верстви населення і насамперед у навчальні заклади дає змогу протидіяти негативному впливу вулиці, засобів масової інформації, протистояти соціальним хворобам; сприяти формуванню потреби до занять фізичною культурою і спортом, здоровому способу життя, відмові від шкідливих звичок, що, в свою чергу, є фундаментом благополучної, патріотичної, гуманістично орієнтованої нації. Враховуючи те, що олімпійська освіта це перш за все педагогіч-

ний процес, вона виконує освітні, виховні та оздоровчі завдання. Лише комплексне вирішення цих завдань буде сприяти вихованню учнів на гуманістичних ідеалах олімпізму, формуванню традицій і культури здорового способу життя, престижу здоров'я, залучення до активних занять фізичною культурою і спортом.

Список використаних джерел:

1. Боднар А., Солопчук Д. Історія міжнародного олімпійського і спортивного руху: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкаря рута», 2017. 20 с.
2. Боднар А., Солопчук М. Олімпійська освіта: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. 176 с.
3. Булатова М. Олімпізм, як універсальна концепція виховання та освіти молоді. *Фізичне виховання в школі*. 2008. № 1. С. 40-43.
4. Єрмолова В. М. 10 уроків з П'єром де Кубертеном: методичний посібник. Київ, 2016. 236 с.
5. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навчальний посібник. Київ, 2011. 335 с.
6. Хорошуха М. Ф., Приймаков О. О., Ткачук В. Г. Основи здоров'я: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. Київ: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2009. 372 с.

The problem of forming of healthy way of life is examined in the article, as to the factor of influence on a health of students in the system of Olympic education of pupils. Certainly basic tasks of olimpiyskoj education and form of their realization in general initial establishments.

Key words: healthy way of life, health, olympic education, olimpizm, physical culture.

Отримано: 19.10.2022 р.

«РАЦІОНАЛЬНИЙ РЕЖИМ – ВАГОМИЙ ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я»

У статті висвітлена проблема щодо важливості дотримання раціонального режиму дня для збереження та зміцнення здоров'я. Наголошується на важливості побудови раціонального режиму дня для юних спортсменів.

Ключові слова: здоров'я, режим дня, спорт.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Режим дня – чіткий розпорядок життя дитини протягом доби, що передбачає чергування неспання та сну, а також раціональну організацію різних видів діяльності.

Правильно організований режим дня – необхідна умова нормального розвитку дитини, зміцнення її здоров'я, підтримання високого рівня фізичної й розумової активності [2].

Порушення розпорядку може призвести до таких наслідків:

1. Зниження працездатності організму.
2. Зменшення концентрації уваги.
3. Швидкої втомлюваності, яка може проявлятися як млявість, так і підвищеним збудженням, нестриманістю.
4. Роздратування й вередливості дитини.

Натомість режим дня, що відповідає віковим потребам дитини, має велике виховне значення, привчаючи її до порядку й організованості.

До того ж, дотримання режиму впливає на розвиток нервової системи, виробляючи звичку до певної діяльності, та запобігає виникненню негативних емоційних станів і перевтоми [1].

Оскільки всі процеси в організмі носять ритмічний характер, регулярність окремих елементів режиму та їхнє чергування сприяють нормальному функціонуванню та чіткій взаємодії всіх органів і систем.

Основними компонентами розпорядку мають бути:

- сон;
- перебування на свіжому повітрі (прогулянки, рухливі ігри, заняття фізкультурою й спортом);

- навчальна діяльність у закладі освіти та вдома;
- відпочинок за власним вибором (вільний час);
- заняття в установах додаткової освіти, гуртках;
- прийом їжі;
- особиста гігієна [3].

Мета роботи. На основі аналізу літературних джерел охарактеризувати важливість дотримання раціонального режиму дня.

Виклад основного матеріалу. Встановлений виражений зв'язок між здоров'ям і режимом їх дня. Серед школярів, які недосипають, питома вага здорових менше ніж серед дітей з нормальною тривалістю сну. Школярі, які протягом дня перебувають на свіжому повітрі одну годину і менше, частіше хворіють аномаліями рефракції очей, ревматизмом і порушенням обміну речовин, ніж їх однолітки, тривалість перебування яких на свіжому повітрі відповідає гігієнічним вимогам [4].

Режим дня, який повторюється з дня на день, автоматизує життєві процеси і тим самим полегшує і прискорює їх, має суттєве значення для нервової системи і діяльності організму в цілому.

При відсутності строго встановленого часу для підготовки домашніх завдань, учні значно довше втягуються в роботу і якість виконання гірша.

Не правильне чергування різних видів діяльності, скорочення тривалості нічного сну і часу відпочинку, у першу чергу на відкритому повітрі, приводить до швидкого виснаження нервової системи, в результаті чого працездатність школяра знижена, з часом можуть виникнути різні захворювання, що впливає на причину неуспішності [2].

Правильний режим дня для спортсмена, який регулярно тренується є важливим, як і безпосередньо тренувальний процес. Неможливо досягнути значних результатів, якщо тренуватися раз в тиждень і дозволяти собі при цьому погрішності в їжі, алкоголь і відсутність нормального сну. Від правильно скоригованого спортивного режиму, а також його неухильного виконання залежить успіх в тренуваннях. Регулярність для спортсмена важлива у всьому, починаючи з тренувального процесу і закінчуючи прийомом їжі та сном. Режиму необхідно дотримуватися не тіль-

ки під час змагань, але і в повсякденному житті. Саме збалансований режим дня дозволить досягнути значних результатів у будь-якому виді спорту [2].

Кожен професійний спортсмен знає ідеальну формулу успіху – це поєднання тренувань і правильного режиму дня. Тільки такий грамотний тандем дозволить досягти видатних результатів у спорті. Основним завданням режиму дня є забезпечення поліпшення спортивних показників, що можливо при неухильному дотриманні суворого режиму. Ось які завдання можна вирішити при правильно складеному режимі дня:

- 1) можливість швидкого відновлення;
- 2) збільшення витривалості, працездатності;
- 3) більш тривале перебування в спорті;
- 4) профілактика травм;
- 5) зміцнення імунітету;
- 6) підвищення адаптаційних здібностей.

Основні правила режиму дня спортсмена:

- Кожен свій день спортсмен повинен починати з невеликої розминки / зарядки, підбираючи вправи таким чином, щоб максимально ефективно підготувати м'язи до навантаження після стану повного спокою. В зарядку рекомендується додавати елементи або вправи, необхідні на певному етапі тренувань. Найкраще проводити розминку на свіжому повітрі, незалежно від пори року. Якщо такої можливості немає, можна займатися на балконі або при відкритому вікні. Перевагу потрібно віддавати легкому одязі, це дозволить поєднувати зарядку одночасно з загартовуванням.
- Після розминки час водних процедур: душ, обливання або обтирання.
- Крім щоденних ранкових водних процедур необхідно приймати душ після кожного тренування, а також бажано раз на тиждень відвідувати сауну / баню.
- Прийом їжі повинен відбуватися щодня в один і той же час, це є запорукою хорошої роботи органів травлення.
- Під час інтенсивних тренувань необхідно приділяти увагу сну і нічному відпочинку. Найбільш оптимальний час засинання 22-23 години, підйом близько 6-7 ранку. Повноцінний восьмигодинний сон забезпечує хороший

відпочинок і можливість продовжувати інтенсивні тренування.

- Відмова від надмірностей: алкоголю, куріння, надмірної кількості солодкої і жирної їжі. Куріння і алкоголь не повинні бути присутніми в житті спортсмена, який хоче досягнути прогресу під час тренувального процесу [3].

Дотримання питного режиму є не менш важливим, ніж правильне харчування.

Час фізичної активності. Цілком зрозуміло, що кожна людина індивідуальна і живе зі своїм біологічним ритмом, але все ж існують певні години фізичної і розумової активності, властиві практично всім людям. Людський організм підпорядковується законам природи, тому залежить від Сонця і Місяця.

Години активності:

- Часовий проміжок з 6:00 – 12:00 відрізняється високою розумовою активністю, тому на цей період часу розраховані тренування для шахістів, тактичні заняття спортсменів групових видів спорту: футболістів, баскетболістів, хокеїстів. Також це відмінний час для здійснення легких пробіжок.
- Часовий проміжок з 12:00 – 18:00 характеризується максимальною фізичною активністю. Це ідеальний час для інтенсивних ударних тренувань. При грамотно складеному розпорядку дня спортсмени можуть в цей часовий інтервал провести два тренування.
- Часовий проміжок з 18:00 – 21:00 час творчих здібностей. У ці вечірні години краще відмовитися від ударних тренувань, присвятивши його спілкуванню, читання тощо. Багато тренерів організують своїм підопічним на цей час полегшені тренування. Виходячи з цих даних, можна рекомендувати проводити по два тренування в період з 12:00 до 18:00, безумовно, з перервою на повноцінний обід і відпочинок. За таким принципом тренується більшість легкоатлетів, проводячи перший тренінг в районі полудня, після чого душ, обід, відпочинок і друге тренування близько шостої вечора.

У правильному розпорядку дня спортсмена важлива кожна хвилинка [4].

Висновки. Раціоналізація режиму – один з найефективніших засобів профілактики захворювань і оздоровлення дітей. Упорядкованість чергування праці та відпочинку сприяє оптимізації функцій організму, а порушення режиму дня призводять до серйозних відхилень у здоров'ї дитини, і, насамперед, до неврозів. Основними компонентами режиму дня школяра є перебування на свіжому повітрі (прогулянки, рухливі ігри, заняття фізкультурою і спортом), навчальна діяльність у школі і вдома, відпочинок за власним вибором (вільний час), прийом їжі, особиста гігієна. Особливе значення для нормальної життєдіяльності має сон.

Список використаних джерел:

1. Гігієна у фізичній реабілітації: підручник / К. О. Пашко, Д. В. Попович, О. В. Лотоцька та ін. Тернопіль: ТДМУ, 2019. 360 с.
2. Козак Д. В., Давибіда Н. О. Фізична реабілітація та основи здорового способу життя: навч. посіб. Тернопіль: ТДМУ, 2015.
3. Осіпова Н. А. Гігієна дітей та підлітків: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Друк-Сервіс, 2011. 152 с.
4. Свистун Ю. Д., Лаптев О. П., Полієвський С. О., Шавель Х. Є. Гігієна спорту: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Львів: ЛДУФК, 2014. 302 с.

The article highlights the problem of the importance of maintaining a rational daily routine for maintaining and strengthening health. The importance of building a rational routine for young professionals is emphasized.

Key words: health, daily regimen, sport.

Отримано: 7.10.2022 р.

*М. Б. Гуска, А. А. Галаманжук,
В. Й. Мазур, В. П. Коробчук, М. О. Швець*

ІННОВАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ В ФОРМУВАННІ КАДРОВОЇ ПОЛІТИКИ У СФЕРІ СТРАТЕГІЧНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

У статті розглядається кадрова політика, як складова частина стратегічно орієнтованої політики у сфері розвитку фізичної культури і спорту. На основі аналізу стратегії в формуванні кадрової політики у сфері розвитку фізичної культури і спорту на сучасному етапі визначено ключові напрями, гідне матеріальне стимулювання та запропоновано низку рекомендацій щодо їх реалізації.

Ключові слова: кадрова політика, фізична культура і спорт, стратегія розвитку.

Постановка проблеми. Радикальні зміни в усіх сферах і реаліях суспільного інформаційного життя України за роки незалежності, у тому числі й в кадровій політиці, зумовлюють посилення уваги до осмислення цих змін, аналізу існуючих проблем та сприяння зростанню професійної компетенції працівників фізичної культури і розвитку їх навичок й вмінь, спрямований на підвищення кваліфікаційного рівня кадрової політики у фізичній культурі та спорті.

Аналіз останніх публікацій і досліджень. Проблеми кадрової політики знаходять своє відображення у працях О. Ю. Ажипо, М. В. Василенко, І. А. Гасюк, М. В. Дутчак, М. В. Данилевич, В. М. Олуйко, Є. О. Павлюк, А. П. Сущенко та ін.

Відзначаючи важливий внесок згаданих досліджень в наукове обґрунтування інноваційних напрямів та технологій вирішення окремих проблем кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту, слід підкреслити, що вони ще не дають системного уявлення про концептуальні засади вказаного процесу з урахуванням соціально-економічних викликів перед сучасною Українською державою, що обумовлені внутрішніми причинами та євроін-

теграційними устремліннями. Дефіцит таких знань так само гальмує створення сприятливих практичних умов для належної підготовки, професійного зростання та раціонального використання необхідного персоналу для залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності та забезпечення гідної репрезентації України у світовому спортивному співтоваристві.

Мета дослідження: здійснити теоретичне обґрунтування сучасної концепції кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури та документальних джерел, інформаційних ресурсів мережі Інтернет, передового зарубіжного та вітчизняного досвіду; поєднання логічного та історичного аналізу: системний аналіз; порівняння та зіставлення; функціонально-структурний аналіз; теоретичне прогнозування та моделювання.

Результати дослідження та їх обговорення. Обґрунтування системи поглядів на те чи інше соціальне явище, особливості його функціонування та подальшого розвитку базується на інтеграції сукупності накопичених наукових знань, передового досвіду та потребує, насамперед, визначення основної дефініції певної концепції. У нашому дослідженні – це поняття «кадрове забезпечення сфери фізичної культури і спорту». У доступних літературних та інформаційних джерелах нам не вдалось виявити сучасне тлумачення вказаного терміну. Натомість у Законі України «Про фізичну культуру і спорт» стаття 46 має назву, співзвучну з досліджуваною нами дефініцією «кадрове забезпечення сфери фізичної культури і спорту», проте у ній не наведено повної характеристики цього поняття, а лише містяться його окремі ознаки.

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту [1] визначено, що кадрове забезпечення розвитку фізичної культури і спорту включає систему безперервної освіти, яка передбачає професійну орієнтацію, підготовку, підвищення кваліфікації та перепідготовку кадрів.

Отже, визначення поняття «кадрове забезпечення сфери фізичної культури і спорту» є актуальним питанням і

потребує вирішення на основі узагальнення та інтерпретації сучасного масиву наукових знань з різних спеціальностей та відповідних законодавчих положень [1, 2].

У результаті проведеного нами теоретичного дослідження пропонується таке визначення кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту: це комплекс дій різних соціальних інституцій, спрямованих на визначення кількості та якості необхідного персоналу (планування кадрових потреб); встановлення кваліфікаційних вимог до відповідних професій; здійснення підготовки необхідних фахівців та забезпечення їх безперервного професійного розвитку; проведення періодичного оцінювання (сертифікації) їх готовності до успішного виконання функціональних обов'язків; здійснення належного матеріального та морального заохочення працівників.

Розроблена нами професійна модель державного службовця в галузі фізичної культури і спорту складається з чотирьох компонентів: освітньо-кваліфікаційного, когнітивно-рефлексивного, морально-аксіологічного та мотиваційно-діяльнісного (див. рис. 1).

Освітньо-кваліфікаційний компонент включає структуру професійних знань державного службовця, перелік основних спеціальних функцій професійної діяльності та види професійної діяльності. Слід відзначити, що спеціальні функції та види професійної діяльності визначають структуру професійних знань, якими має оволодіти державний службовець в сфері фізичної культури та спорту. Визначимо зміст видів професійної діяльності та зміст професійних знань даного компоненту моделі. До видів професійної діяльності нами віднесено:

- діагностичну – це діяльність державного службовця, яка спрямована на визначення поточного стану об'єкта управління як за окремими показниками-індикаторами, так і за його інтегральними характеристиками.

Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року поділяється на три етапи:

<p>Структура професійних знань:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретичне знання; - методологічне знання; - філософсько-історичне знання; - технологічне знання; - психолого-педагогічне знання; - економіко-математичне знання; - адміністративно-правове знання; - фізкультурно-валеологічне знання; - управлінське знання. 	↔	<p>Спеціальні функції професійної діяльності:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пріоритетно-цільова; - критеріально прогноуюча; - оптимізуюча; - програмно-реалізаційна - контрольно-результативна; - пошуково-діагностична; - проблемно-аналітична; - структурно-цільова; - оцінюючо-прогностична; - програмно-організаційна; - контрольно-облікова; - підсумково-корегуюча. 	↔	<p>Види професійної діяльності:</p> <ul style="list-style-type: none"> - діагностична; - організаційна; - аналітично-пошукова; - освітня; - інноваційна; - програмно-проектувальна; - спортивно-профілактична. 	
↑ ↓		↑ ↓		↑ ↓	
<p>Наявність стійкої позитивної мотивації до професійної діяльності:</p> <ul style="list-style-type: none"> - усвідомлення соціальної значущості; - глибокі внутрішні переконання; - задоволення від здійснення професійної діяльності «концепція успішності» тощо. - активне позитивне ставлення до професійної діяльності; - глибоке та всебічне усвідомлення мети, завдань професійної діяльності, активне, творче ставлення до вирішення професійних завдань тощо. 	↔	<p>ОСВІТНЬО-КВАЛІФІКАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ</p> <hr/> <p>Суб'єктно-інтеграційна єдність професійних компетенцій державного службовця</p>	↔	<ul style="list-style-type: none"> - розвинуті здатності до сприйняття великих обсягів інформації; - здатність до тривалої концентрації уваги; - розвинута пам'ять; - розвинутий мовний компонент; - оволодіння прийомми мислення, психіка; - здатність до розв'язання задач; - розвинута інтуїція, уява; - здатність до самоаналізу власних дій, самоорганізація, самооцінка, самоконтроль, самодисципліна. 	
<p>МОТИВАЦІЙНО-ДІЯЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ</p>	↔	<p style="text-align: center;">↑ ↓</p> <p>МОРАЛЬНО-АКСІОЛОГІЧНИЙ КОМПОНЕНТ</p>	↔	<p>КОГНІТИВНО-РЕФЛЕКСИВНИЙ КОМПОНЕНТ</p>	
↑ ↓					
<p>Основні професійно-моральні якості та життєві цінності державного службовця:</p> <ul style="list-style-type: none"> - порядність, корпоративність, прогностичність, відповідальність, чесність, толерантність, вимогливість; - повага до загальнолюдських цінностей: повага до життя, честі і гідності особи, домінанта суспільного блага перед особистісним; християнські чесноти, любов до батьківщини, гуманізм та справедливість. - сформованість організаційної, корпоративної, комунікативної, психологічної, інформаційної, правової, педагогічної, наукової, інноваційної тощо культури. 					

Рис. 1. Професійна модель державного службовця в галузі фізичної культури та спорту

Перший етап 2020-2022 – визначення власних шляхів та затвердження плану дій, удосконалення нормативно-правової бази;
до 2022 року:

- оновлено систему обліку кадрів сфери фізичної культури і спорту;
- запроваджено нормативні показники кількості фахівців з фізичної культури і спорту на 10 тис. осіб наявного населення;

- затверджено узгоджений з Національною рамкою кваліфікацій цілісний опис рівнів кваліфікацій виду економічної діяльності за КВЕД ДК 009:2010-93.1 Діяльність у сфері спорту;
- встановлено на законодавчому рівні, що до повноважень центрального органу виконавчої влади, що забезпечує формування державної політики у сфері фізичної культури і спорту, віднесено організацію кадрового забезпечення цієї сфери;
- визначено у відповідних нормативно-правових документах переваги під час вступу для здобуття фахової передвищої та вищої освіти з фізичної культури і спорту вступників, які займались в системі дитячо-юнацького спорту та мають необхідний рівень спеціальної підготовленості.

Другий етап 2023-2024 – реалізація плану дій та впровадження інновацій у сфері фізичної культури і спорту.

до 2024 року:

- затверджено галузеві професійні стандарти для сфери фізичної культури і спорту;
- затверджено сучасну концепцію розвитку фахової освіти у сфері фізичної культури і спорту в Україні;
- сформовано систему періодичної сертифікації фахівців з фізичної культури і спорту;
- затверджено комплексні заходи з підвищення престижності професійної праці та створення нових робочих місць у сфері фізичної культури і спорту.

Третій етап 2024-2028 – підвищення конкурентноздатності сфери фізичної культури і спорту України у світі.

до 2028 року:

- запроваджено системний моніторинг галузевого ринку праці на всіх рівнях адміністративно-територіального устрою, починаючи з об'єднаних територіальних громад;
- скореговано (у разі необхідності) раніше затверджені та впроваджені концепції, стандарти, нормативи, положення та інші документи з удосконалення системи кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту.

Загальні вимоги до кадрової політики в сучасних умовах зводяться до такого [3]:

1. Кадрова політика повинна бути тісно пов'язана зі стратегією розвитку галузі. У цьому відношенні вона є кадровим забезпеченням реалізації цієї стратегії.
2. Кадрова політика повинна бути достатньо гнучкою. Це означає, що вона повинна бути, з одного боку, стабільною, оскільки саме зі стабільністю пов'язані певні очікування працівника, з іншого – динамічною, тобто коректуватися відповідно до зміни тактики підприємства, виробничої і економічної ситуації. Стабільними повинні бути ті її сторони, які орієнтовані на облік інтересів персоналу і мають відношення до організаційної культури галузі.
3. Оскільки формування кваліфікованої робочої сили пов'язане з певними витратами для галузі, кадрова політика повинна бути економічно обґрунтованою, тобто виходити з його реальних фінансових можливостей.
4. Кадрова політика повинна забезпечити індивідуальний підхід до своїх працівників.

Висновки. Кадрове забезпечення сфери фізичної культури і спорту – це комплекс дій різних соціальних інституцій, спрямованих на: визначення кількості та якості необхідного персоналу: встановлення кваліфікаційних вимог до відповідних професій; здійснення підготовки необхідних фахівців та забезпечення їх безперервного професійного розвитку: проведення періодичного оцінювання (сертифікації) їх готовності до успішного виконання функціональних обов'язків; здійснення належного матеріального та морального заохочення працівників.

Нормативно-правове та організаційне забезпечення реалізації Стратегії здійснюватиметься шляхом розроблення та прийняття в установленому порядку відповідних законодавчих та інших нормативно-правових актів, планів та заходів, спрямованих на реалізацію положень Стратегії, проведення моніторингу стану їх виконання.

Кадрове забезпечення Стратегії базується на використанні обґрунтованих підходів до системи підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації фахівців сфери та прогнозування результатів, залучення висококваліфікованих фахівців, які володіють сучасними методиками тренування та фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю, організації наукових досліджень у межах галузі «Фізичне виховання і спорт».

Список використаних джерел:

1. Гасюк І. А. Управління якістю кадрових процесів в органах державної виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту]. Публічне урядування, 2015; 1:43-52. [цитовано 2020 лютий 11]. URL: https://vadnd.org.ua/app/uploads/2015/09/pub_uryad_11.pdt
2. Дутчак М. В. Класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту в Україні; стан та перспективи. 2015 (цитовано 2015 квітень 10]. *Спортивна наука України*. 2010. Вип. 2. С. 25-41. URL: <http://www.sportscience.org/ua/index.php/Arhiv.html>
3. Кагановська Т. Є. Кадрове забезпечення державного управління в Україні: монографія. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2010. 330 с.
4. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року. Постанова Кабінету Міністрів України від 02.04 2020 № 270.

The article considers personnel policy as a component of strategically oriented policy in the field of physical education and sports development. On the basis of the analysis of the strategy in the formation of personnel policy in the field of physical culture and sports development at the current stage, key directions, worthy material incentives have been determined and a number of recommendations for their implementation have been proposed.

Key words: personnel policy, physical culture and sports, development strategy.

Отримано: 24.10.2022 р.

В. В. Зданюк

ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 227 «ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ»

Стаття присвячена аналізу рівня рухової активності здобувачів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» на основі даних анкетування: виявлення факторів, що спричиняють низький рівень активності.

Ключові слова: рухова активність, фізична активність, здоровий спосіб життя, здобувачі.

Постановка проблеми. Актуальність. Рухова активність є важливим фактором для забезпечення здоров'я та населення. Особливо для здобувачів, які навчаються на спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», рухова активність має важливе значення, оскільки вони планують працювати у сфері фізичної реабілітації.

Проте, в сучасному світі спостерігається загальне зменшення рівня фізичної активності серед студентської молоді. Це може мати негативний вплив на їхнє здоров'я та загальний стан благополуччя. Оцінка рівня фізичної активності здобувачів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» є актуальною, оскільки це дозволить виявити основні фактори, що спричиняють низький рівень активності та розробити ефективні стратегії для покращення ситуації.

Отже, дане дослідження має велику актуальність, оскільки воно спрямоване на вивчення рівня рухової активності здобувачів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» та виявлення причин, що сприяють низькій активності. Це надасть цінну інформацію для розробки програм та заходів, спрямованих на підвищення рівня рухової активності серед здобувачів і покращення здоров'я.

Згідно з аналізом науково-методичної літератури, сучасні умови життя ставлять перед вищими навчальними закладами завдання знаходження оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих фахівців, які будуть конкурентоспроможними в умовах ринкової економіки. У зв'язку з цим, молодим фахівцям необхідно адаптуватися до нових

умов праці, постійно удосконалювати свої професійні знання та навички, а також зберігати та розвивати своє фізичне здоров'я [1].

На нашу думку, самостійні заняття фізичною культурою мають велике значення для зміцнення здоров'я та підвищення рухової активності студентів, а також для зменшення втомлюваності під час навчання. Багато здобувачів вирізняються низьким рівнем рухової активності, особливо тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям. Тому важливою умовою для покращення їхнього фізичного стану і підтримки розумової активності є дотримання правильного режиму рухової активності.

Дана проблема привертає увагу як науковців, так і практиків. Згідно з аналізом науково-методичних джерел, існує належна увага до питання рухової активності серед студентської молоді [2].

Наукові дослідження, які вже проводилися, не повністю розкривають проблему рухової активності здобувачів а також самостійних занять фізичними вправами. Це надихнуло нас на проведення більш детального та глибокого вивчення цієї проблеми [3].

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження полягає в оцінці рівня рухової активності здобувачів, які навчаються на спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Для досягнення цієї мети поставлені наступні завдання: зібрати і аналізувати дані щодо рухової активності здобувачів на основі анкетування, визначити основні фактори, які впливають на рівень рухової активності здобувачів, запропонувати рекомендації щодо покращення рівня рухової активності здобувачів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

Методи дослідження. Під час дослідження використовували загальнонаукові методи: спостереження, аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння, соціологічні методики дослідження (опитування).

Здобувачі освітніх ступенів «бакалавр» та «магістр» були запитані про фактори, що стимулюють їх до самостійних занять фізичними вправами. Основні відповіді, які були надані з переліку запропонованих варіантів, включають наступні аспекти: поліпшення стану здоров'я, розвиток фізич-

них якостей, удосконалення будови тіла та позбавлення недоліків – це мотив був відмічений 55,5% опитаних. Досягнення нових спортивних результатів, бажання набути нові знання, отримання задоволення від занять – ці мотиви були згадані 18,8% опитаних. Відпочинок від розумової праці, бажання бути привабливим і подобатися іншим, бажання схуднути – ці мотиви були названі у 27,5% респондентів.

Отже, здобувачі мотивуються різноманітними факторами до самостійних занять фізичними вправами, проте основними мотивами є поліпшення стану здоров'я, розвиток фізичних якостей та удосконалення будови тіла.

На питання анкети щодо того, що заважає здобувачам самостійно займатися фізичними вправами, були отримані такі відповіді: Відсутність вільного часу, лінощі, відсутність належних умов для проведення занять були зазначені у 38,6% опитаних. Захворювання і травми були вказані як фактор, що заважає займатися фізичними вправами; відсутність коштів для придбання інвентаря, форми і абонементів, відсутність бажання була зазначена 7,7% опитаних.

Отже, висновки вказують на необхідність удосконалення умов для занять фізичними вправами та підтримки здобувачів у подоланні перешкод, які заважають їм бути фізично активними.

На наступне питання анкети, яке передбачало об'єктивну відповідь, студентам було запропоновано відповісти на тему задоволення організацією фізичного виховання на їх факультеті фізичної культури. За результатами опитування, 83% респондентів відповіли, що вони задоволені організацією фізичного виховання, тоді як 16% студентів відповіли, що не задоволені. Ці результати свідчать про те, що більшість студентів відчуває задоволення від фізичного виховання, але також є певна кількість студентів, які висловили незадоволення. Для покращення організації фізичного виховання можуть бути розглянуті зауваження та пропозиції від незадоволених студентів з метою підвищення якості програм та умов проведення фізичних занять.

Обговорення результатів. Результати обговорення є цікавими і дають змогу зрозуміти мотиваційні фактори та перешкоди, з якими здобувачі освітніх ступенів «бакалавр» та «магістр» зіштовхуються щодо самостійних занять фізичними вправами.

За отриманими даними, більшість опитаних здобувачів (55,5%) назвали поліпшення стану здоров'я, розвиток фізичних якостей, удосконалення будови тіла та позбавлення недоліків як основні мотиви для занять фізичними вправами. Це свідчить про те, що багато студентів розуміють важливість фізичного здоров'я і бажають покращити його стан.

Другий найпоширеніший мотив (18,8% опитаних) включав досягнення нових спортивних результатів, бажання набути нові знання та отримання задоволення від занять. Це свідчить про те, що деякі студенти мотивовані бажанням досягти вищих спортивних досягнень або розширити свої знання в галузі фізичної активності.

У 27,5% респондентів зазначено мотиви, такі як відпочинок від розумової праці, бажання бути привабливим і подобатися іншим, а також бажання схуднути. Це показує, що фізична активність може бути способом розвантаження від навчання та роботи, а також допомагає поліпшити самопочуття і вигляд.

У відповідь на запитання про перешкоди, з якими стикаються студенти у самостійних заняттях фізичними вправами, 38,6% опитаних вказали відсутність вільного часу, лінощі та недостатні умови для проведення занять. Це вказує на те, що багато студентів мають обмежений час і ресурси для занять фізичною активністю.

Також, 7,7% опитаних зазначили проблеми, такі як захворювання і травми, відсутність коштів для придбання необхідного спортивного обладнання та незадоволенням і бажанням.

У контексті організації фізичного виховання на факультеті фізичної культури, 83% респондентів відповіли, що вони задоволені організацією, тоді як 16% виразили незадоволення. Це вказує на те, що більшість студентів оцінює роботу факультету фізичної культури позитивно, але все ж є певна кількість студентів, які не впевнені у якості наданого фізичного виховання.

Узагалі, результати обговорення дають уявлення про різноманітність мотивів і перешкод, з якими здобувачі освітніх ступенів стикаються у самостійних заняттях фізичними вправами. Ці дані можуть бути корисними для розробки програм та стратегій, спрямованих на підтримку студентів у їхній фізичній активності та збереження їх мотивації.

Висновки. Самостійні заняття фізичною культурою мають велике значення для зміцнення здоров'я та підвищення рухової активності студентів спеціальності "Фізична терапія, ерготерапія". Враховуючи сучасні умови життя та вимоги ринкової економіки, молодим фахівцям необхідно постійно удосконалювати свої професійні знання та навички, а також зберігати й розвивати своє фізичне здоров'я.

Більшість студентів мають низький рівень рухової активності, зокрема тих, хто має проблеми зі здоров'ям. Тому важливо підтримувати правильний режим рухової активності для покращення фізичного стану та підтримки розумової працездатності здобувачів.

Основні мотиви для самостійних занять фізичними вправами включають поліпшення стану здоров'я, розвиток фізичних якостей, досягнення нових спортивних результатів, а також відпочинок від розумової праці, бажання бути привабливим і схуднути.

Головними перешкодами для самостійних занять фізичними вправами студентів є відсутність вільного часу, лінощі, недостатні умови для проведення занять, захворювання і травми, відсутність коштів для придбання спортивного обладнання та незадоволенням і бажанням.

Отже, важливо розробити програми та стратегії, спрямовані на підтримку студентів у самостійних заняттях фізичною активністю, зокрема шляхом забезпечення належних умов, фінансової підтримки та мотивації до занять. Такі заходи допоможуть студентам покращити свій фізичний стан, здоров'я та підготуватися до майбутньої професійної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Зданюк В. та ін. Аналіз рухової активності студентів спеціальності 014 «середня освіта (фізична культура)». 2022, 22 с.
2. Жигульова Е., Заїкін А., Зданюк В. Розумова працездатність у різні вікові періоди залежно від режиму рухової активності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. Вип. 21. С. 35-38.
3. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2012. Вип. 16. С. 30-35.

4. Слюсарчук В. та ін. Динаміка функціональних характеристик дівчат при реалізації різного організаційно-методичного забезпечення фізичної активності в академії. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. Вип. 28 (1). С. 59-65.
5. Прозар М. В., Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л. Відповідність показників фізичного стану хлопчиків 9-12 років чинним стандартам і нормативам оцінки. 2017.
6. Гордієнко О. В., Стасюк І. І. *Особливості мотивації студенток до занять фізичними вправами*. 2021.

The article is devoted to the analysis of motor activity of students of specialty 227 «Physical therapy, ergotherapy» according to the results of the questionnaire. The reasons for low motor activity of students are highlighted.

Key words: physical activity, healthy lifestyle, students.

Отримано: 13.10.2022 р.

*М. В. Зубаль, І. О. Кучинська,
Д. В. Назарко, В. В. Бойко*

ВИРОБНИЧА ТА НАВЧАЛЬНА ПРАКТИКА ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОГО ВИХОВАННЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Питання професійно-педагогічної підготовки студентів є одним із основних у вищому навчальному закладі. Від вірного вирішення його залежить забезпечення навчально-тренувального процесу в ДЮСШ та ЗСО висококваліфікованими спеціалістами, здібними на оптимальному рівні навчати та тренувати підростаюче покоління.

Якість професійної підготовки студентів залежить від багатьох факторів, серед яких не аби яке місце відіграє наявна організаційна система самого навчання фахівців в стінах вузу.

Ключові слова: фахівець, тренер, фізична культура, практика, студент.

Навчання спеціалістів, як загальна, цілісна структура професійно пізнавальної діяльності студентів являє собою складне процесуальне утворення. Це велика кількість різноманітних навчальних дисциплін, участь в їх читанні різних викладачів, використання різних видів навчальної діяльності (навчання, самостійна робота, контроль), використання різних форм і видів занять (лекції, практичні, семінарські, лабораторні і т.п.) та ін. Серед останнього, важливе місце і значення відводиться виробничій та навчальній практикам студентів.

Такі практики є органічною цілісністю навчання у закладі вищої освіти, вона не може розглядатися як відокремлена ділянка навчальної діяльності студента поза загальним пізнавальним процесом.

Це не просто узагальнює, схематично логічне твердження. Воно має методологічні основи, які складають фундамент його:

- **діалектичні основи**, закономірності взаємозв'язків, взаємовідношень, переходів в системі «теорія-практика»;

- **психопедагогічні та фізіологічні основи**, закономірності формування, засвоєння знань, умінь, навичок;
- **управлінсько-змістові основи**, змістова єдність та відповідність "теорії і практики". В практиці за змістом не повинно бути того, чого не було до цього в академічних (аудиторних) заняттях;
- **концептуально-спрямувальні основи**, змістова відповідність сутності тренувального процесу в залежній реалізаційній системі – «соціальне (державне) замовлення» – підготовка тренера в закладі вищої освіти (зміст тренування) – «професійна діяльність тренера».

По суті перераховане диктує необхідність розглядати передбачену навчальними планами факультетів фізичного культури участь студентів в різних видах практик, як досить складну єдину систему в цілісності організації, змісту, сутності їх на рівні загального тренувального процесу, всієї системи професійної підготовки. Якщо це не так, то участь студента в різних видах практик, навіть на рівні максимальних його зусиль не зможе компенсувати недоліки академічних занять і буде стояти на заваді становлення фахівця професіонала.

Аргументуємо деякі положення такого твердження шляхом аналізу виділених методологічних основ.

Якщо погодитися з тим, що практика є органічною складовою загального процесу професійної підготовки студентів за весь період перебування у закладі вищої освіти, то цілком закономірно виникає питання, що взяти за зміст «практикування». Що має робити студент під час практики? Здавалося б, що відповідь на це питання не може викликати особливих ускладнень. Але це тільки на перший погляд, по суті це досить значиме складне питання, яке складає «ядро» системи підготовки спеціаліста. Слід зазначити і звернути увагу, що термін «ядро» пов'язується не суто у контексті відносно практики (як органічно складовою професійної підготовки студентів), а першочергово до загального процесу навчання фахівця, тобто, тільки після цього – це ядро практики зокрема.

Пояснюється це тезою, що на практиці в школах і ДЮСШ не повинно бути того, чого не було до неї в академічних заняттях у стінах вузу. По суті це визначення зміс-

тової сутності практики та сутності всього процесу професійної підготовки. А це виводить питання на рівень проблеми, що характеризується у певних системно-структурних, взаємопов'язаних та підпорядкованих елементах, які складають загальне ціле.

Наведене дає змогу стверджувати про необхідність уніфікованої визначеності змістової сутності фізичної культури школярів як предмету практикування з одного боку, з іншого – як автоматична єдність змістової сутності загального навчального процесу в закладі вищої освіти.

Визначити змістову сутність процесу фізичної культури як предмету практикування студентів можливо тільки через пошук відповіді на питання: «Що ми хочемо отримати як кінцевий результат внаслідок практикування?» Розробка аргументованої відповіді потребує ще однієї визначеності, що взяти за основу розуміння «кінцевого результату» – особу тренера (студента практиканта) чи особу вихованця.

Якщо взяти тренера, тоді потрібно вести мову про його знання, вміння, навички в контексті технології процесу фізичної культури. Якщо взяти за основу «особистість дитини», то треба вести мову на рівні професійно-спрямуваної визначеності, якою повинна бути дитина, а точніше випускник школи та ДЮСШ як результат багаторічної впливової діяльності тренера з видів спорту.

В другому випадку з'являється можливість виходу на мету професійної діяльності (ради чого вона здійснюється), тобто треба мати такого тренера, щоб він був спроможний досягати «кінцевого результату». Звідси, практика для студента – це практикування в досягненні «конкретно-визначеного кінцевого результату» своєї діяльності.

Дуже важливим моментом тут є те, що мова йде не про заперечення чи ігнорування значення, важливості, необхідності технології фізичної культури, а про потребу її підпорядкування досягненню конкретно-визначеному результату діяльності, тобто ради чого вона повинна здійснюватися у відповідному змістовому трактуванні. По суті це перенесення акцентів пріоритетів з технологічної сторони (проведення занять в повному наборі робочих дій і операцій) на результативно-спрямовуючу.

Визначення сутності (змісту) «предмета» практикування студентів основне питання, без вирішення якого не

можливо вести мову про організацію всіх видів практик взагалі. Адже «сутність» у даному випадку виступає «замовником», якому підпорядковане усе професійно-діяльне практикування студента. Якщо цього немає, тоді сам факт практикування носить безпредметний, сліпий характер. У цьому випадку це буде не що інше як практичне імітування професійної діяльності за витратами часу, фізичних зусиль на рівні виконання окремих професійно-робочих операцій при відсутності управляемого руху до конкретно визначеної кінцевої цілі як загальної, так і окремих, стосовно кожної робочої операції, які повинні у змістовій, взаємопов'язаній та підпорядкованій сумачії зливатися в одне ціле. Але слід мати на увазі, що сумачія – це не механічно самостійно незалежний здійснювальний акт, а управлінський процес, який є однією із головних функцій фахівця, що потребує певних його знань, умінь, навичок та практикування в цьому.

З метою підсилення висвітленої аргументації розглянемо це ж питання з позиції основ управлінської теорії. Адже правочинність суджень тим більша, чим з більшої кількості точок зору вона розглядається, а потім співпадає та підтверджується.

Термін «фізична культура» виступає не тільки, як традиційно сприймаемі, узаконені змістові та технологічні аспекти (завдання, засоби, методи, принципи, механізми та ін.), що викладені в теорії і методиці фізичного виховання, а першочергово відображає його, як "процесуальне" поняття. Перше відображає емпірико-аналітичну позицію, яка складає основу теперішнього стилю підготовки фахівців з цілком закономірним переносом на послідовуючу самостійну професійну діяльність: друге – системно-узагальнену позицію. Розглянемо змістову сутність фізичної культури, виходячи з останнього, тобто визначимо характерні ознаки «процесуальності» як загального поняття, без яких воно існувати не може, якщо їх недоотримуватися та не враховувати:

- 1) будь-який процес («процесуальність») існує в часі, просторі: від-до, перервний, безперервний, довше, коротше і т.п.;
- 2) якщо це твердження правильне, то процесуальність так чи так впливає, накладає відбиток на якісні та кількісні характеристики (ознаки) стану об'єкта, що є головним

учасником, предметом самої "процесуальності". В даному випадку це учень;

- 3) якщо друге вірно, тоді процесуальності характерна наявність якоїсь (певної) «траєкторії руху», тобто «крива» змін якісних та кількісних характеристик;
- 4) якщо вірно третє, тоді «траєкторії» руху характерні ознаки оптимальності: ефективна, менш ефективна, не ефективна, прогресуюча, регресуюча і т.ін.;
- 5) якщо вірне четверте, то оптимальність чи не оптимальність «траєкторії» руху може бути визначена на основі та тільки по відношенню досягнення конкретизованої кінцевої (бажаної, заданої, необхідної) цілі, стану об'єкта, який є головним предметом, учасником процесуальності. Дуже важливим тут виступає той момент, що кінцева ціль повинна бути визначена не як формальний акт «процесуальності» (проста наявність), а як правильно, професійно компетентна дія, яка сама по собі за змістом задає форму «траєкторії» руху (напрямок, спрямованість);
- 6) якщо вірне п'яте, то виникає необхідність розробки конкретизованої кінцевої цілі. Розробка її можлива тільки на основі визначення конкретно існуючого вихідного стану об'єкта (предмета) тих елементів, які нас на даний час не задовольняють, що потребує відповідних бажаних змін і складає основу змістової сутності кінцевої цілі «процесуальності»;
- 7) якщо все вище перераховане загалом вірне і така логіка приймається, тоді є всі ознаки не тільки для можливості, а й необхідності сприймати "процесуальність" фізичної культури як управляємий процес. В його вузлових моментах: вихідний стан – кінцева мета – визначення «траєкторії» переводу (переходу) з вихідного стану до кінцевої мети.

Таке твердження базується на тій основі, що будь-який розвиток прогресування є вирішенням умовного конфлікту між тим, що є і тим, що хотілося б мати (кінцева мета) у певній практично-технологічній реалізації руху в напрямку до останньої.

Якщо вихідний стан це об'єктивно, наявно існуюча дійсність, то кінцева мета потребує професійно-компетентної визначеності, а точніше розробки. Визначення кінцевої мети (що хотілося б мати) повинно бути за рівнем не заниженим і не завищеним по відношенню до реа-

льності, практичних можливостей досягнення. Тобто йдеться про поняття оптимальності та відповідальності до вихідного стану і вибору наявних шляхів реалізації.

І тільки тепер останнє, якраз і відображає існуючі змістові та технологічні поняття теорії і методики фізичного виховання: принципи, засоби, методи, трактування, поняття, категорії і т.ін.

По суті нами викладена загальна логічна схема розгляду процесу фізичного виховання школярів, його ефективності та потенційними можливостями управлінського впливу на нього.

Список використаних джерел:

1. Жданова О. М., Чеховська Л. Я. Основи управління сферою фізичної культури і спорту: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2017. 244 с.
2. Зубаль М. В., Телебей С. М. Управління фізичним вихованням у загальноосвітньому навчальному закладі. 2-е видання, перевидане і доповнене. Кам'янець-Подільський: Друкарня «Рута», 2017. 276 с.
3. Сінгаєвський С. М. Концептуально-змістові напрямки оптимізації процесу фізичного виховання школярів: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський, 2000. 52 с.
4. Сінгаєвський С. М. Педагогічне управління. Учителю фізичної культури: професія, діяльність, навчання: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський, 1999. 160 с.
5. Сінгаєвський С. М. Фізичне виховання – здоров'я нації: Методологічні, змістово-спрямувальні та управлінські основи впровадження в практику: монографія. Кам'янець-Подільський, 1999. 60 с.

The issue of professional and pedagogical training of students is one of the main ones in a higher educational institution. Ensuring the educational and training process in the State University of Secondary Education and Higher Education with highly qualified specialists capable of teaching and training the younger generation at the optimal level depends on its correct solution.

The quality of professional training of students depends on many factors, among which the existing organizational system of training specialists within the walls of the university plays a significant role.

Key words: specialist, trainer, physical culture, practice, student.

Отримано: 21.10.2022 р.

ОСНОВНІ ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Виховання інтересу до ведення здорового способу в процесі фізичного виховання є важливим, оскільки сприяє формуванню у студентів почуття відповідальності за власне здоров'я, до систематичності та самовдосконалення своїх досягнень, а найголовніше до занять фізичною культурою, які сприяють зміцненню здоров'я, особливе значення набуває ця проблема в умовах військового стану. У статті обґрунтовано основні методи формування інтересу до здорового способу життя, використовуючи засоби фізичної культури.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студенти, спортивні секції, фізична культура, рухова активність

Постановка проблеми. На сьогоднішній день спостерігається тенденція погіршення здоров'я у здобувачів вищої освіти, зокрема, спостерігається зниження інтересу молоді до рухової активності, що в свою чергу призводить до розвитку різноманітних захворювань[3, 5]. Згідно з даних МОЗ в Україні малорухливий спосіб життя притаманний 76% сучасних підлітків. Так, за останні 7 років фізична активність дітей та підлітків знизилася на 17%. Тому перед закладами освіти стоїть важливе завдання, а саме урізноманітнення процесу фізичного виховання у закладі вищої освіти для залучення здобувачів до рухової активності, що являється основним компонентом здорового способу життя. Тому, виховання інтересу до ведення здорового способу в процесі фізичного виховання є важливим, оскільки сприяє формуванню у студентів почуття відповідальності за власне здоров'я, до систематичності та самовдосконалення своїх досягнень, а найголовніше до занять фізичною культурою, які сприяють зміцненню здоров'я, особливе значення набуває ця проблема в умовах військового стану.

Мета дослідження визначити шляхи формування інтересу до ведення здорового способу життя в процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури.

Виклад основного матеріалу. Мотивація до здорового способу життя – спрямована на поліпшення і збереження здоров'я за допомогою відповідного харчування, фізичної підготовки, морального настрою, і безумовно, відмови від шкідливих звичок. Одним з основних компонентів мотивації є інтерес. Інтерес – це усвідомлене позитивне ставлення до чого-небудь, що спонукає людину проявляти активність до пізнання об'єкта, який її цікавить [6, 7].

Таким чином, можна зробити висновок, що у формуванні інтересу до здорового способу життя важливу роль відіграє поєднання пізнавальної діяльності з отримання валеологічних знань із практикою їх упровадження у власні життєві умови.

Серед практичних складових здорового способу життя науковці традиційно виділяють: усвідомлене застосування різноманітних форм рухової активності; цілеспрямоване засвоєння гігієнічних навичок і навичок охорони здоров'я; використання природних факторів у зміцненні здоров'я і цивілізоване ставлення до природи; активну боротьбу зі шкідливими звичками та їх повне викорінювання [2].

Теоретики і практики у сфері здорового способу життя поряд із харчуванням та екологічною безпекою важливого значення надають саме руховій активності. Рухова активність передбачає залучення особистості до фізичної культури і спорту, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень [6, 7].

Проблему виховання свідомого і дбайливого ставлення до здорового способу життя в науковій літературі пропонується вирішувати засобами освіти.

Так, у своєї науковій статті, авторка відносить до педагогічних засобів що сприяють формуванню здоровому способу життя – фізичну культуру як навчальну дисципліну, що викладається у вищих навчальних закладах [1].

На її думку, така дисципліна може будуватися як практично (на основі виконання фізичних вправ), так і теоретично (написання рефератів, статті, доповідей теорії і методики фізичного виховання виділяють основні засоби

фізичної культури: фізичні вправи, природні та гігієнічні чинники. Під фізичними вправами спеціалісти розуміють спеціально організовані рухові дії, що свідомо виконуються відповідно до змісту фізичної культури. До фізичних вправ належать гімнастика, ігри, туризм, спорт. Невід'ємним компонентом, що посилює оздоровчий вплив всіх видів рухової діяльності учнів, є природні чинники. До них відносять сонячне проміння, повітря, воду, а також спеціально організовані процедури – сонячні й повітряні ванни, обтирання, обливання. Гігієнічні чинники відображають санітарно-гігієнічні вимоги до фізкультурних занять, навчальної праці, відпочинку, харчування учнів; до благоустрою й утримання спортивних залів; до знарядь, інвентаря і обладнання для занять фізичними вправами.

Так, позитивний вплив формування інтересу старшокласниць до здорового способу життя засобами фізичної культури автор наукової статті пропонує використання елементів ритмічної гімнастики та аеробіки. Він виходив із теоретичних положень:

По-перше, у старшому шкільному віці юнаки та дівчата активно оволодівають системою соціально значущих ціннісних уявлень, будують ідеали власного життєвого майбутнього, де не останню роль відіграють уявні взірці бажаної зовнішності та фізичної тілобудови. Тому особливо інтенсивно виявляються прагнення до фізичного самовдосконалення.

По-друге, ритмічна гімнастика сприяє формуванню у дівчат грації, вправності, координації та пластичності рухів, гарної постави, що надають жінці особливої чарівної привабливості.

По-третє, позитивний вплив ритмічної гімнастики на стан гнучкості хребта та суглобів, на розвиток серцево-судинної та дихальної систем, зміцнення нервової системи сприяють покращенню здоров'я молодого організму.

По-четверте, не можна обійти увагою емоційну насиченість засобів ритмічної гімнастики, яка поєднує багаті традиції фізкультурного руху й танцювального мистецтва і тому забезпечує формування ціннісно-орієнтаційної складової прагнення до використання фізичних вправ у дотриманні здорового способу життя [1].

Важливим дієвим засобом підвищення інтересу до здорового способу життя у здобувачів вищої освіти є заняття у спортивних секціях. Ефективність таких занять доведено під час опитування здобувачів. Так, дослідник під час тренування проводив теоретичні заняття, де використовувались відеоматеріали, демонстрував основні досягнення українських футбольних клубів та найкращих українських футболістів. Також, здобувачі готували індивідуальні завдання з виступами. В ході такої роботи, автор зробив висновки, що такі заняття сприяють оздоровленню, оскільки, як він зазначив, що 25% опитаних відмовилися від куріння через активне та систематичне відвідування занять футболом у рамках курсу спортивно-педагогічного вдосконалення, а 45% зменшили вживання алкоголю за цією ж причини. У контексті дослідження психологічних аспектів впливу систематичних занять студентської молоді за допомогою методу опитування ним було встановлено, що цей вид фізкультурно-оздоровчої діяльності допомагає знімати психологічну напругу та емоційну втому (на це вказали 81% опитаних) [4].

Висновки. Основні чинники, що формують інтерес до ведення здорового способу життя – це засоби фізичного виховання. Унаслідок їх позитивного впливу підвищуються показники психічного, фізичного та духовного здоров'я.

Використання засобів фізичного виховання підчас аудиторних та після аудиторних занять у спортивних секціях сприяють до здорового способу життя при умові пояснення їх впливу на розвиток функціональних можливостей організму та психіки.

Список використаних джерел:

1. Воловчик Н. А. Формування інтересу старшокласниць до здорового способу життя засобами фізичної культури. *Таврійський вісник освіти*. 2016. № 3. С. 125-132.
2. Даниленко Н. В., Батир Р. Ю. Здоровий спосіб життя та засоби його формування. *Grail of Science*. 2021. № 4. Р. 502-511. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/5925>
3. Єдинак Г., Галаманжук Л., Ключ О., Дорош В., Скавронський О. Формування мотивації студентів до здорового способу життя засобами волейбол. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. Івана-Франківськ, 2017. Вип. 27-28. С. 124-128.

4. Стасюк В. А., Петров А. О., Жогел А. Л. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами футболу. *Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти*: збірник наукових праць. Кам'янець-Подільський: КІНУ ім. І. Огієнка, 2022. Вип. 11. С. 63-69.
5. Слухенська Р. В., Гауряк О. Д., Єрохова А. А., Литвинюк Н. Я. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. Вип. 7 (152). С. 108-110.
6. Теорія і методика фізичного виховання. Частина I / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімпійська література, 2008. 392 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання. Частина II / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімпійська література, 2008. 392 с.

Cultivating an interest in maintaining a healthy lifestyle in the process of physical education is important, as it contributes to the formation in students of a sense of responsibility for their own health, to the systematicity and self-improvement of their achievements, and most importantly to physical culture activities that contribute to strengthening health, acquires special importance this problem is under martial law. The article substantiates the main methods of forming interest in a healthy lifestyle using the means of physical education

Key words: healthy lifestyle, students, sports sections, physical culture, motor activity.

Отримано: 4.10.2022 р.

**Є. П. Козак, П. Д. Плахтій,
О. Ю. Плотницький, В. Яблонський**

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО ФОРМАТУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Дослідженню спеціальних проблем, пов'язаних з можливостями фізичного виховання у забезпеченні здоров'язберігаючого освітнього середовища, зокрема в системі професійної підготовки викладача фізичного виховання, присвячені праці таких науковців як G. Griban, N. Lyakhova, O. Tymoshenko [1], G. Kosiba, M. Gacek, A. Wojtowicz, M. Majer [3], H. Довгань [2], М. Носко [4] та інші.

Ключові слова: здоров'язберігаюче освітнє середовище; компетентісна освіта, особистісно зорієнтована освіта; дистанційні форми навчання; фізичне виховання і спорт; психічне, фізичне і духовне здоров'я.

Постановка проблеми. Важко переоцінити актуальність дослідження проблеми здоров'язберігаючого освітнього середовища, передусім, через його нестабільність, постійну змінюваність зовнішніх обставин та внутрішніх детермінант, від яких воно залежить. Незмінними залишаються лише базові критерії його якості, пов'язані з самоактуалізацією особистості у відповідному виді діяльності та збереженням його здоров'я.

Теоретичні основи дослідження. Досліджуючи проблеми сутності та складових здоров'язберігаючого освітнього середовища та готовності майбутнього вчителя фізичної культури як суб'єкта його формування, були узагальнені позиції, які лягли в основу програми експериментального навчання. Передовсім, в умовах очного та змішаного форматів навчання повинна бути передбачена спеціальна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до змін, які фактично у наших реаліях стають перманентними. Йдеться про вимушений перехід на дистанційні форми навчання безвідносно до рівня готовності до них учасників освітнього процесу. Тому завдання професійної підготовки фахівця – розвиток адаптаційних механізмів, які визначають здатність до

змін, у тому числі радикальних, пов'язаних зі зміною формату навчання. В рамках очного навчання необхідно активно застосовувати елементи дистанційного навчання і готувати студентів до управління процесом та формування психологічно комфортного, здоров'язберігаючого середовища. Студент повинен бути здатний до аналітико-прогностичної роботи при переході на новий формат навчання, а далі – рефлексійної, яка визначає готовність студента до аналізу конкретної навчальної ситуації у рамках відповідного освітнього середовища. Загалом це має бути система модернізації освітнього середовища з високим здоров'язберігаючим потенціалом через перехід від тотального зовнішнього управління процесом (студент пасивний, займає об'єктну позицію, викладач задає формат освітнього середовища за своїми уявленнями про ефективне навчання) до внутрішнього – через підвищення активності студента у формуванні власного, тобто персоніфікованого освітнього середовища (як складової цілісного).

При тому особливо актуалізується позиція стосовно того, що вчитель фізичної культури може допомогти створити здоров'язберігаюче освітнє середовище школяра, якщо він сам володіє цією здатністю по відношенню до організації власного навчання. Окрім того, саме викладач/учитель фізичної культури повинен виконувати стимулювальні, модераторські, організаційні, консультативні, просвітницькі функції у процесі створення здоров'язберігаючого освітнього середовища, гармонізуючи зовнішні умови організації освітнього процесу у навчальному закладі та персоніфіковані потреби кожного. Слід зазначити, що компетентності, пов'язані зі здатністю створювати сприятливе освітнє середовище, позитивний психологічний мікроклімат в рамках організації навчального процесу є метапредметними, вони передбачають об'єднання можливостей різних предметів, починаючи від дисциплін психолого-педагогічного циклу, завершуючи методиками з фізичного виховання та спортивних ігор. Спільною є алгоритмізація діяльності. У будь-якому випадку, освітнє середовище, його вплив на фізичне, психічно-емоційне здоров'я учасників освітньої діяльності повинно бути предметом спеціального вивчення, теоретичного осмислення та проектування власних практик їх творення.

Результати досліджень. Ми розробили алгоритми діяльності, які орієнтують на спеціальну підготовку фахівців з фізичного виховання до створення здоров'язберігаючого освітнього середовища в сучасних умовах змішаного навчання. Наприклад, в ситуації переходу на дистанційні форми навчання здобувач повинен бути готовий не просто до вимушеного пристосування до нових умов, а до створення адекватного освітнього середовища за базовими критеріями успішного навчання та збереження здоров'я. Це передбачає:

- психологічне сприйняття ситуації, що склалася, комплексне розуміння її сутності, проблематики, об'єктивної обумовленості змін;
- осмислення себе у контексті нових освітніх реалій, зважаючи на недоліки та переваги форм віддаленого навчання;
- моделювання психологічно комфортної освітньої ситуації на основі власної методики організації навчання, визначення комплексу умов, які забезпечують самореалізацію у процесі формування необхідних професійних компетентностей;
- аналіз досвіду організації навчальної діяльності визначення форм, методів, технологій, які сприяють досягненню найвищого успіху і можуть бути адаптовані до умов дистанційного навчання;
- розробка та обґрунтування режиму роботи, який максимально відповідає психофізичним особливостям кожного, забезпечує успіх при найменших затратах зусиль.

Усе це в комплексі сприяє посиленню позиції здобувача як суб'єкта власного професійного становлення, організації навчальної діяльності, адаптуючись до заданого формату освіти (наприклад, дистанційної) відповідно до власних пріоритетів розвитку, формування адекватного освітнього середовища, сприятливого для здоров'я, особистісної самореалізації, досягнення запрограмованого успіху.

Висновки. Отож, об'єктивні реалії соціально-економічних трансформацій в державі, впровадження нових стандартів компетентісної професійної освіти, відповідно, зміна традиційних форматів навчання обумовили необхідність дослідження нових адаптаційних процесів стосовно всіх учасни-

ків освітньої діяльності. Особливо це стосується підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання, наділених особливими компетенціями щодо збереження та укріплення здоров'я молодих людей в структурі їх освітньої діяльності.

Проблема особливо актуалізувалась у період зміни формату навчання, переходу на дистанційні методи діяльності, у рамках якого як викладачі, так і здобувачі виявили низький рівень готовності до використання інноваційних on-line технологій, а головне – творення адекватного, комфортного для здоров'я освітнього середовища. Йдеться не лише про знання теорії і практики цього складного процесу, а і власний персоніфікований досвід. Формування освітнього середовища позиціонується як взаємопов'язана інтерактивна діяльність викладача фізичного виховання та здобувачів, що реалізується через зустрічний рух, узгоджені дії у напрямку до формування сприятливого для всіх здоров'язберігаючого середовища.

Список використаних джерел:

1. Griban G. P., Lyakhova N. A., Tymoshenko O. V. and other. Current state of students' health and its improvement in the process of physical education. *Wiad Lek.* 2020. Vol. 73 (7). P. 1438-1447.
2. Довгань Н. Ю. Психолого-педагогічні умови впровадження в освітній процес ВНЗ педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 16: Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики.* Вип. 28. С. 116-123. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_016_2016_28_27
3. Kosiba G., Gacek M., Wojtowicz A., Majer M. Level of knowledge regarding health as well as health education and pro-health behaviours among students of physical education and other teaching specializations. *Baltic Journal of Health and Physical Activity.* 2019. Vol. 11 (1). P. 83-95. DOI: 10.29359/VJHPA.11.1.09
4. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воеділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Чернігів: Редакційно-видавничий відділ ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2014. 232 с
5. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі (від 25 травня 2020 року). URL: <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>

he works of such scientists as others are devoted to the study of special problems related to the possibilities of physical education in providing a health-preserving educational environment, in particular, in the system of professional training of physical education teachers G. Griban, N. Lyakhova, O. Tymoshenko [1], G. Kosiba, M. Gacek, A. Wojtowicz, M. Majer [3], N. Dovgan [2], M. Nosko [4] and others.

Key words: healthy educational environment; competence education, personally oriented education; distance learning forms; physical education and sports; mental, physical and spiritual health.

Отримано: 5.10.2022 р.

УДК 796.8.015-053.6

***В. Й. Мазур, М. Б. Гуска,
Д. Ю. Білянський, М. Р. Панчук***

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглянуто основні аспекти та особливості психологічної підготовки юних борців дитячо-юнацьких спортивних шкіл, докладно розглянуто найпоширеніші засоби психологічної підготовки та психологічного супроводу спортсменів під час змагань та тренувань.

Ключові слова: юні борці, тренувальні заняття, психічні стани, саморегуляція, психологічна підготовка, психологічний супровід, змагальна діяльність.

Постановка проблеми. Останнім часом однією з провідних проблем в сфері спорту постало питання психологічної підготовки та психологічного супроводу спортсменів під час змагань та тренувань. Психологічний супровід та підготовка – важливий момент в діяльності кожного юного спортсмена, адже підтримання гармонійного самопочуття та психологічного фону – основа для досягнення будь-якої мети. Актуальність вивчення проблеми визначається ще і тим, що одним із вирішальних факторів успіху при відносно рівних рівнях фізичної та техніко-тактичної підготовленості є психічна готовність спортсмена до змагань, яка

формується в процесі психічної підготовки. Виходячи з того, що психічні стани служать фоном, які надають те чи інше забарвлення течією психічних процесів і дій людини, стан психічної готовності можна подати як врівноважену, відносно стійку систему особистісних характеристик спортсменів, на основі яких розгортається динаміка психічних процесів, спрямованих на орієнтування в ситуаціях перед змаганнями і в умовах змагальної боротьби, на адекватну цим умовам саморегуляцію власних дій, думок, почуттів, поведінки в цілому, пов'язаних з вирішенням завдань, які ведуть до досягнення наміченої мети.

На сьогоднішній день відзначається високий рівень конкуренції в змагальній діяльності юних борців. Дослідники (В. А. Воробйов, Б. П. Яковлев та ін.) відмічають, що в сучасному спорті вищих досягнень неможливо добитися високих спортивних результатів тільки за рахунок зростання обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень, отже, особливу актуальність прибавляє пошук резервів подальшого підвищення спортивної майстерності.

Таким резервом може стати комплексний психолого-педагогічний підхід оптимізації психічних станів спортсменів. За результатами багатьох досліджень, емоційні стани чинять прямий вплив на працездатність спортсмена. Юні спортсмени повинні володіти собою, своїми переживаннями, почуттями, вчинками, діями, а також вміти регулювати свою поведінку в екстремальних умовах. Проте наукових публікацій, присвячених вдосконаленню психологічної підготовки юних борців, явно недостатньо. Це зумовило вибір теми і необхідність проведення нами окремого дослідження.

Сьогодні у спортивній практиці поширене явище, коли юні спортсмени виступають у змаганнях, недостатньо готові – психологічно, технічно, тактично та фізично. Це вже стає очевидним в періоді безпосередньої підготовки до змагань, в яких спортсмени не бажають виступати. В результаті формується несприятливий психічний стан невпевненості, тривожності, апатії, страху. На жаль, багато тренерів не надають цьому значення і включають спортсмена в команду. Природньо, що виступ юного спортсмена з недостатньою підготовкою не буде успішним і викличе після змагань негативні емоції. Тренерів необхідна досить повна інформація про відношення спортсмена до майбутніх змагань. Виступи при недо-

статній підготовленості приводять до закріплення негативних емоцій, небажанню виступати в змаганнях і постійному виникненні несприятливих передстартових станів за принципом умовного рефлексу [5].

Мета дослідження – розкрити особливості психологічної підготовки юних борців дитячо-юнацьких спортивних шкіл до змагальної діяльності та виявити зміст психічної готовності до змагань.

В ході дослідження використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; опитування; аналіз змагальної діяльності юних борців; тестування фізичної та психологічної підготовленості.

Результати дослідження та їх обговорення. Основу спортивної діяльності складають дві взаємопов'язані сторони: тренування і змагання. Тому термін «психологічне забезпечення спортивної діяльності» відноситься в основному до тих психологічних основ, які пов'язані із здійсненням тренувань і змагань. Сучасний спорт характеризується винятковою щільністю результатів і граничною мобілізацією учасників. При однаковій кваліфікації, рівні розвитку фізичних якостей, технічній і тактичній підготовці перевагу має спортсмен з високим рівнем психічної готовності і відповідними їй показниками. Тому вдосконалення психологічної підготовки борців є актуальною проблемою спортивної науки.

Психологічна підготовка ділиться на психологічну підготовку тренера і спортсмена. У психологічній підготовці спортсмена виділяють чотири розділи, тісно пов'язаних між собою: психологічна підготовка до тривалого навантаження тренувального процесу; загальна психологічна підготовка до змагань; корекція психічних станів на заключному етапі підготовки до змагань; спеціальна підготовка до конкретних змагань [1, 4, 5]. Психологічна підготовленість спортсмена визначається ступенем розвитку спеціалізованих сприйнять: почуття дистанції і часу, орієнтування, швидкості реакції, вміння передбачати дії суперника, тактичного мислення, уваги і психологічним станом спортсмена. При оптимальній психологічній підготовленості у спортсмена спостерігається найвищий рівень розвитку перерахованих якостей

та стану так званої психологічної готовності. Його характеризують як впевненість у собі, прагнення боротися до кінця і перемогти, здатність мобілізувати всі свої сили для досягнення поставленої мети в конкретних змаганнях, значна психічна стійкість [7]. Спортивна діяльність відрізняється сильними і яскравими емоційними переживаннями. Без емоцій спорт неможливий. Насиченість спортивних дій сильними почуттями, їх емоційна захопливість – це одне з найважливіших умов позитивного впливу спорту на особистість юного спортсмена. Але емоційні переживання в спорті, як і всі інші емоції, можуть бути стенічними і астеничними і надавати, як позитивний, так і негативний вплив на органічні процеси в поведінці людини. Серед великої різноманітності емоцій, які виявляються в процесі спортивної діяльності можна відзначити наступні:

- Емоційні переживання, пов'язані зі значними змінами, наступаючими в життєдіяльності організму в процесі спортивних занять. Підвищена м'язова активність, складова спортивних занять, якщо вони протікають нормально, завжди супроводжується образним станом ейфорії (підвищеної жвавих дій, мови і т.п.), стенічними почуттями бадьорості і життєрадісності. У випадках перетренування та ж м'язова активність викликає астеничні емоції: занепад сил, невдоволення та ін.
- Емоційні переживання, пов'язані з високим рівнем досконалості у виконанні технічно-складних, важких і небезпечних фізичних вправ. Такі емоції відображають стан підвищеної загальної працездатності організму, переживання успіху в виконанні даної дії і викликане цим почуття особистої переваги: приємно відчувати себе сильним, спритним, сміливим, відважним, витривалим, впевненими в своїх силах, здатним виконати не кожному доступну важку вправу. Такі почуття співвідносяться зі здатністю спортсмена направляти великі зусилля волі, спрямовані на подолання значних труднощів, що є суттєвою рисою його характеру, мірилом, за допомогою якого не тільки сам спортсмен, але і навколишні оцінюють його особисту гідність.
- Емоційні переживання, пов'язані з ходом спортивної боротьби. Такі емоції завжди мають дуже напружений ха-

ракти, в них відбиваються великі зусилля, спрямовані на досягнення перемоги або найкращого результату. За своєю інтенсивністю вони набагато перевищують ті емоційні стани, які доступні людині в його повсякденній діяльності. Нерідко вони отримують своєрідне відображення в миміці. При невдачах нерідко настає почуття розгубленості, занепаду сил, невпевненості в собі [5]. Емоційні стани під час спортивних змагань часто характеризуються наявністю сильного збудження, що отримало назву «спортивної злості» і має величезне значення. В час цього стану спортсмен відчуває в собі колосальну силу, не відчуває втоми, всі його психічні процеси загострені, він виявляє здатність до дуже швидких і сильних реакцій.

- Естетичні емоції. Найчастіше бувають пов'язані зі сприйняттям ритму рухів, краси їх форми і інших сторін, що характеризують досконалість виконання фізичних вправ. Велике естетичне значення мають почуття, що викликаються сприйняттям зовнішньої обстановки, в якій протікають спортивні заняття або змагання. Її урочистість, красиве зовнішнє оформлення місця занять, однакова форма, в яку одягнені учасники, присутність численних глядачів, їх уважність, зацікавленість – все це створює в учасників змагань піднесений емоційний стан і бажання домогтися успіху, показати з найкращого боку свою спортивну підготовленість. Коли ж зовнішня обстановка спортивних змагань занадто буденна, це може призвести до появи у спортсмена астеничних емоційних переживань.
- Моральні почуття пов'язані з глибоким усвідомленням суспільного значення своєї спортивної діяльності (відповідальність перед колективом за свої успіхи і невдачі в спортивному стані почуття гордості і т.п.). Вони є могутнім стимулом мобілізації всіх сил спортсмена на подолання труднощів. Результат спортивної боротьби дуже часто залежить від моральних почуттів і прагнень спортсмена. Цьому допомагає почуття відповідальності перед колективом. Спортсмен, який володіє цим почуттям, ніколи не відмовиться від боротьби за інтереси свого колективу, якою б важкою ця боротьба не була [7].

Таким чином для спортивної діяльності характерні:

- а) яскраві і сильні емоційні переживання, котрі глибоко захоплюють особистість спортсмена і роблять величезний вплив на його діяльність; одночасно це вимагає від спортсмена вміння володіти своїми емоціями і протидіяти тим, які носять астеничний характер;
- б) різноманітність емоційних переживань, які охоплюють найрізноманітніші за якістю емоції – від простих фізичних почуттів, пов'язаних з м'язовою діяльністю, до глибоких моральних почуттів, в основі яких лежить спільність інтересів, об'єднуючих спортивний колектив у єдине ціле;
- в) динамічність емоційних станів під час спортивних змагань, швидкі переходи від одних почуттів до інших, іноді протилежним за своїм характером. Цьому сприяє і динамічність самих спортивних змагань, які проходять з великою інтенсивністю і нерідко супроводжуються швидкими і різкими переходами від поразки до перемоги і ін. [4].

Психічна стійкість – це здатність спортсмена зберігати у важких умовах тренувань і змагань позитивний емоційний стан, працездатність та психічні якості, необхідні в змаганнях, незважаючи на вплив факторів, які викликають негативні емоції і психічну напруженість [3, 4]. Багато психологів спорту вбачають сутність психологічної готовності спортсмена в різних впливах на нього екстремальних умов змагань і можливості своєчасно прийняти оптимальне рішення в конкретній ситуації, в єдності діяльності та стану, в безперервному контролі і регуляції поведінки [4].

Отже, психічна підготовка спрямована на формування у спортсмена установки на змагальну діяльність і на створення умов для адаптації до екстремальних умов такої діяльності. Це обумовлено, з одного боку, неповторністю умов змагань, а з іншого – неповторністю, індивідуальністю, своєрідністю особистості спортсмена.

Психічна підготовка допомагає створювати такий психічний стан, який сприяє, з одного боку, найбільшого використання фізичної та технічної підготовленості, а з іншого – дозволяє протистояти чинникам, що збивають перед змаганнями та на самих змаганнях (невпевненість у своїх силах, страх перед можливою поразкою, скутість, перезбудження) [7].

Побудова психологічної підготовки пов'язана з використанням певних принципів:

- Принцип свідомості означає, що будь-які засоби психологічної підготовки можуть бути продуктивними лише в тому випадку, якщо спортсмен застосовує їх свідомо, з вірою в те, що даний прийом відповідає його індивідуальності і буде корисним в даній конкретній ситуації.
- Принцип систематичності. Успіх приносить лише систематичне, цілеспрямоване, послідовне застосування системи психологічних заходів з урахуванням всіх супутніх чинників.
- Принцип всебічності. Необхідно, щоб засоби і методи психічної підготовки ув'язувалися в єдину структуру, яка забезпечує єдність загальної та спеціальної підготовки спортсмена, тому що самі психічні впливи дають набагато більший ефект, коли передбачається вплив не на одну вузьку сферу, а на всю психіку: спрямованість особистості спортсмена, його нейродинамічний статус, психомоторику, інтелект.
- Принцип узгодженості відноситься до технології психічної підготовки, організації її заходів у часі. Заходи психічного впливу повинні плануватися в ув'язці з іншими заходами, складовими системи спортивної підготовки. Наприклад, психорегулюючі тренування (ПРТ) повинні узгоджуватися з тренувальними заняттями і залежно від особистих завдань займати самостійне місце до занять, після них або в перервах (якщо передбачається застосування скороченого варіанту ПРТ).
- Принцип індивідуалізації вимагає від психолога або тренера всебічного знання особливостей спортсмена з подальшим вибором таких психічних впливів, які відповідають всім його індивідуальним властивостям і якостям.

Процес психологічної підготовки спортсмена ділиться на ряд етапів:

- Етап, відразу наступний після змагань. На цьому етапі, виходячи з перемоги або поразки, спортсмен приймає ту чи іншу установку щодо подальших тренувань і змагань. Наступні змагання можуть бути через декілька місяців. Однак психологічна підготовка до нього почина-

ється після закінчення попередніх змагань. У разі перемоги потрібно поставити перед спортсменом більш високі цілі, а в разі поразки потрібно викликати прагнення до реваншу, і в усіх випадках уважно розібрати технічні, тактичні та психологічні недоліки.

- Етап тренування, що передує змаганням. Цей етап – найтриваліший з усіх. Основне завдання: вирішення питань загальної психологічної підготовки, тобто вивчення особливостей психічних якостей спортсмена, їх прояв під час змагань, вибір заходів необхідних для розвитку цих якостей. Необхідно, щоб психологічна підготовка була важливою складовою частиною всього процесу підготовки спортсмена до майбутніх змагань.
- Етап безпосередньої підготовки до змагань. Цей етап визначається такими зрушеннями, які відбуваються в емоційній сфері спортсмена. Зрушення бувають здебільшого настільки значними, що накладають певний відбиток на настрій спортсмена. У цей час потрібно розсіяти тривожні думки, усунути занепокоєння і постаратися створити у спортсмена стан бойової готовності.
- Процес самих змагань. У процесі змагань, особливо коли змагання тривають декілька днів, важливо психологічне налаштування. Психологічне налаштування спортсмена до змагань дуже складний процес, який відбувається систематично, заздалегідь розробленим планом і має важливе, іноді навіть вирішальне значення для досягнення успіху у змаганнях. В цьому процесі головна роль належить спортсмену, тренеру і колективу, спільними зусиллями, яких можна досягти правильної і необхідної психологічної підготовки і забезпечити успіх у майбутніх змаганнях [5]. В якості засобів психологічної підготовки спортсмена найчастіше використовуються наступні методи [6]: аутогенне тренування; формування світогляду; навіювання та самонавіювання; підготовка через участь у діяльності; контроль та самоконтроль, а також можливості фізіотерапії, психофармакології та електростимуляції.

Аутогенне тренування – це один зі способів відновлення втрачених сил, доволі широко застосовується у сфері спорту. У сфері спорту аутогенне тренування застосовують для наступних цілей: зниження почуття тривоги, хвилю-

вання, емоційної напруженості. Існуючі незалежно від нас емоції відображають наше ставлення до навколишнього середовища, дозволяє оцінювати що відбувається з точки зору значущості для організму. Тісно взаємопов'язані з орієнтовною реакцією і біологічно доцільні, тому що мобілізують організм до умов діяльності в нових умовах. Релаксація усуває страх і може бути рекомендована для усунення емоційної напруженості, почуття тривоги, психогенного занепокоєння, хвилювання під час змагань.

Регуляція сну. Аутогенне тренування дозволяє засинати і пробуджуватися в заданий час. Активізація сил організму. За допомогою аутогенного тренування можливе усунення сонливості, виклик почуття бадьорості, підготовка до дії. Для цих цілей можливо самонавіювання ефектів: гніву, люті, викликання відповідних образних уявлень і супутнім їм соматичних проявів. Наприклад, викликання образів, пов'язаних в даній особистості з активною діяльністю. Можливо пряме самонавіювання відчуття бадьорості після закінчення сеансу аутогенним тренування.

Формування світогляду. Найбільш важливою та одночасно складною проблемою є формування мотивів спортивної діяльності, у тому числі світогляду, як найбільш стійкого мотиву. Це здійснюється завдяки становленню та розвитку сучасних поглядів на культурно-історичні коріння спорту взагалі та обраного виду зокрема, виробленню визначальних принципів спортивного тренування з обраного виду спорту та їх взаємозв'язку з умовами та принципами діяльності поза спортом, а також формуванням власних принципів та поглядів спортсмена, команди та тренера з усіх питань сумісної діяльності. Показовими в цьому змісті є заняття видами східних единоборств, де у процесі тренування постійно проводяться детально продумані, змістовно місткі паралелі філософського, виховного характеру, встановлюються правила шанобливості, поваги, заохочення та покарання, яких суворо дотримуються.

Навіювання та самонавіювання. У кваліфікованих спортсменів, як правило, є місткий арсенал засобів, які пов'язані з використанням гіпнотичних можливостей психіки. Гіпноз – це подібний до сну стан свідомості (частковий сон), який характеризується фокусуванням, зосередженням на змісті навіювання (мотивація, увага, очікування, міжособистісні стосунки тощо).

Використовується в лікувальних, профілактичних, педагогічних цілях для забезпечення оптимальних психічних станів, ефективного навчання, відновлення психічної працездатності, подолання шкідливих звичок. За допомогою гіпнотизера (навіювання) або самонаказів в особливому стані (самонавіювання) спортсмен добивається потрібних змін у стані психіки. За допомогою гіпнозу можна вирішувати як завдання загального характеру (наприклад, мотивації), так і конкретні завдання (наприклад, підготовка до виконання коронного кидка або до поєдинку з конкретним супротивником і т.д.) На сьогоднішній день, це можливо здійснити як в індивідуальному порядку, так і планомірно і постійно, при роботі з групою спортсменів [6].

Потрібно зауважити, що не всі спортсмени однаковою мірою є гіпнотично обдарованими (придатними до навіювання), тому використання засобів навіювання та самонавіювання повинно бути індивідуалізованим.

Відомий приклад, коли австралійський плавець, який добився результатів, які близькі до світового рекорду, в одному із запливів використав допомогу гіпнотизера. Стартувавши, він досить швидко проплив перший відрізок дистанції, але потім вискочив з води на протилежний бортик. Виявилось, що гіпнотизер як стимул використав образ акули, яка женеться за спортсменом.

Підготовка в діяльності. Це найбільш різноманітний, але який не завжди достатньо враховується та піддається оцінюванню, засіб психологічної підготовки спортсменів та команд. Складність його використання полягає у тому, що будь-яка дія спортсмена, так чи інакше, пов'язана з динамікою спортивної форми, а набуття (або втрата) фізичних якостей, навичок, як було сказано вище, завжди поєднуються з психічними процесами, з розвитком особистості, з формуванням ставлення до тренувальних та змагальних навантажень, з реалізацією досягнутого рівня розвитку, у тому числі і психічного. Дуже часто тренування проводяться за схемою максимального наближення до змагальної діяльності [3, 7].

Як форми підготовки з допомогою участі в діяльності переважно використовуються: вироблення ритуалу передзмагальної та передстартової поведінки, секундування (спеціально організоване управління поведінкою спортсмена

безпосередньо перед стартом або поєдинком), ідеомоторне тренування (використання уявлення про рухи безпосередньо перед їх виконанням), вироблення навичок переключення з одного виду діяльності на інший або відключення від нав'язливих форм діяльності, моделювання змагальних ситуацій в повному або частковому об'ємі, адаптація до умов та режиму змагань (за часом, кліматичними та погодними умовами, умовами розташування учасників тощо).

Контроль та самоконтроль. У спортивній практиці значно приділяється увага одержанню інформації про параметри та результати дій, у тому числі і під час їх виконання. Це спеціально організоване спостереження або самоспостереження є власним випадком дослідницької діяльності тренера та спортсмена, предметом їх педагогічного спілкування. Психічний розвиток, який досягається внаслідок контролю та самоконтролю, виражається в більш високому усвідомленні дій, у руховій культурі спортсмена, у його поведінці.

Контроль та самоконтроль здійснюється у формі щоденників, звітів за пам'яттю про тренувальні та змагальні ситуації, виставлення оцінок тренерам та спортсменам за проміжними та підсумковими параметрами тренування, відеозаписів та контролю з приладами, спостережень за емоційними проявами (сміху, гніву), а також за настроєм, самопочуттям – бажанням працювати, тривожністю, безсонням [7].

Фізіотерапевтичні, апаратурні та психофармакологічні засоби. Ці засоби найчастіше використовуються для корекції психічних станів і в спеціальну групу виділяються лише у зв'язку з необхідністю для їх застосування особливого обладнання, приладів та препаратів. Досить широко використовуються ці засоби в спорті вищих досягнень і меншою мірою – у роботі з юними спортсменами. Ними досить ефективно знімається психічна напруга, знижується відчуття болю в опорно-руховому апараті, покращується настрій, підвищуються адаптаційні можливості організму стосовно до навантажень та вирішуються деякі більш специфічні проблеми психологічної підготовки. Призначення та дозування цих засобів звичайно залежать від індивідуальних особливостей спортсменів і обов'язково узгоджуються із спеціалістами спортивної медицини та психологами [4].

Висновки. Виявлені в ході проведеного дослідження напрями особливостей психологічної підготовки юних борців дитячо-юнацької спортивної школи до змагальної діяльності спортсменів, докладно розглянуто найпоширеніші засоби психологічної підготовки та психологічного супроводу спортсмена під час змагань та тренувань.

На даний момент проблема психологічної підготовки спортсмена почала набирати все більше обертів у сфері спорту. Багато організацій відкривають набори бажаючих для участі в спеціалізованих тренінгових програмах на різну тематику для покращення власної психологічної компетентності. Для участі в таких спеціалізованих заходах запрошуються як керівники, так і звичайні спортсмени. За останні роки Кабінет Міністрів України утвердив багато програм з підготовки спортсменів різного рівня. За останніми даними вже виконано 93% програм, 7% – ще в процесі виконання. На даний момент поки що не заплановано жодного нововведення, але відзначається, що, можливо, будуть створені спеціальні програми для апробації спортсменів.

Чимало програм психологічної підготовки набули статусу бази олімпійської, параолімпійської та дефлімпійської підготовки. Затверджено річні та індивідуальні плани підготовки спортсменів елітної групи національних збірних команд з видів спорту до різних ігор та олімпіад, відкрито багато тренінгів та підготовчих програм для тренерів, аби ті могли дати кваліфіковане психологічне забезпечення своїм підопічним при заняттях та при участі в змаганнях.

Список використаних джерел:

1. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Спортивна боротьба: методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання» (для студентів факультету фізичної культури). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. 148 с.
2. Мазур В. Й., Петров А. О., Чистякова М. О., Скавронський О. П. Вдосконалення рухових якостей спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-подільський, 2020. Вип. 19. С. 31-35.
3. Мазур В. Й., Петров А. О. Методичні особливості розвитку рухових здібностей юних борців ДЮСШ в тренувальному проце-

- сі. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* / [редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. Вип. 11. С. 224-233.
4. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Особливості психологічної підготовки борців групи спортивно-педагогічного вдосконалення К-ПНУ імені Івана Огієнка. *Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць* / [редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. Вип. 9. С. 75-81.
 5. Мазур В. Й., Зубаль М. В. 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. 2. С. 121-123.
 6. Мазур В. Й., Скорич Л. П. Особливості психофізичної рекреації дітей засобами медитації. *Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2014. Вип. 4. С. 148-154.
 7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимп. лит. 2015. Кн. 2. 752 с.: ил.

The article examines the main aspects and features of the psychological training of young wrestlers of children's and youth sports schools, the most common means of psychological training and psychological support of athletes during competitions and training are considered in detail.

Key words: young wrestlers, training classes, mental states, self-regulation, psychological preparation, psychological support, competitive activity.

Отримано: 10.10.2022 р.

Т. Г. Мельник, М. С. Розторгуй, Є. Ю. Гайбей

ОБ'ЄКТИВІЗАЦІЯ ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ З ЖИМУ ЛЕЖАЧИ НА ОСНОВІ БІОМЕХАНІЧНОГО АНАЛІЗУ ТЕХНІКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Застосування спортсменами екстремально високого вигину спини, так званого «мосту» під час виконання жиму лежачи знецінює атлетичність змагальної вправи, нівелює рівність можливостей спортсменів у досягненні спортивного результату та підвищує ризик травматизму. Мета – пошук шляхів об'єктивізації правил змагань з жиму лежачи на основі біомеханічного аналізу техніки спортсменів високої кваліфікації. В результаті дослідження обґрунтовано шлях об'єктивізації правил змагань з жиму лежачи на основі регламентування кута згинання ліктьового суглобу шляхом визначення положення нижньої поверхні ліктьових суглобів кожної руки, яке повинно бути на рівні або нижче верхньої поверхні відповідних плечових суглобів під час утримування штанги на грудях чи животі.

Ключові слова: жим лежачи, об'єктивізація, спортсмени, правила змагань, біомеханіка.

Постановка проблеми. В процесі виконання жиму лежачи навантаження найбільшою мірою несуть великі грудні м'язи, передні дельтоподібні, триголові м'язи плеча, найширші м'язи спини [1, 2]. Використання специфічного технічного елементу «міст» дозволяє спортсмену зменшити амплітуду виконання вправи за рахунок значного вигинання спини. Внаслідок використання «моста» відбувається зниження показників механічної роботи, що виконує спортсмен, тобто величина прикладеної сили, траєкторія вертикального переміщення штанги та пройдений шлях штанги в процесі виконання вправи значно зменшується [3, 7]. Застосування «моста» надає спортсменам перевагу при прагненні максимізувати підняту вагу та дозволяє зменшити навантаження на плечовий суглоб під час виконання вправи [4, 7, 8]. На сьогодні виконання вправи жиму лежачи з використанням специфічного технічного елементу «міст» набуло великої популярності та дозволило деяким спортсменам отримати значну перевагу перед супер-

никами, що знівелювало рівні можливості спортсменів для досягнення спортивного результату.

Аналіз літературних джерел. В наукових працях В. С. Elliott, G. J. Wilson, G. K. Kerr зазначається, що біомеханіка виконання жиму лежачи передбачає проходження області мертвої точки як перехідної фази зі зниженою силою між фазою прискорення завдяки енергії деформації та механічно вигідною областю максимальної сили [4]. Під час виконання жиму лежачи з використанням екстремально високого «мосту» область мертвої точки зміщується, або й зникає взагалі за рахунок того, що нижнє положення штанги вже знаходиться в механічно вигідній зоні максимальної сили [5, 6].

Це спричинило активацію роботи тренерів та спортсменів над розвитком гнучкості грудного та поперекового відділів хребта задля встановлення максимально великого прогину під час виконання жиму лежачи, що в багатьох випадках призводить до розвитку надмірної гнучкості та виникнення численних травм опорно-рухового апарату. Результатом процесу активації роботи над виведенням рівня гнучкості хребта за межі оптимальних стало поняття «нульового жиму», яке використовується на позначення жиму, в якому завдяки високому положенню грудної клітини через екстремальний прогин спини, рух штанги відсутній. Доторкання грудної клітини до штанги здійснюється за рахунок підтягування її до грифу з застосуванням напруження найширших м'язів спини. Наблизити виконання жиму лежачи до «нульового жиму» стало метою кожного спортсмена, доводячи амплітуду руху штанги до мінімуму. Таким чином, жим лежачи як одна із змагальних вправ пауерліфтингу перетворилась на суто гімнастичну вправу замість атлетичної. Перед Міжнародною Федерацією пауерліфтингу постав виклик, щодо збереження жиму лежачи як атлетичної вправи та пошуку шляхів об'єктивізації правил змагань.

Мета дослідження – пошук шляхів об'єктивізації правил змагань з жиму лежачи на основі біомеханічного аналізу техніки спортсменів високої кваліфікації.

Матеріал і методи дослідження. В процесі дослідження нами були використані наступні методи дослі-

дження: аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, екстраполяція, узагальнення практичного досвіду, педагогічні методи (спостереження). Аналіз науково-методичної літератури проведено на основі баз даних PubMed, ProQuest Dissertation & Theses Global, Dissercat, Google Академія, Google Book Search, Ресурси Національної бібліотеки України ім. В. І. Вернадського та каталоги й репозитарії електронних бібліотек.

З метою реалізації поставлених завдань було проаналізовано 168 спеціалізованих видань науково-методичної літератури та всесвітньої інформаційної мережі Інтернет, серед яких 125 робіт закордонних авторів.

У педагогічному спостереженні взяло участь 104 спортсмени (52 чоловіки та 52 жінки), які є діючими рекордсменами світу з класичного жиму лежачи та жиму лежачи у вікових категоріях юнаків, дівчат, юніорів, юніорок, чоловіків та жінок.

Виклад основного матеріалу дослідження. Об'єктивізація правил змагань з жиму лежачи повинна спонукати спортсменів застосовувати силу м'язів, а не гнучкість задля досягнення максимальних результатів. Аналіз лінії кореляції центру ліктьового суглобу та центру плечового суглобу провідних спортсменів світу, які використовують екстремально високий «міст» дозволяє зробити висновок про те, що 5% чоловіків та 23% жінок (12 з 52) встановлювали рекорди світу з використанням екстремального «моста» (3 з 52).

При виконанні жиму лежачи в такій техніці кут згинання ліктьових суглобів є мінімальним та таким, що не дозволяє м'язам верхнього плечового поясу отримати навантаження рівноцінне тому, що отримують м'язи спортсмена з меншим «мостом» (рис. 1).

Враховуючи наявність у правилах змагань регламентування кута згинання колінного суглобу в присіданнях зі штангою на плечах (поверхня ніг біля кульшових суглобів повинна бути нижче верхівки колінних суглобів), є очевидним, що використання аналогічного підходу, що буде регламентувати кут згинання ліктьового суглобу, дозволить ефективно вирішити дану проблему.

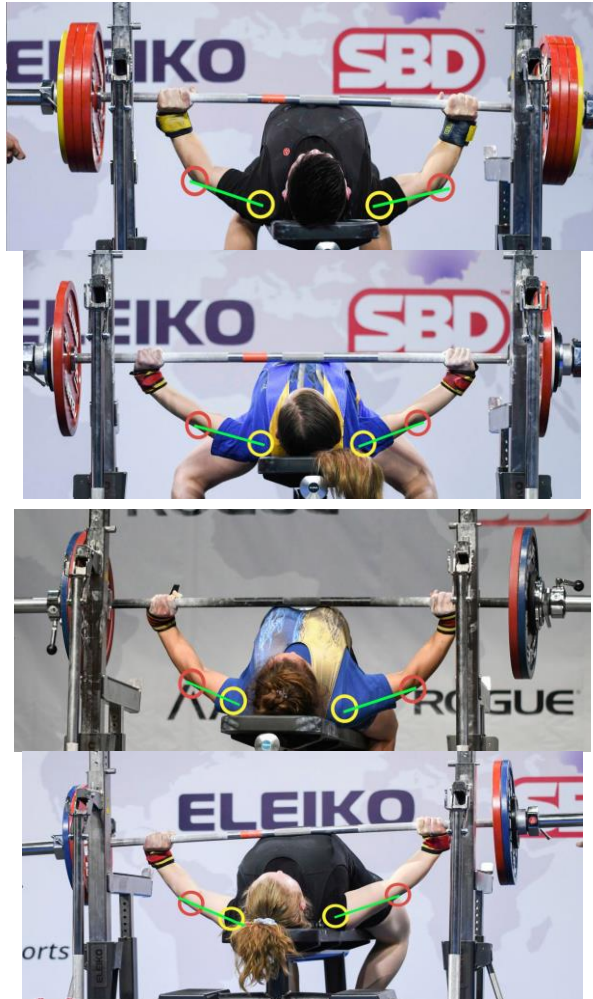


Рис. 1. Біомеханічний аналіз виконання жиму лежачи провідних спортсменів світу за діючими правилами змагань:

- – центр плечового суглобу спортсменів;
- – центр ліктьового суглобу спортсменів;
- – лінія кореляції центру ліктьового суглобу та центру плечового суглобу.

Оскільки під час змагань вимірювати кут згинання ліктьового суглобу в градусах виявляється неможливим, на-

ми було запропоновано об'єктивізувати правило виконання жиму лежачи на основі впровадження регламентування кута згинання рук, де в якості контрольних точок ми пропонували використовувати співвідношення двох суглобів (плечового і ліктьового) (Рис. 1, Рис. 2). Таким чином, нами було запропоновано внесення у Правила змагань зміни виконання жиму лежачи у наступній редакції: «Після отримання сигналу спортсмен має опустити штангу на груди або живіт, при цьому нижня поверхня обох ліктьових суглобів повинна опуститись до рівня або нижче верхньої поверхні кожного відповідного плечового суглоба (Рис. 2). Штанга утримується у нерухомому положенні з видимою паузою. Після чого старший суддя подає команду «Прес!». Спортсмен відразу має вижати штангу догори на прямі руки. Після фіксації штанги у такому положенні старший суддя має подати команду «Рек!» з одночасним рухом руки назад. В разі допущення спортсменом помилки, коли гриф не був опущений на груди чи живіт або опущений на пояс, старший суддя дає команду «Рек!».

Запропонований нами шлях об'єктивізації правил змагань у розділі виконання жиму лежачи унеможливає виконання «нульового жиму», урівноважує можливості спортсменів для досягнення спортивного результату за рахунок унеможливлення екстремальної висоти «мосту». Для виконання жиму лежачи згідно нової редакції правил спортсменам, які раніше використовували екстремальної висоти «міст» необхідно зменшити ширину хвату рук на грифі штанги, або зменшити вигин спини під час виконання жиму лежачи. Вужче розташування рук вплине на збільшення амплітуди руху штанги. Це дозволить зменшити кут згинання ліктьових суглобів, що в свою чергу стимулюватиме опускання плечової кістки до горизонтального положення. А за рахунок зниження мосту відбудеться збільшення амплітуди руху штанги, що також дозволить плечовій кістці опуститися до горизонтального положення, а ліктьовим суглобам зменшити кут згинання. Спортсмени також можуть використати обидва шляхи корекції техніки жиму лежачи з метою досягнення положення штанги на грудях, або животі, коли нижня поверхня ліктьових суглобів кожної руки повинна бути на рівні або нижче верхньої поверхні відповідних плечових суглобів.

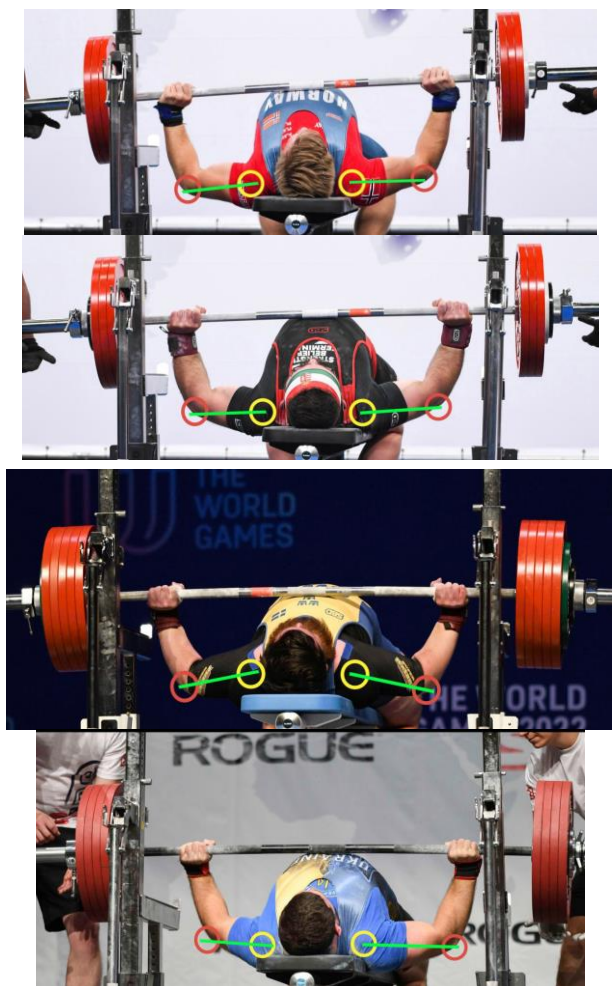


Рис. 2. Біомеханічний аналіз виконання жиму лежачи провідних спортсменів світу за новою редакцією правил змагань:

- – центр плечового суглобу спортсменів;
- – центр ліктьового суглобу спортсменів;
- лінія кореляції центру ліктьового суглобу та центру плечового суглобу.

Висновки. В результаті дослідження встановлено, що в сучасному пауерліфтингу наявна проблема використання спортсменами екстремально високого «мосту» в процесі ви-

конання жиму лежачи, що знецінює атлетичність змагальної вправи, створює нерівні можливості спортсменів у досягненні спортивного результату та підвищує ризик травматизму. З метою об'єктивізації правил змагань нами запропоновано здійснити редакцію у розділі виконання жиму лежачи, що унеможливить виконання жиму лежачи з екстремальної висоти «мостом». Редакція правил змагань передбачає регламентування кута згинання ліктьового суглобу шляхом визначення положення нижньої поверхні ліктьових суглобів кожної руки, яке повинно бути на рівні або нижче верхньої поверхні відповідних плечових суглобів під час утримування штанги на грудях чи животі.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з виявленням змін у результативності змагальної діяльності у провідних спортсменів світу після впровадження нової редакції правил змагань з пауерліфтингу, розробкою нових технік виконання жиму лежачи в рамках нових правил, пошуком нових методів та засобів тренування задля досягнення максимальних результатів в жимі лежачи у нових техніках.

Список використаних джерел:

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту. Київ, 2011. 444 с.
2. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту. Львів, 2019. 332 с.
3. Стеценко А. І., Сікачина М. О. Значення антропометричних показників спортсменів на формування техніки жиму штанги лежачи. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2004. Вип. 3. С. 123-125.
4. Rahmani A. A., Samozino P., Morin J.-B., Morel B. A simple method for assessing upper-limb force – velocity profile in bench press. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2018. Vol. 13 (2). P. 200-207.
5. Wilk M., Golas A., Krzysztolik M., Nawrocka M., Zajac A. The effects of eccentric cadence on power and velocity of the bar during the concentric phase of the bench press movement. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2019. Vol. 18 (2). P. 191-197.
6. Tugate P. The bench press: a comparison between flat-back and arched-back techniques. *Strength Condition J*. 2019. Vol. 41. P. 86-89.
7. Król H., Golas A. Effect of barbell weight on the structure of the flat bench press. *J Strength Cond Res*. 2017. Vol. 31 (5). P. 1321-1337.

8. Elliott B. C., Wilson G. J., Kerr G. K. A biomechanical analysis of the sticking region in the bench press. *Med Sci Sports Exerc.* 1989. Vol. 21 (4). P. 450-462.

The use by athletes of an extremely high arch of the back, the so-called "bridge" during the bench press, devalues the athleticism of the competitive exercise, reduces the equality of opportunities for athletes to achieve a sports result, and increases the risk of injury. The goal is to find ways to objectify the competition rules of bench press on the basis of biomechanical analysis of the highly qualified athletes technique. As a result of the study, the way to objectify the competition rules of bench press based on the regulation of the angle of the elbow joint bending by determining the position of the lower surface of the elbow joints of each hand, which should be at the level or below the top surface of the corresponding shoulder joints while holding the barbell on the chest or abdominal area, is substantiated.

Key words: bench press, objectification, athletes, competition rules, biomechanics.

Отримано: 20.10.2022 р.

Ю. А. Михальська, А. В. Михальський

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ У КАМ'ЯНЕЦЬ- ПОДІЛЬСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА

Стаття присвячена дослідженню ролі здоров'язберігаючих технологій у збереження здоров'я дітей з обмеженими можливостями здоров'я. Здоров'язберігаючі технології найбільш значущі серед усіх відомих технологій за ступенем впливу на здоров'я дітей.

Використання оздоровчих технологій сприяє зміцненню фізичного і психічного здоров'я дітей, дає необхідний рівень знань та навичок здорового способу життя, вчить використовувати отримані знання в повсякденному житті.

Ключові слова: діти з обмеженими можливостями здоров'я, здоров'язберігаючі технології, здоров'я дітей.

Постановка проблеми. Актуальність збереження здоров'я і довголіття – одна з вічних і багатограних проблем людства і питання про те, як зберегти здоров'я, як продовжити життя були і будуть серед головних завдань людства.

Стан здоров'я молоді є найважливішою складовою здорового потенціалу нації, тому збереження і розвиток здоров'я студентів і формування у них здорового способу життя (ЗСЖ) сьогодні має пріоритетне значення. Володіння основами ЗСЖ є головною цінністю молодого покоління і вимагає не тільки вивчення, але і засвоєння певного обсягу знань і навичок, отриманих у ході соціалізації в навчальному закладі.

Актуальність пропагування ЗСЖ стає ще більш наочною, якщо зважити на те, що за даними Міністерства охорони здоров'я України, серед школярів спостерігаються: функціональні відхилення в діяльності різних систем організму – у 50%, функціональні відхилення серцево-судинної системи – у 27%, нервово-психічні розлади – у 33%, захворювання органів травлення – у 17%, захворювання ендокринної системи – у 10% школярів. А за даними Міністерства освіти і науки України 36% учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% – нижче за

середній, 23% – середній, 7% – вище середнього, і лише 1% – високий [3, с. 5].

У навчальних закладах України запропоновані до впровадження близько десятка державних програм з виховання і формування ЗСЖ. Але радикально змінити ситуацію за рахунок існуючої в країні традиційної системи охорони здоров'я населення неможливо внаслідок відсутності необхідних коштів на її розвиток [4, с. 15].

Викладення основного матеріалу. Виховання ЗСЖ є процесом, що передбачає: впровадження в особистості ідеї пріоритету цінності здоров'я в світоглядній системі цінностей людини; розуміння особистістю здоров'я не тільки як стану відсутності захворювань або фізичних вад, а ширше – як стану повного благополуччя, цілісного розуміння здоров'я як феномена, що невід'ємно поєднує його чотири складові – фізичну, психічну, соціальну й духовну; відповідальності особистості за збереження та укріплення свого здоров'я [3, с. 66].

Сьогодні в Україні процес формування ЗСЖ у студентської молоді регламентується рядом важливих документів. Державна політика в галузі вищої освіти спрямована на забезпечення здоров'я студентської молоді, формування відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей. Основними шляхами реалізації державної політики в цьому напрямку є оптимізація режиму навчально-виховного процесу, залучення до занять фізичною культурою і спортом, організація позанавчальних фізкультурно-оздоровчих заходів [2, с. 83].

При підготовці студентів спеціальності фізична терапія, ерготерапія в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка надзвичайно багато уваги приділяється формуванню ЗСЖ студентів. Це зумовлено тим, що студенти у повній мірі схильні до впливу комплексу несприятливих факторів, багато студентів змушені залишати звичне домашнє середовище, починають жити у гуртожитку або знімають кімнату, що істотно впливає на спосіб життя, вимагаючи пристосування до нових умов життя.

На стан здоров'я студентів істотний вплив проявляють несприятливі екологічні, соціальні та економічні умови.

Особливу увагу слід звернути на негативний вплив відсутності культури ЗСЖ у всіх суб'єктів освітнього процесу.

Навчання ЗСЖ – складний системний процес, що охоплює безліч компонентів способу життя сучасного суспільства. У формуванні ЗСЖ пріоритетною є роль освітніх програм, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я молоді, формування активної мотивації турботи про власне здоров'я і здоров'я оточуючих.

Першим кроком в напрямку вирішення означеної задачі може служити з'ясування уявлень про ЗСЖ в сучасному суспільстві з метою подальшого коригування, а також формування нових уявлень і установок на ЗСЖ.

Існує кілька цілей у формуванні ЗСЖ студентів: дидактична – забезпечення здобувачів необхідними знаннями з охорони здоров'я; методична – забезпечення знаннями фізіологічних основ процесів життєдіяльності людини, правил особистої гігієни і т.д.; глобальна – забезпечення психічного і фізичного здоров'я.

Сукупність гуманістичних та природничих уявлень є змістом культури ЗСЖ, конкретних знань про різні аспекти життєдіяльності організму людини і її здоров'я, як інтегральної категорії валеологічного пізнання; способах його збереження і зміцнення. Саме цим питанням приділяється належна увага при вивченні студентами курсу «Загальна теорія здоров'я». При вивченні даного курсу студенти знайомляться із проблемами здоров'я сучасної людини, впливом на стан здоров'я рухової активності, харчування, режиму дня, загартовування, шкідливих звичок і залежностей, екологічних чинників та генетичних факторів. Отримані знання дають можливість формування у студентів цілісного уявлення про здоров'я.

Ще одним курсом, який передбачений навчальним планом і спрямованим на формування у студентів сучасних уявлень про психологічні чинники, що впливають на формування ЗСЖ, та освоєнням системи науково-практичних знань, умінь і компетенцій в області психології здоров'я і реалізація їх у своїй професійній діяльності є курс «Психологія здоров'я та здорового способу життя».

Вивчення даного курсу сприяє засвоєнню критеріїв психічного та соціального здоров'я, методів діагностики,

оцінки та самооцінки фізичного, психічного та соціального здоров'я, соціально-психологічних факторів ЗСЖ, психологічних механізмів стресостійкості та проблем психологічно-го забезпечення професійного здоров'я.

При вивченні курсу «Здоров'язберігаючі технології» студенти отримують спеціальні знання в області здоров'язберігаючої діяльності і формування здатності цілеспрямованого використання здоров'язберігаючих технологій для збереження і зміцнення здоров'я, сприяння формуванню у студентів загальнокультурних і професійних компетенцій в області проектування застосування здоров'язберігаючих технологій в різних соціальних сферах (шляхом формування культури здоров'я, створення оптимальних умов навчання, використання фізичних вправ, а також сучасних психологічних засобів дії на особистість).

Робота по збереженню здоров'я студентів передбачає також цілий комплекс заходів: організаційно-методичну роботу, навчально-освітню роботу і масову роботу з оздоровлення студентів.

Організаційно-методична робота включає такі напрями як організація тематичних виставок літератури з фондів наукової бібліотеки, організація навчальних семінарів, проведення моніторингу ставлення студентів до шкідливих звичок, організація консультацій лікарів, психологів, психотерапевтів з різних питань ЗСЖ.

Навчально-освітня робота передбачає впровадження міжпредметних програм по формуванню ЗСЖ, проведення навчальних курсів за програмами формуванні ЗСЖ студентів, а також робота різноманітних спортивних гуртків і секцій. У позанавчальний час в розпорядженні студентів: спортивна база (спортивний і тренажерні зали, відкритий майданчик, численні спортивні секції).

Важливо є масова робота з оздоровлення студентів. Вона передбачає щорічні медичні огляди студентів, проведення циклу лекцій, круглих столів, семінарів, спрямованих на набуття студентами знань, умінь і навичок збереження і зміцнення здоров'я, а також проведення великої кількості культурно-масових, спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходів.

Важливо зауважити, що здоров'язбереження неможливе без мотивації. Мотивація є головним чинником, що

сприяє ЗСЖ. Формування мотивації ЗСЖ нами спрямовується не тільки на розширення уявлень про фактори ЗСЖ, а й на усвідомлення їх необхідності і важливості для збереження і зміцнення здоров'я, а також на формування здорової поведінки.

Аксіомою формування ЗСЖ стало положення про те, що умови і перспективи збереження здоров'я населення можна забезпечити тільки за умови спільної скоординованої діяльності всіх зацікавлених сторін: уряду, органів охорони здоров'я, інших сфер і галузей суспільно-економічного життя суспільства, недержавних організацій, місцевих органів самоврядування, промисловості, засобів масової інформації тощо [1, с. 19].

Висновки. Формування ЗСЖ у студентів можливе лише при комплексному підході до цього питання. Одним із перших є пізнавальний компонент, який передбачає отримання певного багажу знань про здоров'я і хворобу та засади ЗСЖ. Наступним важливим компонентом є формування у студентів мотивації ЗСЖ. Без цього не можливо говорити про збереження і зміцнення здоров'я та формування здорової поведінки. Саме система переконань про необхідність ЗСЖ пронизує мотиваційну сферу студента, об'єднуючи і направляючи мотиви, які спонукають до ЗСЖ. Заключним є професійний компонент, який сприяє не тільки збереженню і укріпленню свого здоров'я але і в майбутньому проводити свою професійну діяльність спрямовану на формування ЗСЖ пацієнтів.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г. А., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Львів: ПП «Кварт», 2011. 303 с.
2. Бондаренко В. В., Квак О. В. Фактори формування здорового способу життя студентів. *Наука і освіта*. 2013 № 4. С. 83-85.
3. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді: монографія / [С. Д. Максименко, С. І. Болтівець, О. М. Кокур та ін.]; за заг. ред. С. Д. Максименка. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 152 с.
4. Севрюк М. П., Ціпов'яз А. Т., Лошицька Т. І., Саньков С. В. Залучення студентів технічних ВНЗ до занять фізичною культу-

рою і спортом з метою формування здорового способу життя. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2005. № 21. С. 15-23.

The article is devoted to the study of the role of health-preserving technologies in preserving the health of children with limited health opportunities. Health-protecting technologies are the most significant among all known technologies in terms of the degree of impact on children's health.

The use of health technologies helps to strengthen the physical and mental health of children, provides the necessary level of knowledge and skills of a healthy lifestyle, teaches to use the acquired knowledge in everyday life.

Key words: children with health disabilities, health-preserving technologies, children's health.

Отримано: 17.10.2022 р.

УДК 613.25-053.6

В. П. Молев, О. В. Пислар, Б. М. Запоточна

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ПІДЛІТКІВ З ОЖИРІННЯМ

У всіх країнах відзначається прогресуюче збільшення чисельності хворих на ожиріння як серед дорослого, так і серед дитячого населення. Зростання ожиріння багато в чому обумовлено негативними змінами у способі життя сучасної людини. Одним із наслідків науково-технічного прогресу стало зниження фізичної активності дітей та підлітків. Сучасні підлітки віддають перевагу рухливим іграм і активному відпочинку сидячий спосіб життя перед телевізором і комп'ютером. Найменша фізична активність виявлена у підлітків з ожирінням, які, уникаючи фізичних навантажень, посилюють свою гіподинамію, що призводить до ще більшого відкладення жирової тканини.

Ключові слова: ожиріння, фізична активність, підлітковий вік, спосіб життя.

Аналіз актуальних досліджень. Ожиріння – одне з найпоширеніших у світі хронічних захворювань. Надмірне накопичення жирової тканини в організмі сприяє високому рівню захворюваності та скороченню тривалості життя. Поряд з тим, що ожиріння викликає серйозні метаболічні порушення в організмі, воно ще схиляє до розвитку атеро-

склерозу, ішемічної хвороби серця, цукрового діабету, до захворювань печінки та жовчовивідних шляхів, до ендокринних розладів. Нині перелічені захворювання посідають чільне місце у структурі загальної захворюваності та смертності населення в усьому світі [1; 3]. Надмірна маса тіла серед дітей також є проблемою багатьох європейських країн. Так, поширення надмірної маси тіла понад 30% серед дітей віком 8-11 років є характерною для таких країн, як Іспанія, Італія та Греція; показники 20-29,9% для вікової групи 14-17 років притаманні таким країнам, як Англія, Греція, Швейцарія, Хорватія, Іспанія [6; 10]. Якщо донедавна зростання кількості дорослих з ожирінням відбувалося швидше, ніж дітей, то в низці країн (США, Велика Британія, Китай та ін.) намітилася тривожна ситуація, що полягає у більш швидкому збільшенні випадків ожиріння серед дітей, ніж серед дорослих [7-10]. Швидке та різке збільшення кількості людей, які страждають на ожиріння, не може бути пов'язане зі змінами генетичної структури людини [5]. На думку більшості авторів, поширеність ожиріння серед населення багато в чому зумовлена негативними змінами у сучасному способі життя [3; 7-9]. Це робить свій внесок у енергетичний дисбаланс з переважанням надходження енергії над її витратами, надмірним відкладенням жирової тканини як депо енергії [7]. Відомо, що найпоширенішими факторами ризику розвитку ожиріння серед населення є порушення харчової поведінки та низька фізична активність [9].

Не викликає сумніву той факт, що в основі глобального зростання захворюваності на ожиріння лежить, з одного боку, різка зміна характеру харчування у бік підвищеного споживання енергоємних продуктів, з іншого – різке зниження фізичної активності, що призводить до енергетичного дисбалансу. Їжа перетворилася із засобу вгамування голоду на джерело задоволення. Одним із наслідків еволюції та науково-технічного прогресу стало зниження фізичної активності людини [2; 6]. Фізична активність (ФА) – визначається як будь-який рух тіла за участю м'язів, що призводить до витрати енергії понад рівень стану спокою [8]. ФА – це заняття спортом, це звичайна фізична діяльність: ходьба, плавання, їзда велосипедом, домашні справи, танці тощо. Сучасні діти та підлітки багато часу проводять перед

телевізором та комп'ютером, який використовується для розваги та освіти. Вони стали менше гуляти, грати у футбол і хокей та інші рухливі ігри, грати у класики, стрибати через скакалку, кататися на лижах та велосипедах, тобто ФА все більше замінюється сидячим способом життя.

Мета дослідження: вивчення фізичної активності підлітків із ожирінням.

Для досягнення поставленої мети до дослідження було включено 187 підлітків, з них 65 осіб з первинним ожирінням склали групу спостереження та 122 особи з нормальною масою тіла – групу порівняння. Групи були зіставні за статтю та віком (таблиця 1). Усі підлітки проходили антропометричне обстеження, що включає оцінку фізичного розвитку з розрахунку індексу маси тіла (ІМТ). Оцінка фізичного розвитку проводилася центильним шляхом за допомогою таблиць І. В. Воронцова, А. В. Мазуріна, (2010) [4]. Ожиріння верифікувалося з використанням міжнародних критеріїв ІМТ з урахуванням віку та статі дитини. Критеріями ожиріння були показники ІМТ вище 95-го перцентилу (таблиця 2). Ступінь ожиріння визначали за надлишковою масою тіла, вираженою у відсотках (I ступінь відповідав 15-25% надлишкової маси тіла, II ступінь – 26-50%, III ступінь – 51-100%, IV ступінь – вище 100%) [3].

Таблиця 1

Загальна характеристика груп

Показник	Основна група (n=65)	Група порівняння (n=122)
Вік	14,8±0,11	14,2±0,09
Стать	Абс. %	Абс. %
Хлопчики	31 47,7	59 48,4
Дівчата	34 52,3	63 51,6

Таблиця 2

*Антропометричні показники у підлітків
у порівнюваних групах*

Показник	Основна група	Група порівняння	p
Маса тіла (кг)	77,2±1,5	56,9±0,9	<0,05
Зріст (см)	166,8±0,9	165,3±0,7	>0,05
ІМТ	28,6±0,4	19,2±0,3	<0,05

Аналіз ФА підлітків проводився методами опитування та анкетування. Заповнення анкет-опитувальників передбачало вибір однієї чи кількох варіантів відповідей у складі запропонованих. Усього анкета містила 24 питання. Враховувалося фізичне та розумове навантаження дітей. Підлітки відзначали тип відвідуваної школи (середня загальноосвітня, гімназія тощо), наявність додаткових занять (кількість годин на тиждень). ФА оцінювалася за результатами відповідей підлітків на питання про їх відвідання занять фізичною культурою у школі та додатково у спортивних секціях (якщо так, то скільки годин на тиждень). За рівнем енергетичних витрат ФА ділили на три рівні: низька, помірна та висока. Рівень ФА розцінювали як високий, якщо дитина поруч із заняттями фізичної культурою у рамках загальноосвітньої школи відвідувала спортивні секції, приділяючи увагу активним тренуванням, рухливим іграм, тобто. займалась 3-4 тренуваннями, рухливими іграми, тобто. займалась 3-4 рази на тиждень; середня, якщо підліток щодня ходив пішки щонайменше 30 хв і займався фізкультурою щонайменше 2 год на тиждень. Низький рівень ФА визначався за відсутності занять фізичної культурою у школі, при тривалому проведенні часу у телевізора і комп'ютера.

Результати дослідження та їх обговорення. На підставі даних опитування та результатів проведеного анкетування фізична активність (ФА) підлітків у групах розподілилася в такий спосіб. У половини підлітків основної групи (52,7%) виявлено значне зниження ФА. Вони не відвідували уроки фізкультури в школі та не виконували будь-які фізичні навантаження. Серед них були переважно діти, звільнені від занять фізкультурою. У групі порівняння таких підлітків було значно менше – 6,6% ($p < 0,05$). Висока активність виявлена всього у 5,7% підлітків з ожирінням та у 36,5% з нормальною вагою ($p < 0,05$). У групі порівняння школярі найчастіше займалися спортом у позаурочний час у різних рухових режимах порівняно з підлітками основної групи. Ці діти відвідували спортивні секції, включаючи плавання та ігрові види спорту, заняття танцями та ін. Як найпоширеніший серед підлітків відзначений помірний режим рухових навантажень, що виявлено у 41,8% школярів з ожирінням та у 56,9% – з нормальною масою тіла ($p < 0,05$).

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що у підлітків з ожирінням значно знижена ФА як у школі, так і у позаурочний час у порівнянні з підлітками контрольної групи. Відзначається низька залученість підлітків з ожирінням до різних спортивних секцій.

Крім низької ФА, гіподинамія у підлітків посилюється високою навчальною зайнятістю. Батьки звертають більше уваги на отримання їх дітьми освіти, ніж формування здорового способу життя. У зв'язку з цим зниження ФА сучасних дітей зумовлено додатковими заняттями з репетиторами або специфікою навчання з ускладненою програмою у школах. Серед обстежених підлітків посилене навчальне навантаження частіше мали діти групи порівняння. Інтенсивне розумове навантаження (щоденні додаткові заняття, кілька гуртків різного напрямку тощо), що сприяє сидячому способу життя, відзначалося у 32,9% школярів. У підлітків основної групи додаткові заняття практично були відсутні (82,6%, $p < 0,05$). Підлітки з ожирінням частіше, ніж у групі порівняння, зазначали, що в них залишається багато вільного часу (35,7% та 6,8%, $p < 0,05$), але при цьому вони віддавали перевагу рухливим іграм і активному часу на свіжому повітрі сидячому способу життя, значно рідше займалися спортом, що, мабуть, пов'язано з низьким рівнем мотивації до ФА.

Під час анкетування виявлено, що 73,6% підлітків основної групи і 74,1% групи порівняння ($p > 0,05$) проводять біля комп'ютера та телевізора більше трьох годин на день, середній показник по групах не відрізнявся ($2,72 \pm 0,07$ та $2,63 \pm 0,07$, $p > 0,05$). Деякі дослідники відзначили пряму залежність між часом, проведеним під час перегляду телепередач, та надмірною масою тіла, особливо у підлітків [2; 6]. Зазначено, що люди, які довго дивляться телевізійні передачі (більше трьох годин на день), мають у два рази більший ризик розвитку ожиріння порівняно з тими, хто дивиться передачі менше однієї години щодня [7]. Це пов'язують як з низькою руховою активністю, так і з надмірним споживанням їжі під час перегляду телепередач (автоматичне переїдання). За результатами анкетування близько 50% підлітків в обох групах зазначили, що часто перекушують під час перегляду телевізора або за комп'ютером. Таким чином, результати дослідження показали, що ФА сучасних

дітей, що особливо страждають на ожиріння, знаходиться на надзвичайно низькому рівні. Режим дня сьогоднішнього підлітка характеризується переважно сидячим способом життя – у першій половині дня в школі, а в другій – на додаткових заняттях та ще більше трьох годин за телевізором та/або комп'ютером, телефоном. Якщо однією з причин низької ФА у підлітків є висока навчальна зайнятість і відповідно відсутність вільного часу, то у підлітків з ожирінням, навіть за наявності вільного часу, зазначається низька мотивація до ФА.

Однією з причин зниження ФА у підлітків є низька орієнтація на здоровий спосіб життя (ЗСЖ) у сім'ї, відсутність у ній сформованої культури руху як складової частини ЗСЖ, низька ФА самих батьків. При вивченні проведення часу членів сім'ї у вихідні дні виявлено, що 82,9% сімей підлітків основної групи віддають перевагу пасивному відпочинку, у групі порівняння таких сімей виявлено значно менше (45,2%, $p < 0,05$).

Висновки. Недостатність фізичної активності перетворилася останнім часом на великомасштабну проблему як в Україні, так і за кордоном. Низька ФА у дітей з ожирінням формує своєрідне «замкнене коло»: підлітки з ожирінням уникають фізичних навантажень, що призводить до ще більшого прогресування захворювання, а надалі – до неможливості вести активний спосіб життя. Підтвердження високої значущості гіподинамії у формуванні ожиріння вказує на необхідність використання ранніх профілактичних заходів у боротьбі з ожирінням та його ускладненнями.

Список використаних джерел:

1. Артеменко А. С. Підліткове ожиріння як фактор ризику низьки захворювань. *Медсестринство*. 2018. № 3. С. 27-29.
2. Большова О. В. Ожиріння в дитячому та підлітковому віці. *Педіатрія*. 2008. № 18/1. С. 59.
3. Біловол О. М., Ковальова О. М., Попова С. С., Тверетінов О. Б. Ожиріння в практиці кардіолога та ендокринолога. Тернопіль: ТДМУ, 2009. 620 с.
4. Воронцов И. М., Мазурин А. В. Пропагандистика детских болезней. Санкт-Петербург: Фолиант, 2010. 1008 с.
5. Канівець Є. Ожиріння–конституційна особливість чи хвороба? *Здоров'я України*. 2021. № 3. С. 29-31.

6. Hainer Voejtech. Ожиріння – епідемія ХХІ століття: сучасний погляд на проблему. *Внутрішня медицина*. 2009. № 4 (16). С. 15-21.
7. Epstein L. H., Remmich J. N., Paluch R. A., Raynor H. A. Influence of changes in sedentary behavior on energy and macronutrient intake in youth. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2005. Vol. 81. P. 361-366.
8. Lobstein T., Frelut M.-L. Prevalence of overweight among children in Europe. *Obesity Reviews*. 2003. Vol. 4. P. 195-200.
9. Mahumud R. A., Sahle B. W., Owusu-Addo E. et al. Association of dietary intake, physical activity, and sedentary behaviours with overweight and obesity among 282,213 adolescents in 89 low and middle income to high-income countries. *International Journal of Obesity* (Lond). 2021. Vol. 45. № 11. P. 2404-2418.
10. Parsons T. J., Power C., Manor O. Fetal and early life growth and body mass index from birth to early adulthood in 1958 British cohort: Longitudinal study. *British Medical Journal*. 2001. Vol. 323. № 12. P. 1331-1335.

All countries show a progressive increase in the number of patients with obesity both among adults and among children. The increase of obesity in the largely is due to the negative changes in lifestyle of a modern man. Reduced physical activity in children and adolescents is one of the consequences of the scientific and technological progress. Modern teenagers prefer sedentary lifestyle in front of TV and computer to outdoor games and active pastime. The lowest physical activity was detected in adolescents with obesity. These adolescents aggravate their hypodynamia by avoiding physical activities, which leads to even greater deposit of adipose tissue.

Key words: obesity, physical activity, adolescence, lifestyle.

Отримано: 25.10.2022 р.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РАЦІОНАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ

У статті висвітлена методологія планування навчально-тренувального процесу та побудови окремих занять футболістів, яка спрямована на профілактику захворювань та підвищення професійної працездатності спортсменів.

Ключові слова: раціоналізація, навчально-тренувальний процес, навантаження, реабілітація.

Постановка проблеми. Тренер повинен здійснювати повсякденне спостереження за поведінкою спортсменів під час тренувань і після них з метою уточнення, наскільки посилені навантаження у кожного футболіста. З підвищенням тренуваності фізичні вправи виконуються з більшою ефективністю, з меншою витратою сил, що свідчить про придбання раціональних рухових навиків і здібностей залучати до роботи тільки ті групи м'язів, які дійсно необхідні для виконання відповідних вправ. Тому поступово стомлюваність тренуваних спортсменів стає менше, а відновний період коротше.

Основними гігієнічними принципами побудови раціонального тренувального процесу є: систематичне проведення занять і повторне виконання найбільш важливих фізичних вправ, поступове збільшення фізичного навантаження, розумне чергування роботи і відпочинку, різностороння фізична підготовка.

Мета дослідження – теоретичне дослідження шляхів вирішення проблеми раціоналізації тренувального процесу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, педагогічні спостереження, систематизація та узагальнення даних спеціальної літератури.

Систематичне повторення м'язової роботи з поступово зростаючим навантаженням забезпечує необхідну ефективність функціонування фізіологічних систем, що веде до підвищення працездатності організму. Порушення цього правила може стати причиною перевтоми, перетренованості і навіть травматичного пошкодження спортсмена.

При вимушених перервах в тренуванні і при подальшому відновленні занять тренування слід починати з легшого навантаження, ніж те, яке застосовувалась до перерви.

Раціональне чергування роботи і відпочинку забезпечує необхідне відновлення сил після фізичних навантажень і попереджає виникнення перевтоми. Важливо дотримувати ці умови впродовж всього циклу тренування. В той же час відпочинок між тренувальними заняттями не повинен бути дуже тривалим. Інакше можуть виявитися незначними позитивні зрушення, досягнуті в попередніх тренуваннях.

Річний план тренувань з діленням на підготовчий, змагальний і перехідний періоди має деякі особливості в гігієнічному забезпеченні футболістів.

У підготовчому періоді, незалежно від часу його початку, основну увагу приділяють загальній фізичній підготовці, розвитку сили і витривалості, поліпшенню координації рухів, вихованню волі і інших життєво важливих якостей. Одночасно футболісти опановують техніку гри і удосконалюються в ній. На даному етапі важливо звертати особливу увагу на попередження перевтоми і спортивних травм.

У змагальному періоді особливо важливий повноцінний відпочинок. Виконання фізичних навантажень повинне здійснюватися в межах функціональних можливостей організму і забезпечувати максимальну реабілітацію футболістів протягом наступного періоду.

У перехідному періоді, що завершує річний тренувальний цикл, основним гігієнічним завданням є забезпечення поступового переходу від напруженої роботи до відносного м'язового спокою. Різке припинення спортивних занять небажане. Воно може викликати ряд несприятливих явищ у функціонуванні фізіологічних систем. Слід продовжувати спортивні заняття, поступово знижуючи загальне навантаження аж до переходу до режиму активного відпочинку.

Психологічні засоби відновлення також доцільно представляти у вигляді двох груп: психотерапевтичні і психопрофілактичні. Перші несуть в собі елементи лікувальної дії, другі, дії профілактичного характеру.

Базисом психотерапевтичної дії є звернення до психіки (свідомості) спортсмена і вироблення у нього адекват-

них поведінкових установок. До цієї групи методів відносяться і прийоми м'язової релаксації, самонавіяний сон і відпочинок.

Психопрофілактика направлена на зниження рівня негативних емоцій шляхом створення позитивного психологічного мікроклімату в команді, проведення індивідуальних і колективних психорегулюючих бесід, розвантажувальних занять.

Чисто медичні засоби відновлення включають використання чинників фізичної природи, фармакологічних препаратів і біологічно активних продуктів харчування. Сюди можна включати гідропроцедури у вигляді лікувальних ванн і душу, спортивний і загальний масаж, російську лазню і сауну, електростимуляцію м'язів, опромінювання ультрафіолетовими променями, вдихання газових сумішей, збагачених киснем або легкими аероіонами, локальну барромасажну дію.

Фармакологічні засоби дозволяють нормалізувати ряд найважливіших функцій організму, але їх застосування вимагає особливої обережності і дотримання ряду додаткових умов: препарати повинні використовуватися за призначенням і під контролем лікаря; здійснюється ретельний підбір лікарського засобу і його дози, враховуються індивідуальні реакції організму на препарат.

Нормалізуючий вплив на процеси відновлення можна надавати такими стимулюючими фармакологічними засобами, як адаптогени женьшень, пантокрин. Вони підвищують стійкість організму до дії несприятливих чинників, укріплюють імунітет, стимулюють роботу нервової системи, кровотворення.

Анаболічні нестероїдні препарати (оротат калія, рибоксин) застосовують з метою усунення наслідків перенапруження серця і активізації синтезу білка.

Виникаючі в результаті перетренованості порушення кислотно-лужної рівноваги усувають прийомом мінеральних лужних напоїв.

У відновному періоді, в рамках раціоналізації живлення і питного режиму, використовують натуральні харчові продукти, багаті вітамінами, або їх синтетичні замінники: декамевіт, аэровит, вітаміни групи В, аскорбінову кислоту. У ряді випадків використовують спеціальні напої, збагачені прос-

тими вуглеводами (глюкоза, фруктоза), мінеральними солями (калія, фосфору, кальцію, магнію, заліза), вітамінами, органічними кислотами. Непогано зарекомендували себе різні харчові калорійні суміші. Один з рецептів такого набору містить 120 г сметани, 60 г соняшникової олії, яєчний жовток, 25 г вишневого конфітуру і сік з 50 г лимона.

У ряді випадків доцільно використовувати і інші біогенні стимулятори натурального походження: сік алое, бджолине маткове молочко, мед з волоськими горіхами.

Висновки. Ефективність вирішення багатьох проблем профілактики захворювань і зміцнення здоров'я футболістів залежить від наявності або відсутності ряду чинників і обставин. Тренер і футболіст в процесі тренувальної діяльності повинні повною мірою усвідомлювати, що ефективність вирішення цих проблем залежить також від комплексності використання гігієнічних засобів і методів реабілітації. Подібна робота завжди має дві складові. З одного боку, це самі професійні дії, основу яких складають спортивно-професійні навички, знання і досвід, що відображають особливості роботи фахівців у футболі, з іншої заходи санітарно-гігієнічного характеру, що дозволяють створювати сприятливі умови для життєдіяльності спортсмена. Розуміння необхідності створення сприятливих санітарно-гігієнічних умов, раціоналізація середовища існування на місцях занять, формування у футболістів гігієнічного мислення є важливою передумовою успішного рішення оздоровчих проблем, досягнення високих спортивних результатів.

Список використаних джерел:

1. Романій І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту: навч.-метод. посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
2. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання: теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів: навч. посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 104 с.
3. Шалар О. Г. Практикум з психології спорту: навч.-метод. посібник. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2015. 139 с.
4. Ковальчук Г. П., Присакар В. В. Педагогіка фізичної культури: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2016. 390 с.

5. Чистякова М. О., Козак Є. П., Петров А. О. та ін. Формування мотивації студентів до саморозвитку та самоосвіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Г. А. Єдинак (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: 2021. Вип. 20. С. 57-60. URL: <https://tinyurl.com/m8k9nzbk>

In the article is lighted up methodology of planning of educational-training process and construction of separate employments of footballers, which is directed on the prophylaxis of diseases and increase of professional capacity of sportsmen.

Key words: rationalization, educational-training process, loading, rehabilitation.

Отримано: 6.10.2022 р.

УДК 378.147:[37.011.3-051+796.071.4

***М. В. Прозар, В. М. Костюкевич,
Ю. М. Петрова, Д. О. Козак***

РЕАЛІЗАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ, ЗДОБУТИХ СТУДЕНТАМИ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ОБОВ'ЯЗКОВОГО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ «МЕТРОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ»

У статті проаналізовано особливості формування та реалізації програмних результатів навчання, які передбачені освітньо-професійною програмою, у здобувачів ступеня вищої освіти «магістр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт упродовж вивчення обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки «Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті».

Ключові слова: компетентності, програмні результати навчання, робоча програма, стандарт вищої освіти, освітньо-професійна програма, здобувачі вищої освіти, освітній процес.

Постановка проблеми. Важливим фактом сучасної організації освітнього процесу у закладі вищої освіти, яка б відповідала нормативним вимогам, є орієнтація науково-педагогічного працівника під час розробки змісту освітнього компоненту на стандарт вищої освіти спеціальності та внут-

рішню наповненість освітньої програми підготовки фахівців. Варто зазначити, що в основу реалізації мети та завдань навчальної дисципліни має бути закладено формування компетентностей та програмних результатів навчання у здобувачів вищої освіти, які передбачені вищезазначеними документами. Для прозорого розуміння взаємопов'язаності освітніх компонентів із елементами, які пропонують розробники стандарту вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт СВО «магістр», в освітньо-професійній програмі «Тренер з видів спорту» продемонстровані матриці відповідності компетентностей та програмних результатів навчання освітнім компонентам програми [3, с. 17-18]. Це допомагає створити чітку систему вивчення навчальної дисципліни з метою реалізації освітніх цілей компонента зокрема та освітньої програми загалом.

Упровадження компетентнісного підходу в навчальній діяльності здобувачів передбачає обов'язкове прогнозування результативної складової змісту, що вимагає адекватних змін у системі оцінювання навчальних досягнень. Формування компетентностей вимагає нових підходів як до організації освітнього процесу, так і до оцінювання програмних результатів навчання, що в майбутньому допоможе магістрам застосовувати свої знання та уміння для розв'язання різного роду проблемних професійних задач.

У статті пропонуємо розглянути систему реалізації програмних результатів навчання освітнього компонента «Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті», передбачених освітньою програмою «Тренер з видів спорту», у майбутній професійній діяльності.

Мета та завдання дослідження: здійснити аналіз упровадження програмних результатів навчання, які формуються у процесі вивчення навчальної дисципліни «Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті», у сфері професійної діяльності магістрів з фізичної культури і спорту.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння. Опрацьовували фахові літературні джерела.

Обговорення результатів дослідження. Компетентнісно-орієнтоване визначення *«результати навчання»*

знання, уміння, навички, способи мислення, погляди, цінності, інші особисті якості, набуті у процесі навчання, виховання та розвитку, які можна ідентифікувати, спланувати, оцінити і виміряти та які особа здатна продемонструвати після завершення освітньої програми або окремих освітніх компонентів» наведено у ст. 1 Закону «Про освіту», 22-й термін [4, с. 5].

У відповідності до визначень у Законі «Про вищу освіту»: *результати навчання* – сукупність знань, умінь, навичок, інших компетентностей, набутих особою у процесі навчання за певною освітньо-професійною, освітньо-науковою програмою, які можна ідентифікувати, кількісно оцінити та виміряти [1]. У відповідності до визначення Національної рамки кваліфікацій (НРК): *результати навчання* – компетентності (знання, розуміння, уміння, цінності, інші особисті якості), які набуває та/або здатна продемонструвати особа після завершення навчання [6].

На думку ряду авторів, успішне засвоєння результатів навчання залежить від ефективної організації процесів при реалізації освітньої програми, побудованої на основі компетентнісної моделі. Це дозволить здобувачам демонструвати результати навчання та випускати закладам вищої освіти конкурентоспроможних фахівців, здатних використовувати отримані знання, вміння та володіти сучасними технологіями в рамках отриманих спеціальностей [2]. Результати навчання однозначно повинні бути діагностичними, тобто спрямованими на об'єктивні ознаки якісної професійної підготовки фахівців.

Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки «Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті» здобувачів СВО «магістр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт орієнтований на забезпечення предметної області освітньої програми та реалізацію компетентностей й результатів навчання, передбачених у матрицях відповідності.

Якщо розглянути детальніше, то серед програмних результатів навчання, які сформулюються під час вивчення освітнього компонента «Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті», будуть наступні.

ПРН 4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які

навчаються. Майбутні магістри фізичної культури і спорту у процесі своєї подальшої професійної діяльності на основі здобутих теоретичних знань, практичних умінь та навичок у змозі доносити необхідну інформацію до фахівців та не фахівців сфери фізичної культури і спорту. Пояснювати та аргументувати свої позиції, оперуючи при цьому професійними знаннями та фактами зі сфери діяльності.

ПРН 6. Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію. Науковий пошук це не лише наукова сфера діяльності магістрів, але й засіб для самовдосконалення. Використовуючи наукові літературні джерела, періодичні наукові видання сфери фізичної культури і спорту, закордонні наукові видання, наукові видання, які індексуються у науково-метричних базах даних Skopus та Web of Science, здобувачі вищої освіти за результатами вивчення обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки «Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті» вміють відшукувати, аналізувати та оцінювати отриману інформацію та робити відповідні висновки. Варто також звернути увагу на те, що освітня програма зорієнтована на професійну підготовку фахівця, який володіє методологією наукового дослідження, що передбачає уміння здійснювати пошук та аналіз інформації.

ПРН 7. Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту. Освітній компонент професійної підготовки «Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті» передбачає оволодіння здобувачами вищої освіти СВО «магістр» сучасними цифровими технологіями та спеціалізованим програмним забезпеченням, методами статистичного аналізу, які майбутні фахівці зможуть використовувати у своїй професійній діяльності.

ПРН 8. Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів. Вирішення тієї чи іншої проблеми у сфері фізичної культури і спорту буде набагато ефективнішим, якщо над її вирішенням працює не один фахівець, а група фахівців, які об'єднані спільною метою, вміння проявити організаторські здібнос-

ті, знайти однодумців, визначити пріоритетні напрями дослідження – запорука майбутнього успіху.

ПРН 9. Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти. Інноваційні наукові проекти у сфері фізичної культури і спорту потребують не лише відповідного програмного забезпечення, обладнання, але й людських ресурсів, майбутні фахівці, використовуючи набутті теоретичні знання, практичні вміння та навички за результатами вивчення навчальної дисципліни «Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті», в змозі розробити та у подальшому і реалізувати такі проекти із залученням додаткових ресурсів.

Висновок. Отже, програмні результати навчання, які формуються упродовж вивчення освітнього компонента «Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті», відповідають завданням і змісту дисципліни, формам та методам навчальної діяльності, освітнім технологіям, компетентностям, засобам контролю на тих етапах, на яких вони заплановані, освітнім цілям та меті освітньо-професійної програми. Здобувачі вищої освіти у процесі здійснення майбутньої професійної діяльності повинні вільно володіти зазначеними результатами та застосовувати їх для удосконалення сфери, що сприятиме розвитку не лише особистісних професійних якостей, але й покращуватиме функціонування та розвиток закладів та підприємств спортивного спрямування.

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про вищу освіту». Верховна Рада України, 2014. № 1556-VII. URL: <https://cutt.ly/MVGIpdE>.
2. Оборський Г. О., Перпері А. М., Голобородько Г. М. Підходи до оцінювання компетентностей та вимірювання результатів навчання освітніх програм. URL: <https://cutt.ly/gVGIWcK>.
3. Освітньо-професійна програма «Тренер з видів спорту» (редакція від 31 березня 2022 року) другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта / Педагогіка. URL: <https://cutt.ly/NVGU1GJ>.
4. Про освіту: Закон України. Чинне законодавство станом на 1 березня 2018 року. Київ: ПАЛИВОДА А. В., 2018. 128 с.
5. Стандарт вищої освіти: другий (магістерський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта / Педагогіка, спеціальність 017

Фізична культура і спорт, затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 11.05.2021 р. № 516. URL: <https://cutt.ly/MVGIGcd>.

6. Постанова КМУ «Про затвердження Національної рамки кваліфікацій». Кабінет Міністрів України, 2011. № 1341. URL: <https://cutt.ly/gVGIZ0d>.

The article analyzes the peculiarities of the formation and implementation of program learning outcomes, which are provided for by the educational and professional program, among the higher education degree holders «master» in the specialty 017 Physical culture and sports during the study of the mandatory educational component of professional training «Metrological control in physical culture and sports».

Key words: competences, educational program results, work program, standard of higher education, educational and professional program, students of higher education, educational process.

Отримано: 18.10.2022 р.

М. В. Прозар, Ю. М. Петрова, К. І. Стрельбіцька

РОЛЬ ЗДОБУВАЧІВ В СИСТЕМІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

У статті подана характеристика основних шляхів залучення здобувачів ступеня вищої освіти «магістр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт до процесу удосконалення якості вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Тренер з видів спорту». Представлений механізм участі студентів в системі удосконалення освітнього процесу.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, освітня програма, положення, освітній процес, якість освіти, заклад вищої освіти, акредитація.

Постановка проблеми. З моменту орієнтації вищої освіти України на західноєвропейський простір та створення Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти роль здобувачів вищої освіти у системі покращення якості освітнього процесу стала досить важливою. Про це свідчить низка фактів: залучення студентів до проведення експертиз освітніх програм, до моніторингу, перегляду та розробки освітніх програм, до обговорення якості освітнього процесу із експертами під час безпосереднього проведення акредитації, функціонування у закладах вищої освіти процедури оцінки здобувачами якості освітніх послуг, студентоцентроване навчання, обов'язковість створення індивідуальної освітньої траєкторії, активна співпраця студентського самоврядування та участь у радах структурних підрозділів зокрема та університету загалом. Тому оцінка рівня задоволеності здобувачами якістю освіти, як безпосередніх споживачів освітніх послуг, є досить актуальною для глибшого дослідження.

Наразі ця тема є доволі новою у сфері наукових публікацій. Серед дослідників її варто назвати І. Анненкову, О. Ковтун, А. Фляшнікова, О. Матвієнко, Н. Фоменко та ін.

З метою детальнішого аналізу цієї інформації, пропонуємо розглянути участь здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт в процесі оцінки та за-

безпечення якості освіти за освітньою програмою «Тренер з видів спорту» у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка.

Мета та завдання дослідження полягають у здійсненні аналізу механізму залучення здобувачів до системи покращення якості вищої освіти та демонстрації досвіду студентів СВО «магістр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт у цьому процесі.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз анкетних даних, наукових статей, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння. Опрацьовували фахові літературні джерела.

Обговорення результатів дослідження. Безпосередня участь у процесах удосконалення якості вищої освіти та проходженні акредитації освітньої програми «Тренер з видів спорту» СВО «магістр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт дозволили виокремити основні напрямки цієї діяльності:

- оцінка здобувачами вищої освіти освітніх послуг шляхом проходження анкетування, які розробляються навчально-методичним центром забезпечення якості освіти К-ПНУ;
- участь здобувачів у засіданнях кафедри спорту і спортивних ігор під час обговорення якості підготовки фахівців та моніторингу освітніх програм «Тренер з видів спорту»;
- формування чіткої індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів вищої освіти;
- залучення здобувачів до спілкування з експертами під час проведення акредитаційного процесу;
- врахування думки учасників студентського самоврядування у процесі покращення освітніх послуг у закладі вищої освіти.

Оцінка здобувачами вищої освіти освітніх послуг шляхом проходження анкетування, які розробляються навчально-методичним центром забезпечення якості освіти К-ПНУ. Відповідно до «Положення про організацію опитування здобувачів вищої освіти щодо якості освітньої діяльності та якості вищої освіти в К-ПНУ», затвердженого вченою радою університету 28 лютого 2020 року (протокол

№ 8) здобувачі мають можливість оцінювати якість освітньої діяльності в рамках засвоєння ними компонентів освітньої програми. Метою опитування через анкетування є вивчення думки репрезентативної сукупності здобувачів вищої освіти про якість освітньої діяльності та якість вищої освіти в К-ПНУ й використання отриманої інформації для удосконалення освітнього процесу [5, с. 2-3]. Результати опитування здобувачів ступеня вищої освіти «магістр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт були обговорені під час розширеного засідання кафедри спорту і спортивних ігор 09 листопада 2021 року й враховані під час розробки освітньої програми в редакції 2022 року та оновлення змісту робочих програм освітніх компонентів на 2022-2023 н.р. Варто також наголосити, що здобувачі проходять опитування після проходження кожного виду практики, після екзаменаційних сесій, на початку навчального року тощо. Тобто такий підхід дозволяє максимально дізнатись думку студентів про задоволеність освітнім процесом за освітньо-професійною програмою.

Участь здобувачів у засіданнях кафедри спорту і спортивних ігор під час обговорення якості підготовки фахівців та моніторингу освітніх програм «Тренер з видів спорту». Задля забезпечення прозорості та ефективності освітнього процесу, здобувачі спеціальності 017 Фізична культура і спорт беруть участь у засіданнях кафедри спорту і спортивних ігор, вченій раді факультету, де розглядаються питання про шляхи удосконалення освітнього процесу та впровадження інноваційних ідей, які зумовлені розвитком сфери фізичної культури і спорту та суспільних процесів загалом. Потрібно наголосити, що здобувачі є одними із найактивніших учасників, що пропонують впроваджувати в освітній процес інноваційні засоби навчання, які б показували ефективні результати в умовах дистанційного навчання. Свої ідеї та проекти студенти мають можливість реалізовувати під час проведення аудиторних занять в ролі викладача у процесі проходження педагогічної асистентської практики.

Формування чіткої індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів вищої освіти. Цей напрямок є одним із найважливіших для надання дійсно якісної освіти здобувачам. Адже давно устаєним є той факт, що навчання у закладі вищої освіти однозначно повинно бути студентоцентрованим. Це,

за словами О. Матвієнко та О. Цихмейструк О., є виявом громадянської зрілості студента, яка надає йому повноваження брати участь в організації освітнього процесу [3].

За освітньою програмою «Тренер з видів спорту» СВО «магістр» індивідуальна освітня траєкторія здобувачів формується шляхом вільного вибору освітніх компонентів із запропонованого переліку, через вибір теми та керівника кваліфікаційної роботи, вибір групи підвищення спортивної майстерності з певного виду спорту, баз практик, шляхом визнання результатів неформальної освіти, через можливість навчатись за індивідуальним графіком навчання відповідно до «Порядку організації навчання здобувачів вищої освіти факультету фізичної культури К-ПНУ за індивідуальним графіком».

Залучення здобувачів до спілкування з експертами під час проведення акредитаційного процесу. Підтвердженням вищезазначеної інформації є залучення здобувачів вищої освіти до спілкування з експертами НАЗЯВО під час проведення акредитації освітньої програми «Тренер з видів спорту». Результати зустрічі показали, що студенти дійсно відіграють одну з найважливіших ролей в покращенні якості вищої освіти за спеціальністю. Здобувачів підтвердили той факт, що продемонстровані процеси неухильно відбуваються у закладі вищої освіти та сприяють усвідомленню і суб'єктами освітнього процесу запитів роботодавців та вимог суспільства до фахівців галузі.

Врахування думки учасників студентського самоврядування у процесі покращення освітніх послуг у закладі вищої освіти. Органи студентського самоврядування беруть участь в обговоренні та вирішенні питань удосконалення освітнього процесу, науково-дослідної роботи, призначення стипендій, у заходах щодо забезпечення якості вищої освіти, захищають права та інтереси здобувачів, вносять пропозиції щодо змісту освітнього процесу тощо. Результати анкетувань підтверджують активну співпрацю академічного персоналу із представниками студентського самоврядування. Крім цього здобувачі вищої освіти є членами вченої ради університету, ради факультету фізичної культури, ради з науково-методичної роботи та забезпечення якості вищої освіти факультету фізичної культури, зборів трудового колективу університету та факультету,

стипендіальної комісії, конкурсної комісії на заміщення вакантних місць державного замовлення та інших.

Висновок. Отже, найбільш поширеною є практика залучення здобувачів вищої освіти до процедур внутрішнього забезпечення якості освіти є їх регулярне опитування, яке повинно бути прозорим, незалежним та спрямованим на покращення якості як освітнього процесу, так і освітнього середовища. Крім цього здобувачі мають бути активними учасниками вищезазначених рад, під час засідань яких обговорюються важливі питання удосконалення освітнього процесу за спеціальностями, при цьому чітко висловлювати свої позиції та аргументувати їх. Безпосередній вплив на зміст освіти та відповідність її запитам роботодавців здобувачі мають тоді, коли знаходяться у ролі одного з розробників освітньої програми та під час обговорення якості підготовки фахівців за освітньою програмою. Саме така участь здобувачів вищої освіти у покращенні якості вищої освіти в університеті визнає їх роль та місце в політиці закладу та затверджених процедурах забезпечення якості освіти. Наразі на освітній програмі «Тренер з видів спорту» ефективно налагоджений механізм її перегляду та моніторингу, участі у процедурі оцінювання внутрішніх та зовнішніх стейкхолдерів, серед яких основна роль відведена для здобувачів вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. Анненкова І. П. Участь здобувачів вищої освіти у процесах внутрішнього забезпечення якості освіти. *Освіта дорослих в Україні та світі*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 155-річчю Одеського національного університету імені І. І. Мечникова, 60-річчю факультету романо-германської філології та 60-річчю кафедри педагогіки (м. Одеса, 2 жовтня 2020 р.) / за ред. проф. А. М. Голубенко, проф. О. С. Цокур. Одеса: ФОП Бондаренко М. О., 2020. С. 45-47.
2. Закон України «Про вищу освіту». Верховна Рада України, 2014. № 1556-VII. URL: <https://cutt.ly/MVGlpdE>.
3. Матвієнко О. В., Цихмейструк О. М. Вияв громадянської зрілості студента в процесі акредитації та удосконалення освітніх програм. URL: <https://cutt.ly/eVHfKmf>.
4. Освітньо-професійна програма «Тренер з видів спорту» (редакція від 31 березня 2022 року) другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта / Педагогіка. URL: <https://cutt.ly/NVGU1GJ>.

5. Положення про організацію опитування здобувачів вищої освіти щодо якості освітньої діяльності та якості вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка. URL: <https://cutt.ly/AVHuH4U>.
6. Положення про студентське самоврядування Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. URL: <https://cutt.ly/eVHvuJN>.
7. Стандарт вищої освіти: другий (магістерський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта / Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт, затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 11.05.2021 р. № 516. URL: <https://cutt.ly/MVGIGcd>.

The article describes the main ways of involving higher education degree holders «master's» specialty 017 Physical culture and sports in the process of improving the quality of higher education under the educational and professional program «Sports Trainer». The mechanism of student participation in the educational process improvement system is presented.

Key words: students of higher education, educational program, regulations, educational process, quality of education, institution of higher education, accreditation.

Отримано: 11.10.2022 р.

*І. В. Райтаровська, В. А. Авінов,
Ю. В. Горіславський, А. С. Салманова*

СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ПРИЙОМАМ ДЗЮДО

Тенденції зміни змагальної діяльності у юних дзюдоїстів мають впливати на підходи до організації підготовки до спортивні школи та колективи фізичної культури. Необхідно не тільки підвищувати фізичні кондиції юних спортсменів, а й приділяти істотну увагу до техніко-тактичної підготовки. Практика показує, що найефективнішими прийомами серед дзюдоїстів є кидки через спину, зачепи зсередини, підсікання. Істотно зріс час боротьби у партері. Цьому сприяє суддівство, що дозволяє продовжувати атаки у стійці, використовуючи утримання та больові прийоми.

Підготовка резерву для національної команди вимагає вдосконалення системи управління тренувальним процесом юних дзюдоїстів.

У зв'язку з цим необхідно враховувати закономірності становлення спортивної майстерності та використовувати сучасні підходи до навчання, виховання та тренування юних дзюдоїстів з урахуванням їх індивідуальних здібностей та можливостей.

Ключові слова: рухова дія, фізичні якості, навчання, техніка, етапи розучування, формування уявлення.

Постановка проблеми. Навчання дзюдоїстів нової технічної дії необхідно починати за наявності у вихованців готовності до практичного розучування рухової дії. Вона має кілька компонентів прояву.

Власне фізична готовність до розучування рухової дії визначається рівнем розвитку фізичних якостей (спритності, швидко-силових, витривалості, гнучкості). Руховий досвід учнів – чим він різноманітніший, тим вірогідніше наявність у ньому уявлень, необхідних юним спортсменам при освоєнні нової дії.

Головним завданням дослідження є покроковий аналіз навчання руховим діям, вмінням та навикам на початковому етапі у дзюдо.

Виклад основного матеріалу. Психічна готовність визначається ступенем розвитку у юних дзюдоїстів вольо-

вих якостей, особливо коли рухова дія пов'язана з необхідністю падіння та виконання самострахування. Цей компонент дуже важливий: якщо дзюдоїст боїться падінь при відпрацюванні кидків, то завжди є ризик отримання травми. Страх Уке (акуратний дзюдоїст) до падінь робить неможливим для Торі (атакуючий дзюдоїст) якісну відпрацювання техніки. Тренер-викладач у процесі навчання технічним діям переважно має формувати у дзюдоїстів навички раціонального падіння (самостраховка при падіннях), а потім освоювати техніку прийомів.

Етапи навчання. Процес навчання технічної дії (в основі якої лежить формування рухової навички) умовно ділиться на три етапи (таблиця 1).

Таблиця 1

Структура процесу навчання прийомам дзюдо

Етап	Назва	Мета	Завдання
1.	Початкове розучування	Сформувати модель рухового дії як основу техніки рухового вміння	Визначити завдання навчання. Створити уявлення про досліджуване рухової дії. Освоїти рухову дію (у загалом або за елементами). Усувати помилки, що виникають
2.	Поглиблене розучування	Сформувати рухове вміння в деталях	Осмислювати техніку рухового дії. Частково закріпити та автоматизувати окремі елементи рухової дії в стандартні умови. Освоїти раціональний ритм рухової дії та узагальнити свідомий контроль за якістю виконання
3.	Результуюча відпрацювання дії	Сформувати руховий навик в умовах практичного застосування	зміцнити та вдосконалювати виконання в варіативних умовах. Вдосконалювати досліджуване дія у поєднанні з іншими діями. Сформувати варіативні елементи (захоплення, переміщення) для раціонального виконання рухової дії в різних умовах. Вдосконалювати індивідуальні особливості виконання рухової дії (у залежності від антропологічних показників). Вдосконалити виконання дії у стані втоми у разі зростання фізичних зусиль (залежно від опору суперника).

Етап початкового розучування (у дзюдоїстів формується передумова, дія, що вивчається виконується ними в загальних рисах). При ознайомленні учнів з новим руховим процесом головним завданням є створення уявлень, необхідних для раціонального виконання технічного впливу і спонукування до свідомого і активного освоєння.

Навчання техніки у юних дзюдоїстів починається з усвідомлення навчального завдання та формування уявлення про спосіб її вирішення. Формувати уявлення про досліджувану дію дуже важливе у навчанні новачків, воно є чуттєво-наочним чином рухової дії, виникає на основі того, що учень бачить, чує і відчуває, спираючись при цьому на свої знання. Чим точніше зрозуміє вихованець значення та сутність рухової дії, тим точніше будуть його уявлення про нього. Тренер-викладач при формуванні уявлення про технічне дії умовно акцентує їхню увагу на три ланки:

- а) осмислення завдання навчання;
- б) складання проекту вирішення рухової задачі;
- в) спроба виконання технічної дії.

Коли сформовано загальні уявлення про рух, доцільно пропонувати вихованцям усну інструкцію. До неї включаються основні пункти:

- опис сутності рухової дії та особливості її виконання;
- перелік основних опорних точок, що входять до структури дії та опис відчутті, що виникають при раціональному виконанні;
- опис можливих помилок та шляхи їх усунення.

У процесі розучування використовуються загально-підготовчі та спеціально-підготовчі вправи, що мають схожість з основною (цільовою) дією: елементи подібні до координації; вправи сприяють посиленню м'язових груп, що у виконанні прийому; вправи спрямовані розтягування м'язів-антагоністів.

Етап поглибленого навчання (формується вміння в деталях). Потрібно докладно пояснити умови виконання прийому – тактичні причини. Важливо пробувати прийом у русі – створювати єдину динамічну систему взаємодії із партнером.

Виконувати прийом з дозованим опором партнера (на початку, (наприкінці прийому), тобто долати зусилля партнера у момент виконання технічної дії. Опір партнера у

початковій фазі руху – при виведенні з рівноваги дозволяє Торі підвищити міжм'язову координацію та «підібрати» техніку до конкретного партнера. Опір у середині виконання прийому (наприклад, «схід з кидка» при виконанні кидка через спину) підвищує якість просторових характеристик техніки – формуються раціональні положення Торі. Також покращуються динамічні характеристики техніки – наростають зусилля, раціональний розподіл сил підвищує економічність та ритм руху.

Домігшись від вихованців виконання прийому у стандартних умовах, можна переходити до зміни інших характеристик – швидкості, темпу, величини зусиль.

Етап результуючого відпрацювання дії (формується рухова навичка). Основне завдання вдосконалення техніки дзюдо – формування навички виконання технічних дій з різних вихідних положень (стійки, захоплення), у різноманітних ситуаціях (атака, захист), користуючись різними способами тактичної підготовки кидків (повторна атака, скокування, маневрування).

Удосконалення прийомів у стійці реалізується в поєдинках: умовні поєдинки з одностороннім опором, можуть бути обумовлені захоплення, положення Торі та Уке, характер дій (атакуючі, захисні), послідовність дій (план протиборства), технічна різноманітність, ступінь опору; умовні поєдинки з одностороннім опором та прийомами у відповідь.

Висновки: навчання необхідно здійснювати за хорошого психофізіологічного самопочуття; необхідно припиняти повторення дії при виникненні втоми, при зниженні якості виконання; інтервали відпочинку мають бути достатніми для відновлення; у структурі одного заняття навчання нової рухової дії необхідно планувати на початку основної частини, поки знизилася працездатність.

Список використаних джерел:

1. Гаврилюк В. О. Навчання основ бойових мистецтв на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі: навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 131 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. НУФВСУ: Олімп. л-ра, 2018. Т. 2. С. 98-99.
3. Пруська Ю. О., Лисенко І. А. Особливості управління діяльністю спортивних шкіл на сучасному етапі розвитку дитячо-

юнацького спорту в Україні. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2017. С. 21-26.

4. Саєнко В. Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних єдиноборств: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту. Луганськ: ДЗ «ЛНУ ім. Тарас Шевченка». 2012. 432 с.
5. Східні бойові мистецтва як синтез духовної і тілесної практик. *Молода спортивна наука України*. 2014. Т. 4. С. 51-54.

The changing trends in competitive activity among young judokas should influence approaches to the organization of training for sports schools and physical culture teams. It is necessary not only to improve the physical condition of young athletes, but also to pay significant attention to technical and tactical training.

Practice shows that the most effective techniques among judokas are throws over the back, hooks from the inside, and chops. The time of fighting on the ground floor has increased significantly. This is facilitated by refereeing, which allows you to continue attacks in the stance, using holds and pain techniques. Preparation of the reserve for the national team requires improvement of the management system of the training process of young judokas. In this regard, it is necessary to take into account the regularities of the development of sports skills and use modern approaches to education, upbringing and training of young judokas, taking into account their individual abilities and capabilities.

Key words: motor action, physical qualities, training, technique, stages of learning, formation of imagination.

Отримано: 7.10.2022 р.

О. П. Скавронський, О. А. Ключ, В. В. Слива

ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗУМОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Процес фізичного виховання студентської молоді відіграє важливу роль у формуванні гармонійно розвиненої та конкурентоспроможної особистості. Тому найважливішою з проблем у сучасних вищих освітніх закладах є створення ефективно організації навчальної та позанавчальної діяльності студентів, шляхів створення сприятливого морально-психологічного клімату, які сприятимуть захисту студентів від стресів та психологічних травм, особливо в умовах воєнного стану. Ефективним засобом протидії стресу та покращення психофізичного стану є засоби фізичного виховання.

Ключові слова: студенти, здоров'я, розумова діяльність, захворювання, втома, стрес, фізичні засоби.

Постановка проблеми. Вищий заклад освіти сьогодні виконує важливе соціальне замовлення держави. Він формує інтелектуальний потенціал України, забезпечує висококваліфікованими фахівцями у різних галузях науки. Вітчизняний та зарубіжний досвід переконують, що кінцевою метою є людина її внутрішній світ та здоров'я – духовне, інтелектуальне та фізичне. Отже, основний орієнтир у діяльності вищих освітніх закладах це особистість студента, його людський потенціал [5]. Тому, найважливішою з проблем у сучасних вищих закладах є створення ефективно організації навчальної та позанавчальної діяльності студентів, шляхів створення сприятливого морально-психологічного клімату, які сприятимуть захисту студентів від стресів та психологічних травм, особливо в умовах воєнного стану, звичайно, студентам важко сконцентруватися на навчанні, засвоїти необхідну інформацію, вони не завжди спроможні виконувати завдання, втрачають почуття відповідальності, що негативно позначається на їхньому здоров'ї та розумовій діяльності.

Мета дослідження науково обґрунтувати ефективність застосування засобів фізичного виховання в умовах реалізації сучасної системи освіти та в умовах воєнного стану України для забезпечення належного рівня розумової працездатності здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури.

Виклад основного матеріалу. У науковій літературі зазначається, що головними причинами погіршення здоров'я серед студентської молоді є виникнення стресових ситуацій поряд із зниженням рухової активності та негативними умовами навколишнього середовища [7, 5, 4].

Аналізуючи останні публікації, можна зробити висновок, що у здобувачів вищої освіти стрес є головною причиною, що негативно діє на розумову діяльність [1, 7].

Авторка у своїй науковій статті виділила основні чинники, що сприяють виникненню стресу у процесі навчання у вищому закладі: великий обсяг інформації, що отримується під час навчання; психічний мікроклімат всередині навчального колективу; самостійне життя без колишньої підтримки рідних людей, які опікуються студентом із самого його народження [1]. Усвідомлюючи суб'єктивні причини, це, швидше за все, будуть проблеми з комунікацією у студента, а також проблема надто складного освітнього процесу.

Наукові спеціалісти вважають, що ментальне перенапруження, набагато серйозніше за фізичне, з яким набагато простіше впоратися, оскільки воно здатне вкрай серйозно вплинути на психіку студента й може стати причиною емоційного вигорання, погіршенню концентрації і як наслідок – зниження успішності в процесі навчання результати може виникнуть ослаблення імунітету, ознаки хронічної втоми та різних психосоматичних захворювань [3].

Треба зазначити, що під час війни в Україні вивчення питання підвищення у студентській молоді стійкості до стресів становить важливий науковий інтерес. У закордонній публікації, Люсі Бересфорд британська психологія, наголошує на невідворотності проявів тривоги, страху, пригнічення під час таких невизначених періодів як війна, вона зазначає, що у воєнних умовах важливо керувати своїми почуттями або переводити їх у конструктивне русло.

Військовий психолог, психотерапевт і ветеран війни у Донбасі, Олексій Карачинський упевнений, що проблеми зменшуються, або закінчуються тоді, коли ми перестаємо чинити опір реальності. Він переконаний, чим швидше людина прийме нові реалії життя, тим простіше адаптується

ся і переживе війну. Служенська Р. В. у своєї науковій публікації пропонує звести до мінімуму стрес у студента, надавши йому відповідну обстановку для розвитку, а саме надати пораду в обранні життєвих орієнтирів, можна знайти відповідне до характеру студента хобі, заняття найрізноманітнішими видами спорту, можна вдатися і до різних духовних практик або до коригування свого щоденного розкладу навчання та відпочинку [1].

Також, вона рекомендує своїм студентам низку методик та комплексів вправ, які навіть в домашніх умовах можуть допомогти їм розвантажити морально-психічний пригнічений стан, позбутися фізичного перевантаження тощо. Найпростішою є дихальна гімнастика – це комплекс вправ, які за допомогою природнього процесу впливу на організм ритмічного, «правильного» дихання, дозволить зняти емоційне напруження і подолати стресові ситуації. Авторка зазначає, що дихальні вправи практично не мають протипоказань (окрім осіб похилого віку з захворюваннями серцево-судинної системи, травм хребта, забиття голови, внутрішніх кровотеч, лихоманки) і, що важливо в умовах війни, перебування в укриттях, сховищах, їх можна виконувати в обмеженому, невеликому просторі. Авторка також рекомендує виконувати на вибір йогу, медитацію, стрейтчинг, пілатес. Як відомо, перераховані методики поєднують в собі фізичні вправи, які базуються на різноманітних позах та медитації з метою покращення контролю над розумом і тілом [3].

Заняття фізичною культурою здатне позитивно вплинути на стабілізацію психофізичного стану студента. Під час такого фізичного навантаження студент абстрагується від розумової діяльності, неприємних відчуттів, страху, надмірних переживань та повністю зосереджує свою увагу на правильності виконання вправ. Завдяки такому переключенню нервова система перебуває у відносному спокої, що дозволяє знизити вплив стресу на організм індивіда. На користь від фізичної культури вказує і те, що під час виконання різних вправ в організмі індивіда виробляється гормон ендорфін, який робить людину щасливою, знижує рівень страху, здатний притупити біль, допомагає впоратися із сонливістю. Фізичні вправи допомагають не лише впоратися зі стресом, покращити настрій, здобути відчуття впе-

вненості, привести до оптимального рівня функціональний стан організму, а також покращити розумову діяльність.

Позитивну ефективність фізичних вправ було доведено під час сесії, оскільки, студенти які постійно займалися руховою діяльністю, постійно відвідували тренування або самостійно займалися фізичними вправами значно легше перенесли стресові ситуації ніж ті що не займалися [1].

Дослідники зазначають, що адаптація, працездатність і здоров'я студентів неподільно пов'язані з фізичною активністю, і представляють важливу соціальну проблему, яка потребує комплексного вивчення у педагогічному, психологічному та фізіологічному аспектах [3, 5, 6].

Автор статті зазначає, що підбір розумового та фізичного навантажень повинен відповідати анатомо-фізіологічним особливостям та бути науково обґрунтованим. Крім того, важливо врахувати, що двох на тиждень навчальних занять з фізичного виховання для студентів явно недостатньо. Зі вступом до вищого навчального закладу руховий режим студентів зменшується на 50%, тому фахівці пропонують ввести у навчальний процес 3-4-разові заняття з фізичної культури. Специфічне фізичне навантаження (тренування) стимулює розумову діяльність. Студенти, які мають хороше фізичне навантаження, показують більш високі результати при виконанні дозованого розумового навантаження порівняно з тими студентами, які спортом не займаються, хоча у тих і в інших після занять знижуються показники розумової працездатності. У студентів, які не займалися у спортивних секціях або припинили займатись після вступу до вузу, процес адаптації триває довше і проходить складніше [2].

Іншим позитивним ефектом щодо розвитку розумової діяльності було дослідження під впливом фізичних вправ яке враховувало та узгоджувало із характером змін та стану розумової працездатності студентів. В результаті даного дослідження автором одержанні висновки, що в процесі зниження працездатності у другій половині учбового тижня ефективним засобом є заняття з фізичного виховання з малими і середніми навантаженнями, що в результаті істотно стимулювали до його підвищення, а також застосування двох занять з середніми навантаженнями при будь яких інтервалах в першій половині дня сприяло підтриманню

найвищого рівня розумової працездатності студентів протягом всього тижневого учбового циклу [4].

Висновки. Висока насиченість навчальних програм, адаптація до нових умов, у вищих освітніх закладах призводить до зниження функціональних і психофізіологічних можливостей студентів, накопиченню у них перевтоми, що негативно позначається на ефективності навчального процесу, на фізичній та розумовій працездатності студентів, а також виникнення стресу.

Стрес є головним фактором який негативно впливає на фізичний та психологічний стан студента. Заняття фізичними вправами здатні значно зменшити стрес та адаптувати до нових умов.

Оптимальна рухова активність в режимі навчального дня безпосередньо підвищує фізичну працездатність, позитивно впливає на психічну сферу студентів, зокрема, на розумову діяльність.

Список використаних джерел:

1. Атаманчук Н. М. Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. *Соціопсихологія* 2022. С. 1316-1322. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-223-4-166>
2. Без'язичний Б. І. Оптимізація розумової працездатності студентів у тижневому навчальному циклі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2015. Вип. 3 (58). С. 20-23.
3. Глагощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2008. 20 с.
4. Ключ О., Скавронський О. Оптимізація психофізичного стану здобувачів вищої освіти в процесі фізичного виховання. *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, 2022. Вип. 21. С. 338-339.
5. Кузнецова О. Т., Куц О. С. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: методичний посібник. Рівне: ППДМ, 2005. 161 с.
6. Петренко Н. В. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафі-

тнесу: автореф. дис. ... канд. фіз. наук та спорту: 24.00.02. Київ, 2015. 20 с

7. Служенська Р. В., Гауряк О. Д., Єрохова А. А., Литвинюк Н. Я. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022 Вип. 7 (152). С. 108-110

The process of physical education of student youth plays an important role in the formation of a harmoniously developed and competitive personality. Therefore, the most important of the problems in modern higher educational institutions is the creation of an effective organization of educational and extracurricular activities of students, ways of creating a favorable moral and psychological climate, which will contribute to the protection of students from stress and psychological injuries, especially in the conditions of martial law. Physical education is an effective means of combating stress and improving psychophysical condition.

Key words: students, health, mental activity, disease, fatigue, stress, physical means.

Отримано: 19.10.2022 р.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ШКІЛЬНОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: СОЦІАЛЬНІ ЦІННОСТІ ТА ПРОБЛЕМИ

Автори, обґрунтовуючи актуальність дослідження, відмічають, що на сьогодні збереження і зміцнення здоров'я є однією із головних стратегічних завдань розвитку країни. В роботі представлені результати дослідження соціальних цінностей і проблем здоров'я сучасної шкільної та студентської молоді. Спираючись на матеріали публікацій з тематики дослідження, доповнюючи їх власними спостереженнями, матеріалами анкетного опитування шкільної молоді освітніх закладів та студентів К-ПНУ ім. Івана Огієнка, інтерв'ю, бліц-опитуваннями і кейсами, автори виділяють домінуючий дискурс в молодіжному середовищі на основі думок опитуваних зі ЗСЖ. Домінуючий дискурс складається з існуючого життєвого досвіду студентів, комунікативних практик і являє собою усвідомлений чи неусвідомлений дисбаланс практик в повсякденному житті в сторону факторів ризику здоров'ю. Нівелювання здоров'я як універсальної цінності в молодому віці піднімає питання про те, до яких негативних змін в суспільстві може призвести ця тенденція в майбутньому. Автори вважають, що розглянуті думки молоді актуалізують необхідність створення молодіжних соціальних проєктів, спрямованих на вирішення цих сучасних проблем шляхом не формального, а широкомасштабного активного включення школярів і студентства в розробку і реалізацію соціальних проєктів пов'язаних зі ЗСЖ безпосередньо в молодіжному середовищі.

Ключові слова: здоровий спосіб життя (ЗСЖ), шкільна та студентська молодь, соціальні цінності.

Постановка проблеми. За останні роки кількість досліджень, присвячених здоровому способу життя в молодіжному середовищі, у світі зростає [3, 5, 7, 8]. В більшості ці роботи спрямовані на пошук інтегративних освітніх інструментів і технологій із залучення молоді до занять фізкультурно-оздоровчого спрямування [8], і також на критику низької ролі превентивної медицини у формуванні культури здорового способу життя (ЗСЖ) серед студентської аудиторії, відсутності діючої політики з розвитку ЗСЖ в молодіжному середовищі [1, 4, 5, 7].

Оцінюючи свій стан здоров'я, 58% респондентів з числа української молоді сказали, що є практично здоровими, лише іноді можливі застуди чи інші недовготривалі захворювання. 2% респондентів мають серйозні проблеми зі здоров'ям, а 1% – групу інвалідності. 51% респондентів вважають, що ведуть скоріше здоровий, ніж нездоровий спосіб життя. Ще 26% вважає, що ведуть повністю здоровий спосіб життя, 20% гадають, що їх спосіб життя нездоровий [6].

Серед українських школярів у 1 класі налічується 30% дітей, які мають хронічні захворювання, у 5 класі – 50%, у 9 класі – 64% [1,4].

Широке розповсюдження шкідливих звичок в молодіжному середовищі (паління цигарок, кальяна, мода на вейпінг, споживання пива і алкоголю, гіподинамія, надмірне споживання солодких напоїв, енергетоніків та ін.), незнання молодими людьми методів самооздоровлення, самоконтролю, психологічної саморегуляції і підтримки свого здоров'я, і як наслідок недооцінювання і неувага до принципів ЗСЖ. Ціннісні установки студентства тепер пов'язані, в основному, з досягненням високого матеріального благополуччя і життєвого успіху, внаслідок чого витісняються такі значимі цінності як здоров'я і ЗСЖ. В опублікованих матеріалах [1, 2] представлені результати широкого дослідження кола питань, що стосуються найактуальніших факторів ризику, сприяючих погіршенню стану здоров'я студентів на думку самих студентів. Це дослідження виявило, що 1-е місце серед факторів ризику займають «Шкідливі звички», 2-е – «Порушення режиму харчування» і 3-є – «Порушення праці та відпочинку». Це дослідження виявило цікавий факт, що студентська молодь розглядає здоров'я як другорядну цінність. Респонденти-студенти, перш за все, цинили взаємовідношення з однолітками, новими друзями, пояснюючи це тим, що наявність зв'язків допоможе в реалізації життєвих планів, в пошуку престижної роботи та кар'єрному рості [1, 2]. Стіжка перевага серед значимих цінностей студентської молоді таких як «кар'єрний ріст» і «фінансова незалежність» підвищують їх можливість в подальшому поповнити групу ризику (25-34 роки). Так, згідно опублікованих даних [6], група «25-34 роки» формує верхівку піраміди життєвих цінностей, таких «робота, кар'єра, заробіток», що на думку самих опи-

туваних, віднімають значну, якщо не більшу частину часу і сил. Саме в цій віковій групі респондентів доля тих, хто відмітив постійні стреси як причину свого здоров'я, виявилась найвищою (45,2%).

Мета роботи: дослідити і систематизувати стереотипи думок студентської молоді про здоровий спосіб життя.

Методологія дослідження. В якості основних методів дослідження нами використовувались: аналіз соціологічних досліджень, опублікованих у вітчизняних та зарубіжних джерелах за подібною тематикою, обговорення результатів дослідження, врахування їх при інтерпретації власних соціологічних досліджень; розробка теоретичних гіпотез для первинних соціологічних досліджень, розробка анкетних опитувальників для письмових, усних досліджень; опитування у формі анкетування; обробка і аналіз даних; порівняльний і типологічний аналіз; кейс-стади із авторського інформаційного архіву матеріалів з досліджуваної тематики, що забезпечило максимальне поглиблення в проблематику дослідження.

Обговорення результатів. Проведене дослідження підтверджує результати ідентичних соціологічних досліджень проведених раніше в різних вузах України, які демонструють, що шкідливі звички входять в першу трійку факторів ризику здоров'ю студентської молоді. В анкетному опитуванні (N=123) приймали участь студенти 2-го курсу різних факультетів – 73 чол., які навчаються в бакалавраті, у віці 18-19 років, і студенти 2-го курсу – 50 чол., які навчаються в магістратурі, у віці 22-25 років. На питання, «Що є перешкодою для ведення ЗСЖ?», серед традиційних і очікуваних відповідей – 27,2% вибрали відповідь – «відсутність вільного часу», 21,4 % і 20,9% – «відсутність засобів» і «відсутність відповідних знань», відповідно; 16,5% респондентів вибрали відповідь – «важко сказати». В рядку «Інше» респонденти могли запропонувати свій варіант відповіді. Найпопулярнішими думками були: «лінь», «немає компанії», «ЗСЖ – це не цікаво», «устрій, що склався в сім'ї», «спосіб життя найближчого оточення», «не задумувались про наслідки», «алкоголь і куріння – хороші комунікативні фактори, тому важко відмовитись». Аналіз інтерв'ю зі студентами показав, що слабка комунікація в студентському середо-

вищі з тематики ЗСЖ в першу чергу пов'язана з тим, що в молодому віці здоров'я ще не завдає особливих клопотів і турбуватися про нього ще не час. 81% респондентів вважають себе практично здоровими. На питання про заняття спортом, студенти відповіли, що стараються займатися спортом самостійно або в спортивних секціях і клубах (67% респондентів відповіли ствердно). На питання, що є головним фактором мотивації, респонденти відповіли «фізична краса», «сексуальність», «викласти фото в Інстаграм», тобто фізична привабливість, а не турбота про здоров'я. Тому викликає стурбованість непряма або пряма реклама в Інтернеті шкідливих звичок, що особливо поглиблюється високим потягом в Інтернет-середовище молоді. В соціальних мережах сьогодні активно формуються відкриті і закриті молодіжні групи: любителів кальяна, любителів вейпінга. Вони пропонують інтерактивний обмін думок, фотографій тощо. В основному всі групи цих напрямків сформовані з молоді. На питання анкети, чи входять студенти в подібні групи, 35% відповіли ствердно, 15% відповіли «ні», в останніх випадках відповіді не було.

Наступний етап досліджень складався з бліц-опитувань студентів (N=80, вік 18-25 роки). В першому блоці бліц-опитування було виявлено, що найчастішими ознаками погіршення здоров'я студентів є втома, втомлюваність, нервове перенапруження. При цьому 27% з опитаних студентів, не дивлячись на наявні фактори ризику, не готові відмовитись від шкідливих звичок, 20% із опитаних при наявності симптомів переважно збільшують час відпочинку для відновлення сил, починають займатись спортом регулярно, більше 50% студентів відповіли, що усвідомлюють наявність проблем, але «не знають з чого почати». На питання інтерв'юера, чому не звертається до лікаря, студенти відповіли, що «не відчувають себе хворими», «немає часу», «не люблять ходити до лікарів». У другому блоці бліц-опитування, студентів попросили назвати три найважливіших мотиваційних факторів до ЗСЖ. Студенти в першу чергу відмітили, що «потрібен приклад з найближчого оточення», по друге, вони «очікують підтримки від друзів» по третє, «потрібен зовнішній організатор», який стимулював би їх до підвищення якості здоров'я, створював можливості для навчання самооздоровленню, психологічної саморегу-

ляції та підтримки свого здоров'я. Всі виділені фактори виявляють загальні теми, виражені в значенні взаємопідтримки і допомоги студентам, перед необхідністю почати неформальні зусилля з впровадження ЗСЖ в свій повсякденний спосіб життя.

Висновки. Таким чином, ми отримали досить чіткий погляд думок студентів з ЗСЖ, який складається з існуючого досвіду, при цьому, ЗСЖ сам по собі не є негативною ознакою, але, тим не менш, домінуючим при аналізі думок студентів є дискурс на усвідомлений чи неусвідомлений дисбаланс в повсякденному житті в сторону факторів ризику здоров'ю. Таке відношення до здоров'я дуже небезпечне тому, що нівелювання здоров'я як універсальної людської цінності в молодому віці піднімає питання про те, до яких негативних змін може призвести ця тенденція в майбутньому. Ми вважаємо, що розглянуті стереотипи думок молоді актуалізує необхідність створення молодіжних соціальних проєктів, спрямованих на вирішення цих сучасних проблем шляхом не формального, а широкомасштабного активного залучення учнів та студентства в розробку та реалізацію соціальних проєктів пов'язаних з ЗСЖ безпосередньо в шкільному та університетському середовищах.

Список використаних джерел:

1. Грот В. Інвестування в охорону здоров'я. Київ: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2004. 46 с.
2. Кондратюк С. М., Вертель А. В., Васько А. В., Данько Н. П. Комплексний підхід до формування у молодших школярів здорового способу життя. *Science and Education a New Dimension/ Pedagogy and Psychology*. 2020. Vol. VIII (91). Issue 227. P. 41-44.
3. Купчак І., Матвійків Н. Формування здорового способу життя дітей – першочергове завдання батьків. *Молодь і ринок*. 2020. № 6-7 (185-186). С. 133-140.
4. Слободянюк А. В. Значення соціології як науки та навчальної дисципліни в сучасному українському суспільстві. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2011. № 1. С. 16-20.
5. Совтисік Д. Д. Стереотипізація думок студентів про здоровий спосіб життя. *Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти* / [редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Вип. 10. 136 с.

6. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
7. Титаренко В. Здоров'язбереження – необхідна умова життя людини. Збірник.
8. Holtzman D. Public health social work: An uncertain future. *American Journal of Public Health*. 2017. Vol. 107. № 3. P. 221-222.
9. Joh H. K., Kim H. J., Kim Y. O., Lee J. Y., Cho B., Lim C.S., Jung S. E. Health promotion in young adults at a university in Korea. *Medicine (Baltimore)*. 2017. Vol. 96 (7). P. 61-57.
10. Porto-Arias J., Lorenzo T., Lamas A., Regal P., Cardelle-Cobas A., Cepeda A. Food patterns and nutritional assessment in Galician university students. *J. Physiol. Biochem*. 2017. Aug.4.

The authors, substantiating the relevance of the study, note that today preservation and strengthening of health is one of the strategic tasks of the country's development. The work presents the results of the study of social values and health problems of modern school and student youth. Based on the materials of publications on the subject of the study, supplementing them with my own observations, materials of the questionnaire survey of school youth of educational institutions and students of K-PNU Ivan Ohienko, interviews, blitz polls and cases, the authors highlight the dominant discourse in the youth environment based on the opinions of the interviewees on a healthy lifestyle. The dominant discourse consists of the existing life experience of students communicative practices and represents a conscious or unconscious imbalance of practices in everyday life towards health risk factors. The leveling of health as a universal value at a young age raises the question of what negative changes in society this trend may lead to in the future. The authors believe that the considered opinions of young people actualize the need to create, not by formal, but by large-scale active inclusion of schoolchildren and students in the development and implementation of social projects related to SEN directly in the youth environment.

Key words: healthy life style (SEN), school and student youth, life values.

Отримано: 12.10.2022 р.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ В УМОВАХ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

В загальноосвітніх навчальних закладів під час секційної роботи є доцільним покращувати рівень фізичної підготовленості учнів. В Україні активно ведеться пропаганда щодо проведення секційних занять зрізних видів спорту в різних закладах освіти, в тому числі і з футболу. На державному рівні реалізація секційної роботи з виду спорту «Футбол» здійснюється у вигляді гуртків: Проведення занять в гуртках з футболу в загальноосвітній школі є одною з найважливіших умов реалізації системи освіти в дитячо-юнацькому футболі в Україні, яка зможе залучити в єдину ефективну структуру різні напрями навчально-тренувального процесу в юнацькому футболі.

Ключові слова: фізична підготовка, юні футболісти, секційні заняття, фізичні якості.

Постановка проблеми. В останні роки особливої актуальності набула фізична підготовка серед учнів навчальних закладів як спортивного, так і загальноосвітнього рівня. В той же час існують проблеми і суперечності, щодо використання засобів футболу з метою зміцнення здоров'я, фізичної підготовленості учнів. Головними перепонами виступають: недостатнє фінансування, невідповідність кваліфікації тренерів, нестача кадрів, низький рівень доходів населення [12].

На сьогодні у футболі активно порушуються питання підвищення спортивної майстерності юних гравців завдяки розвитку і вдосконаленню різних сторін підготовленості. Особливе значення набуває система багаторічної підготовки юних футболістів, якій присвячено праці В. М. Костюкевича [5]; Г. А. Лисенчука [7] та інших.

Багато наукових і методичних праць присвячені теоретичним і методичним аспектам різних видів підготовки (В. Г. Авраменко та ін. [1]; Р. І. Гавріков [2]; В. М. Костюкевича [6]); особливостям розвитку загальних та спеціальних рухових здібностей юних футболістів (Г. А. Коломойця [4]; В. В. Ніколаєнко [8]).

Досягнення високих спортивних показників залежить від відповідного рівня технічної, тактичної, та фізичної підготовки гравців. Фізична підготовка має особливе значення в роботі з юними футболістами. По-перше, від рівня розвитку фізичних якостей залежить оволодіння технічними прийомами гри і тактичними діями юних футболістів. По-друге, вплив засобів футболу на фізичний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навиками гри. Для рівномірного навантаження на заняттях, необхідно використовувати широкий арсенал загально-розвиваючих і спеціальних а також підготовчих вправ. По-третє, роль фізичної підготовки юних футболістів на змаганнях починає впливати лише з 14-15 і особливо в 15-16 років, коли змагання проходять декілька днів підряд.

Отже, малодослідженим питанням залишається реалізація ефективної роботи в закладах освіти під час секційних занять з футболу, а особливо фізичної підготовки футболістів, що і визначило актуальність теми.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати особливості фізичної підготовки футболістів 15-16 років в умовах секційних занять закладу загальної середньої освіти.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел.

Виклад основного матеріалу. На думку фахівців теорії й практики спорту сучасний футбол характеризується значною напруженістю ігровою діяльністю, що висуває ряд жорстких вимог до підготовленості спортсменів, а саме: здатності до вияву максимальних м'язових зусиль; вміння ефективно виконувати роботу в умовах, що постійно змінюються; здатність виконувати тривалу за часом та обсягом рухову діяльність; вміння витримувати темп гри, інтенсивність якої постійно зростає; здатність вступати у жорстку інколи силову боротьбу на різних ділянках поля; вміння витримувати різні за обсягом та інтенсивністю фізичні навантаження; здатність до відновлення в умовах нерівномірного чергування періодів роботи та відпочинку.

Ефективна реалізація зазначених вимог забезпечується не лише шляхом оптимізації техніко-тактичної підготовки гравців а й, значною мірою, досягненням та збереженням

високого рівня працездатності футболістів [7]. Аналіз останніх досліджень щодо оптимізації сучасної підготовки футболістів дозволяє констатувати, що одним із найактуальніших питань зазначеної галузі є раціональна організація та планування заходів по збереженню та відновленню працездатності гравців у системі тренувальної та змагальної діяльності [3].

Періодизація юнацького віку співпадає з навчанням у старших класах. Як відомо, цей період є дуже складним для школярів з точки зору інтенсивності навчальної діяльності і є дуже емоційно напруженим. «Юнацький вік – це вік, в якому формуються ідеї і принципи здорового способу життя нації та зокрема окремих людей. Здоров'я цих людей у даний період нерозривно пов'язане з їхнім психологічним та фізичним розвитком. Відбуваються кардинальні зміни в організмі, в особистості, психологічне та соціальне дозрівання» [10].

Межа юнацького віку дуже умовна і за різними схемами періодизації знаходиться на різному рівні паспортного віку. За даними літератури, юнацьким віком прийнято вважати період який починається у дівчат з 16 років і з 17 років у хлопців [9].

В учнів старшого шкільного віку завершується морфофункціональне дозрівання організму, ріст серця може випереджати ріст судин, дихальний обсяг збільшується, закінчується процес окостеніння більшої частини кістяка, закріплюються і вдосконалюються психічні властивості, зростає обсяг уваги, здатність довго зберігати її інтенсивність та формуються основні риси особистості, закінчується становлення характеру. Зміни фізичних та психічних властивостей юнацького віку описані в таблиці 1.1

Таблиця 1

Зміни під час юнацького віку

Зміни під час юнацького віку
<i>1. Завершується морфо-функціональне дозрівання організму. У дітей старшого шкільного віку завершується морфофункціональне дозрівання, тому часто формування органів і систем організму відбувається гетерохронно, що потребує диференційованого підходу до кожного учня.</i>
<i>2. Ріст серця та ріст кровоносних судин. У період статевого дозрівання зазвичай ріст серця може випереджати ріст кровоносних судин, тому виникає необхідність ретельно дозувати й індивідуалізувати для кожного фізичні навантаження.</i>

3. Збільшення дихального обсягу.

Дихальний обсяг збільшується більш ніж у 1,5-1,8 рази, швидкість та об'єм повітряного потоку на вдиху й видиху зростає. Дихальний обсяг повітря досягає величини, яка характерна для дорослих.

4. Закінчення процесу окостеніння кістяка.

В учнів розвиток трубчастих кісток у ширину збільшується, а в довжину сповільнюється. Кістяк здатний витримувати значні навантаження. Розвиток апарата супроводжується формуванням м'язів, сухожилів, зв'язок, тому м'язова система розвивається нерівномірно.

Можливо означити вікові особливості учнів старшого шкільного віку, які необхідно обов'язково враховувати в організації процесу фізичного виховання та формування здорового способу життя, до яких відносяться: морфофункціональний розвиток, розвиток фізичних якостей, психологічні властивості юнацького віку.

Вагомий вплив на фізичний розвиток учнів старшого шкільного віку мають рухи, фізичні вправи. Обмеження та нестача рухової активності (так звана гіпокінезія) негативно позначається на формуванні та розвитку організму.

Результати досліджень. Чижик В. В., Романюк В. П. показали, що: «життєва ємність легень (ЖЄЛ) у хлопців з віком збільшується паралельно із збільшенням розмірів грудної клітки, подібна тенденція виявлена і в інших дослідженнях. При цьому в літературі відмічена тісна кореляція між показниками ЖЄЛ і антропометричними параметрами, зокрема, довжиною тіла» [11]. Рис. 1. Дані досліджень Чижик В. В., Романюк В. П. вікової динаміка розвитку життєвої ємності легень у юних футболістів.

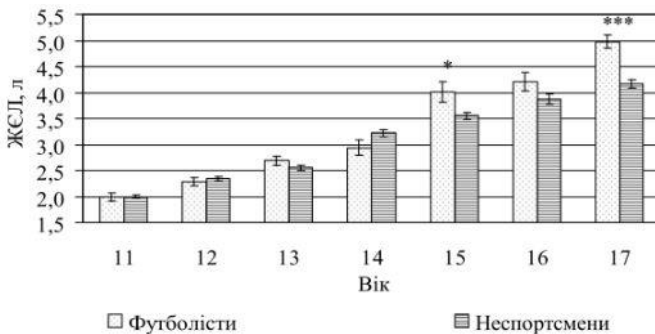


Рис. 1. Дані досліджень Чижик В. В., Романюк В. П. вікової динаміка розвитку життєвої ємності легень у юних футболістів [11]

Висновки.

1. Проаналізувавши сучасний стан наукових досліджень та практичної діяльності щодо проблеми дослідження дійшли висновку, що на сьогодні існуюча система підготовки юних футболістів включає підрозділи фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної і комплексної підготовки та наголошує на доцільності врахування сенситивних періодів під час розвитку рухових якостей. Водночас немає єдиної думки щодо показників прояву рухових якостей футболістами різного віку та ігрового амплау.

2. Вивчивши організаційні умови фізичної підготовки дітей старшого шкільного віку в процесі секційних занять з футболу визначили, що важливими компонентами фізичної підготовленості є рівень розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спеціальна витривалість і швидко-силові здібності.

Для їх розвитку і вдосконалення у процесі фізичної підготовки футболістів активно використовуються сучасні засоби і методи спортивного тренування. До групи провідних засобів фізичної підготовки відносяться такі вправи, безпосереднє завдання яких – розвиток тих чи інших фізичних якостей відповідно до специфіки футболу.

3. Серед вікових особливостей є: завершення морфофункціонального дозрівання організму, ріст серця, ріст судин, збільшення дихального обсягу, закінчення процесу окостеніння більшої частини кістяка, закріплення і вдосконалення психічних властивостей, зростання обсягу уваги, здатність довго зберігати її інтенсивність та формування основних рис особистості, закінчення становлення характеру.

4. Завданнями фізичної підготовки в футболі є підвищення загального рівня фізичного розвитку спортсменів та їх функціональних можливостей. А також, розвиток у таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, спритність та пов'язаних з ними умінь, навиків і здібностей, що сприяють ефективній ігровій діяльності.

Вдало організована фізична підготовка, яка спрямовується на забезпечення розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей, певною мірою сприяє підвищенню функціональних можливостей спортсменів. Належний рівень розвитку функціональних можливостей футболістів, в свою

чергу, забезпечує ефективне вирішення техніко-тактичних завдань в ході змагальної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Авраменко В. Г., Джус О. М., Костюкевич В. М. та ін. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет, 2003. С. 56-57.
2. Гавриков Р., Ворона В. Особливості фізичної підготовки юних футболістів в підготовчому періоді. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали I міжнародної науково-практичної конференції / відповід. ред. Д. В. Бермудес.* Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 70-71
3. Іщенко В., Лісенчук Г., Дараган В. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості футболістів команд різної кваліфікації. *Наука в олімпійському спорті.* 2003. Т. 1. С. 50-56.
4. Коломоець Г. Футбол у школі – розвиток рухових якостей та джерело здоров'я школярів. *Футбол в Україні : витоки, традиції, перспективи: матеріали наукової конференції.* Львів; Київ, 2014. С. 271-275.
5. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А.. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2009. С. 245-246.
6. Костюкевич В. М., Воронова В. І., Шинкарук О. А., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Нілан-АТД», 2016. С. 312-315.
7. Лісенчук Г., Пшиблинский В. Проблеми індивідуалізації тренувального процесу юних футболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2003. № 5. С. 102-109.
8. Ніколаєнко В. В. Управління підготовкою юних футболістів на основі індивідуальних особливостей розвитку дитячого організму. *Слобожанський науковий спортивний вісник.* 2014. № 2 (40). С. 104-110.
9. Собко С., Воропай С., Собко Н., Гавришко С. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2015. № 2 (30). С. 160-164.
10. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ, 2011. С. 254-258.

11. Чижик В. В., Романюк В. П. Вплив занять футболом на розвиток системи дихання хлопчиків 11-17 років. *Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології*: зб. наук. праць. Луцьк. С. 74.
12. Шаленко В. В., Перцухов А. А. Динаміка рухових здібностей футболістів 12-15 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 12. С. 160-162.

In the conditions of general educational institutions, during sectional work, it is advisable to improve the level of physical fitness of students. In Ukraine, propaganda is actively being conducted regarding the holding of sectional classes of various sports in various educational institutions, including football. At the state level, the implementation of sectional work on the sport "Football" is carried out in the form of clubs: Conducting classes in football clubs in a secondary school is one of the most important conditions for the implementation of the education system in children's and youth football in Ukraine, which will be able to attract into a single effective structure various directions of the educational and training process in youth football.

Key words: physical training, young football players, sectional classes, physical qualities.

Отримано: 21.10.2022 р.

УДК 796.071.1:378.4(477.43-21):
[796.032«2020»+796.032-056.263«2022»

І. І. Стасюк, А. О. Боднар, В. Б. Воронецький

АНАЛІЗ УЧАСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА НА XXXII ЛІТНІХ ТА XXIV ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ І НА ІГРАХ XXIV ЛІТНЬОЇ ДЕФЛІМПІАДИ

Серед спортсменів XXXII літніх та XXIV зимових Олімпійських ігор, а також XXIV Дефлімпійських ігор були вихованці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. У статті проведений аналіз участі спортсменів університету на цих змаганнях.

Ключові слова: студенти, спортсмени, змагання, Олімпійські ігри, Дефлімпійські ігри.

Постановка проблеми. В Україні розвитку спорту приділяється велика увага, це підтверджується виступами її спортсменів на Олімпійських, Паралімпійських, Дефлімпійських й Всесвітніх іграх, чемпіонатах і кубках світу та Європи, Всесвітніх Універсіадах, Європейських іграх, Юнацьких Олімпійських іграх і так далі.

Значний внесок у міжнародний спортивний рейтинг для нашої держави зробили представники Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Зокрема, на літній Олімпіаді в Токіо, зимовій Олімпіаді в Пекіні та на літній Дефлімпіаді в Кашіас-ду-Сул змагалися 15 вихованців нашого університету.

Мета дослідження – проаналізувати спортивні досягнення представників Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на XXXII літніх та XXIV зимових Олімпійських іграх і на XXIV літніх Іграх Дефлімпіади.

Обговорення результатів дослідження. З 23 липня 2021 року по 8 серпня 2021 року в японській столиці Токіо відбулися Олімпійські ігри-2020. Це найбільші в світі спортивні змагання, в яких прийняли участь близько 11 тисяч спортсменів із 205 країн.

Ігри в Токіо повинні були відбуватися влітку 2020 року, але через пандемію корона вірусу були перенесені на рік. Назву змагань вирішили не змінювати «Олімпіада-2020» [11].

До програми Олімпіади в Токіо включені 33 види спорту, в яких розігрувались 339 комплектів нагород.

На найголовнішому літньому спортивному форумі честь України захищали 157 олімпійців у 25 видах спорту (30 дисциплінах). Представництво нашого університету налічувало 12 спортсменів у 6 видах спорту: боротьба дзюдо – Дар'я Блодід, Артем Лесюк, Гергій Зантарає, Ньябалі Кеджау та Ірина Кіндзерська; боротьба вільна – Оксана Лівач та Тетяна Кіт; легка атлетика – Михайло Кохан та Марина Бех-Романчук; гімнастика спортивна – Ігор Радівілов, стрільба кульова – Сергій Куліш, теніс настільний – Маргарита Песоцька.

Студентка бакалаврату спеціальності 017 Фізична культура і спорт, заслужений майстер спорту України з боротьби дзюдо Дар'я Білодід здобула першу медаль для української збірної на Олімпійських іграх у Токіо. У ваговій категорії до 48 кілограмів 20-річна спортсменка здобула бронзову нагороду, перемігши ізраїльтянку Ширу Рішоні.

У півфіналі Білодід поступилася представниці господарів змагань Фуні Тонакі. В 1/8 фіналу українка здолала сербку Міліцу Ніколіч, а в чвертьфіналі – Катаріну Косту з Португалії [12; 14].



Рис. 1.

Студент-магістрант спеціальності 017 Фізична культура і спорт, майстер спорту України міжнародного класу з боротьби дзюдо Артем Лесюк, виступав в категорії до 60 кг.

Артем потрапив у втішні сутички після поразки від француза Луки Мхеїдзе – срібного призера чемпіонату Європи 2021 року. Це була четверта зустріч дзюдоїстів і третя перемога француза.

У втішній сутичці зустрівся з нідерландцем Торніке Чакадуа. Проти Чакадуа український дзюдоїст мав позитивну історію зустрічей. На чемпіонаті Європи-2020 Лесюк переміг нідерландця іппоном та посів у підсумку п'яте місце.

Однак зачепитися за вихід у бронзовий фінал Артем не зміг. Нідерландець переміг його іппоном та пройшов далі.

Таким чином, Артем Лесюк закінчив виступи на Олімпійських Іграх на сьомому місці [1].



Рис. 2.

Майстер спорту України міжнародного класу з боротьби дзюдо Кеджау Ньябалі виступав у категорії до 90 кг.

У своїй другій сутичці проти Девлата Бобонова з Узбекистану отримав вилучення за фол. Ньябалі завдав своєму супернику травму, за що судді присудили йому поразку.

Зазначимо, що в першому бою українець прийомом ваза-арі переміг представника Домініканської республіки Роберта Флорентіно [19].



Рис. 3.

Заслужений майстер спорту України Георгій Зантарая змагався у ваговій категорії до 66 кг. У першій сутичці боровся із представником Словенії Адріаном Гамбоцом.

Борці показували рівну боротьбу, проте за 30 секунд до закінчення основного часу Георгій припустився помилки, якою скористався словенець. За час, що залишився, Зантарая спробував набрати очки, проте нічого не вийшло [2].



Рис. 4.

Заслужений майстер спорту України з боротьби вільної Оксана Лівач зупинилася у кроці від нагороди, виступаючи у ваговій категорії до 50 кг.

Оксана Лівач була останньою представницею України, яка змагалася у боротьбі на Олімпіаді, але, на жаль, посту-

пилася у чвертьфіналі китайянки Янань Сун – бронзовій призерці Олімпійських Ігор у Ріо у ваговій категорії до 48 кг.

Попри поразку, Оксана Лівач отримала шанс поборотися за медаль. Китайська борчиня пройшла у фінал змагань, і це означало, що її суперниці по 1/8 та 1/4 фіналу потрапили у втішні сутички.

Таким чином, Оксані для боротьби за медаль потрібно було перемогти двох суперниць. І з цим завданням вона майже впоралася [16].

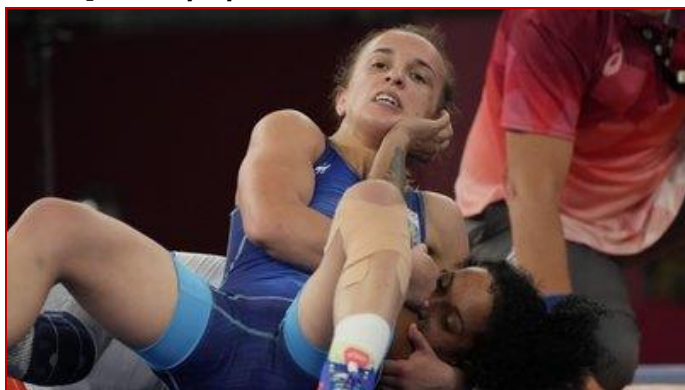


Рис. 5.

Майстер спорту України міжнародного класу з боротьби вільної Тетяна Кіт потрапила на Олімпіаду після того, як тренерський штаб збірної України провів заміну. Попередньо у вазі до 57 кг виступати мала Аліна Грушина, проте через травму вона не змогла відправитися у Токіо.

Тетяна Кіт розпочала виступи на стадії 1/8 фіналу, здолавши представницю Тунісу Сівар Бусетту – бронзову призерку чемпіонату Африки у 2020 році. Проте вийти у чвертьфінал не змогла – наступна суперниця Тетяни американка Гелен Маргуліс завдала їй поразки за очками.

Попри поразку, наша борчиня зберігала шанси на те, щоб виступити ще і позмагатися за «бронзу» через втішні сутички. За форматом змагань, за «бронзу» боролися ті спортсменки, які поступилися фіналісткам Олімпіади.

Тобто, Тетяні потрібно було, щоб у фінал Олімпійських Ігор пройшла саме Маргуліс. Проте їй це не вдалося, американська борчиня поступилася у півфіналі японці Рісако Каваї – олімпійській чемпіонці Ріо-2016.

Таким чином, виступи Тетяни Кіт на Олімпійських Іграх у Токіо закінчилися [15].



Рис. 6.

Студент бакалаврату спеціальності 017 Фізична культура і спорт, майстер спорту України міжнародного класу з легкої атлетики Михайло Кохан став єдиним українцем, який пройшов кваліфікацію у метанні молота. Після перших двох спроб Михайло йшов другим. Наступними двома спробами покращити свій результат не зміг, але за підсумками чотирьох спроб продовжував утримувати друге місце для України.

Однак після п'ятої спроби Михайла випередили норвежець Ейвінд Генріксен, а також поляк Павел Файдек, Михайло опустився на четверте місце. П'ята спроба теж не допомогла Михайлу Кохану здобути призове місце. Зрештою олімпійським чемпіоном із метання молота став поляк Войцех Новицькі – 82,52 м. Друге, третє та четверте місця відповідно посіли Ейвінд Генріксен (Норвегія) – 81,58 м, Павел Файдек (Польща) – 81,53 м й Михайло Кохан (Україна) – 80,39 м [18].

На Олімпійських іграх-2020 Михайлу Кохану вдалося побити одразу три рекорди: українець став наймолодшим фіналістом Олімпіади у метанні молота; наймолодшим легкоатлетом в історії Олімпіади, який метнув молот за понад 80 метрів; наймолодшим метальником молота, який зайняв четверте місце на Олімпійських іграх [21].



Рис. 7.

Заслужений майстер спорту України з гімнастики спортивної Ігор Радівілов посів сьоме місце за підсумками фінальних змагань командного багатоборства, в особистих змаганнях не пройшов у фінал у вправах на кільцях та опорному стрибку [3].



Рис. 8.

Заслужений майстер спорту України з легкої атлетики Марина Бех-Романчук на Олімпіаді в Токіо представляла наш університет в стрибках у довжину. 1 серпня проводились кваліфікаційні змагання, норматив становив 6,75 м. У першій спробі Марина показала результат 6,71 м, що не

дозволило їй потрапити до фіналу автоматично. Наступні дві кваліфікаційні спроби були невдачі через заступи. Проте до фіналу Бех-Романчук потрапила десятою у рейтингу шляхом добору за результатом тому, що лише 8 спортсменок у кваліфікаційних змаганнях виконали норматив.

Фінал змагань зі стрибків у довжину відбувся 3 серпня о 4:50 за київським часом. У попередньому фіналі, де змагались 12 кращих спортсменок, Марина за результатом третьої і єдиної вдалої спроби (6,88 м) потрапила у Топ-8 та продовжила боротьбу за олімпійські медалі. Але у заключних трьох спробах Марина зробила три заступи і їй не вдалось реалізувати свій кращий результат. За однією результативною спробою їй вдалось посісти 5-те місце, проте це було повним розчаруванням для нашої спортсменки, яка була готова на набагато кращий результат [7].



Рис. 9.

Студентка-магістранка спеціальності 017 Фізична культура і спорт, заслужений майстер спорту України з тенісу настільного Маргарита Песоцька на Олімпійських іграх-2020 у Токіо змагалася тільки в особистому розряді. Маргарита автоматично потрапила до другого кола, але на стадії 1/32 фіналу прогала спортсменці з Індії Манікі Батра – 3:4 (11:4, 11:4, 7:11, 10:12, 11:8, 5:11, 7:11) [8].



Рис. 10.

Майстер спорту України міжнародного класу з боротьби дзюдо Ірина Кіндзерська на XXXII Олімпійських іграх представляла збірну Азербайджану, хоча на Олімпіаді-2012 в Лондоні виступала під українським прапором. Виступ Ірини можна вважати вдалим, адже вона стала бронзовою призеркою змагань, здолавши в сутичці за третє місце китаянку Сю Шиян [4; 17].



Рис. 11.

Офіційно XXIV зимові Олімпійські ігри відбулися з 4 по 20 лютого 2022 року в Пекіні, Китайська Народна Республіка, а також частково в містах Чжанцзякоу та Яньцин.

Були проведені змагання з 15 зимових видів спорту, вісім видів належать до льодових, а решта – до лижних змагань.

До складу збірної України увійшли 46 спортсменів (24 чоловіки і 22 жінки) які змагалися у 12 видах спорту.

Представником нашого університету був майстер спорту України з фристайлу Олександр Окіпнюк.

Олександр Окіпнюк виступав у лижній акробатиці, де в першій кваліфікації з результатом 92,76 бали посів 22 місце з 24 учасників, у другій кваліфікації з результатом 125 бали посів 1 місце з 18 учасників, що дало змогу потрапити у фінал I серед 12 учасників. На жаль, результат 122,01 бали не дав змоги пробитися у фінал II із 6 учасників. В підсумку Олександр посів високе 9 місце. [10; 20].

XXIV літні Дефлімпійські ігри пройшли в бразильському місті Кашіас-ду-Сул з 1 по 15 травня 2022 року. Окрім Кашіаса, деякі змагання проводились в сусідніх містах Фаррупілья та Флорес-да-Кунья.

Планувалося, що змагання відбудуться з 5 по 21 грудня 2021 року, проте через перенесення літніх Олімпійських ігор 2020 року на 2021 рік внаслідок пандемії COVID-19, літні Дефлімпійські ігри 2021 року були перенесені на травень 2022 року.

Спочатку програма складалася з 221 дисциплін у 18 видах спорту. Однак через проблеми з наявною інфраструктурою та малою кількістю учасників боулінг довелося перенести з Кашіас-ду-Сул до Куала-Лумпуру в Малайзії на 20-30 жовтня 2022 року. Таким чином, програма складалася з 216 дисциплін у 18 видах спорту [5].

Загалом, 71 національна спортивна федерація глухих відправила свої делегації до Кашіас-ду-Сул. Україна була представлена 165 спортсменами, серед яких був і вихованець нашого університету Григорій Кузьменко.

На XXIV Дефлімпійських іграх феноменальний результат показала чоловіча збірна України з тенісу настільного. У складі чоловічої збірної відзначився студент-магістрант спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія, майстер спорту України міжнародного класу з тенісу настільного Григорій Кузьменко [6].

У фіналі українська чоловіча команда в напруженій боротьбі здолала збірну Тайбею – 3:2 і стала чемпіоном XXIV Дефлімпійських ігор. Григорій свою зустріч виграв і вивів синьо-жовтих уперед – 2:1.

Для Григорія це треті Дефлімпійські ігри, в Софії-2013 і Самсуні-2017 він зупинявся на стадії чвертьфіналу в командній першості.

У чоловічому парному розряді Григорій Кузьменко та Антон Велієв вибороли «срібло». У змаганнях за перше місце вони поступилися представникам Кореї [13].



Рис. 12.

Магістрантка, майстер спорту України Валентина Осипчук взяла участь у складі збірної команди України з волейболу на XXIV Дефлімпійських іграх. Збірна на Іграх показала відмінний результат, здобувши бронзові нагороди, хоча по майстерності мали всі шанси змагатися за найвищі нагороди [9].



Рис. 13.

Висновок. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка вкотре засвідчив свою спортивну спроможність і потенціал на змаганнях найвищого рангу. Огієнківці на XXXII літніх Олімпійських іграх, XXIV зимових Олімпійських іграх та XXIV літніх Дефлімпійських іграх з високими спортивними результатами гідно представили нашу державу, зокрема: 1 золота медаль, 1 срібна медаль та 3 бронзових медалі.

Ми пишаємось нашими олімпійцями!

Список використаних джерел:

1. Артем Лесюк не зміг поборотися за «бронзу» Олімпіади-2020 і вилетів у втішній сутичці. URL: <http://surl.li/iccqg> (дата звернення 28.09.2022).
2. Зантарая припинив виступ на Олімпіаді, програвши у 1/8 фіналу. URL: <http://surl.li/iccqo> (дата звернення 27.09.2022).
3. Ігор Радівілов: «Потрапити у фінал Олімпійських ігор – вже досягнення, але є до чого прагнути». URL: <http://surl.li/iccqw> (дата звернення 27.09.2022).
4. Ірина Кіндзерська – бронзова призерка турніру з дзюдо на Олімпіаді в Токіо. URL: <http://surl.li/iccrd> (дата звернення 27.09.2022).
5. Літні Дефлімпійські ігри 2021. URL: <http://surl.li/iccrj> (дата звернення 27.09.2022).
6. Львів'янин Георгій Кузьменко став чемпіоном Дефлімпійський ігор. URL: <http://surl.li/iccrq> (дата звернення 27.09.2022).
7. Марина Бех-Романчук: заступи на заваді медалі. URL: <http://surl.li/iccrx> (дата звернення 27.09.2022).
8. Настільна тенісистка Маргарита Песоцька встановила рекорд України у світовому рейтингу. URL: <http://surl.li/iccsh> (дата звернення 27.09.2022).
9. Нові спортивні досягнення жіночої команди з волейболу. URL: <http://surl.li/cuehn> (дата звернення 27.09.2022).
10. Олександр Окіпнюк завершив змагання на XXIV зимових Олімпійських іграх в Пекіні. URL: <http://surl.li/iccsu> (дата звернення 27.09.2022).
11. Олімпійські ігри-2020: що варто знати про головні спортивні змагання планети. URL: <http://surl.li/icctr> (дата звернення 30.09.2022).
12. Олімпіада-2020: Дар'я Білодід здобула першу для України медаль. URL: <http://surl.li/iccxa> (дата звернення 28.09.2022).
13. Спортсмени К-ПНУ продовжують здобувати нагороди на міжнародних змаганнях: Григорій Кузьменко – призер Дефлімпійських ігор у Бразилії. URL: <http://surl.li/iccxb> (дата звернення 27.09.2022).

14. Студентка К-ПНУ Дар'я Білодід – бронзова призерка Олімпійських ігор-2021. URL: <http://surl.li/iccxp> (дата звернення 28.09.2022).
15. Українка Кіт не потрапила у втішні сутички на Олімпіаді-2020 у жіночій боротьбі. URL: <http://surl.li/iccxx> (дата звернення 27.09.2022).
16. Українка Лівач програла бронзовий фінал Олімпіади-2020 з жіночої боротьби. URL: <http://surl.li/iccyc> (дата звернення 27.09.2022).
17. Українка на Олімпіаді виграла бронзову медаль для Азербайджану. URL: <http://surl.li/iccyo> (дата звернення 27.09.2022).
18. Український 20-річний спортсмен оновив одразу три олімпійські рекорди з метання молота. URL: <http://surl.li/iccyy> (дата звернення 30.09.2022).
19. Українського дзюдоїста дискваліфікували в 1/8 фіналу Олімпіади-2020. URL: <http://surl.li/icczd> (дата звернення 27.09.2022).
20. Фристайл на зимових Олімпійських іграх 2022 – акробатика (чоловіки). URL: <http://surl.li/icczn> (дата звернення 27.09.2022).
21. 20-річний Михайло Кохан побив одразу три рекорди з метання молота на Олімпійських іграх. URL: <http://surl.li/ccceq> (дата звернення 27.09.2022).

Among the athletes of the 22th Summer and 24th Winter Olympic Games, as well as the 24th Deaflympics, were students from Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University. The article analyzes the participation of university athletes in these competitions.

Keywords: students, athletes, competition, Olympic Games, Deaflympics Games.

Отримано: 17.10.2022 р.

І. І. Стасюк, А. О. Боднар, В. Б. Воронецький

СПОРТИВНІ ЗДОБУТКИ ПРЕДСТАВНИКІВ КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА НА XI ВСЕСВІТНІХ ІГРАХ

У статті проаналізовано та узагальнено виступ студентів, працівників та випускників факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на XI Всесвітніх іграх.

Ключові слова: студенти, спортсмени, змагання, Всесвітні ігри.

Постановка проблеми. За важливістю Всесвітні ігри прирівнюються до Олімпійських ігор, адже проводяться один раз на чотири роки. Всесвітні ігри – це змагання планетарного масштабу, де представлені неолімпійські види спорту.

Участь представників Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на цих змаганнях – це пропаганда здорового способу життя студентської молоді, це розвиток фізичної культури і спорту в університеті, це престиж університету як в Україні, так і за її межами, це обличчя нашої держави на світовій спортивній арені.

Мета дослідження – проаналізувати спортивні досягнення огієнківців на XI Всесвітніх іграх.

Обговорення результатів дослідження. XI Всесвітні ігри відбулися у Бірмінгемі (штат Алабама, США) з 7 по 17 липня 2022 року.

У програмі Всесвітніх ігор 2022 року були представлені 30 офіційних видів спорту, включаючи 54 дисципліни, які охоплюють 206 категорій. Вперше на іграх відбулися змагання з перегонів безпілотників, каное-марафон, брейкінг, жіночий фістбол, кікбоксинг і паркур. Софтбол і ракетбол повернулися в офіційну програму Всесвітніх ігор. Показові змагання, що не включені в офіційну програму Ігор, включають 17 дисциплін в дуатлоні, флаг-футболі, регбі на візках, ушу і чоловічий лакрос [3; 9].

Загалом, 110 країн у кількості 3600 спортсменів відправили свої делегації до Бірмінгему. Україна була предста-

влена 140 спортсменами, серед яких шестеро представників університету це – майстер спорту України з пауерліфтингу Тетяна Шлопко, заслужений майстер спорту України з пауерліфтингу Тетяна Мельник, заслужений майстер спорту України із сумо Світлана Ярьомка, заслужений майстер спорту України із сумо Важа Даіаурі, заслужений майстер спорту України із сумо Святослав Семикрас, майстер спорту України зі стрибків на батуті Дарина Козярьська.

Найбільше спортсменів університету змагались в сумо. Магістрант Важа Даіаурі виступав у середній ваговій категорії до 115 кг, провів чотири поединки, виграв усі і став чемпіоном. У фіналі 23-річний Важа переміг представника Японії Шиона Фуджисаву. Цей рівний поєдинок тривав трохи більше хвилини. Наприкінці Важа зміг кинути суперника на килим і водночас виштовхнути за межі кола [1].



Рис. 1.

Світлана Ярьомка здобула дві медалі на Всесвітніх іграх. У надважкій (+80 кг) ваговій категорії Світлана у фінальній сутичці з українкою Іванною Березовською виявилась сильнішою і стала чемпіонкою змагань [11].

У відкритій категорії Світлана Ярьомка, здобула 3-є місце, перемігши у сутичці за бронзу також українку Катерину Колеснік [10].



Рис. 2.

Святослав Семикрас у трійці кращих сумоїстів світу у ваговій категорії до 85 кілограм, втім їхав за золотом. До півфінального поединку все йшло за планом. У боротьбі за вихід у фінал Святослав несподівано поступився египтянину Елсефі. Доля зіграла злий жарт із спортсменом, адже Семикрас двічі був Чемпіоном Світу, а цей же ж египтятин двічі опинявся на третьому місці.

У сутичці за право змагатися за третє місце Семикрас без проблем переміг венесуельця, а у поединку за бронзу здолав болгарина [6].

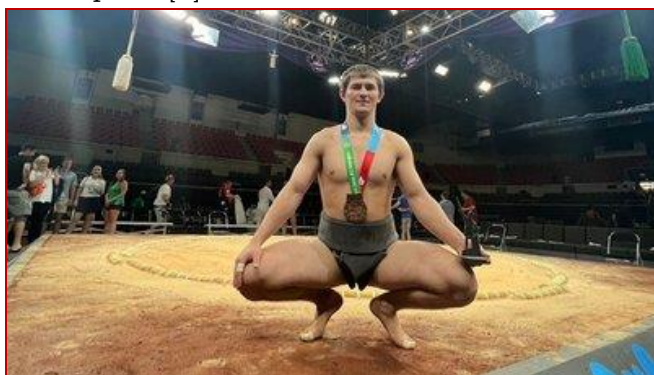


Рис. 3.

Викладачка факультету фізичної культури, багаторазова чемпіонка, призерка та рекордсменка України, Європи, світу та Всесвітніх ігор з пауерліфтингу, кавалерка Ордену Княгині Ольги III ступеню Тетяна Мельник в 2022 році вчетверте взяла участь у Всесвітніх Іграх. Виступ на далекому американському помості і цього разу був дуже успішним.

В присіданнях спортсменка підкорила 255 кг, в жимі лежачи 185 кг та в становій тязі 210 кг, що в сумі склало 650 кг і принесло бронзову медаль Всесвітніх ігор до скарбнички української національної збірної.

За здобутки національної збірної з пауерліфтингу на XI Всесвітніх іграх та особистої спортсменки тренеру та випускнику факультету фізичної культури К-ПНУ Валерію Мельнику Міністерством молоді та спорту було присвоєно звання Заслуженого тренера України [4].



Рис. 4.

Для магістрантки Тетяни Шлопко XI Всесвітні ігри були першими у її житті. Тетяна змагалася у ваговій категорії до 47 кг і покладала великі надії на вдалий виступ, адже їхала в статусі бронзової призерки чемпіонату світу. На жаль, наша студентка не показала свій кращий результат і не змогла втрутитись у боротьбу за нагороди. Одним з головних чинників невдалого виступу є те, що зі спортсменкою не поїхав її особистий тренер, старший тренер жіночої збірної України з пауерліфтингу, наш викладач Вадим Воро-

нецький, який з перших днів війни захищає нашу державу у лавах ЗСУ [2].



Рис. 5.

Магістрантка факультету фізичної культури Дарина Козарська 16 липня 2022 року взяла участь у півфіналі змагань зі стрибків на акробатичній доріжці серед жінок і посіла 6 місце. Спортсменка отримала результат 22.000 бали.

Напередодні Дарина посіла 5 місце в першому кваліфікаційному раунді. Тоді вона продемонструвала результат 23.000 бали за першу вправу і 22.600 балів – за другу.

За результатами виступу у змаганнях на Всесвітніх іграх-2022 Дарині присвоєно почесне звання «Майстер спорту України міжнародного класу» [5].

Також претендували на участь в XI Всесвітніх іграх студент майстер спорту України зі спортивної акробатики Микола Земляний і випускниця майстер спорту України міжнародного класу з пауерліфтингу Валентина Загоруйко, але тренери збірних команд України віддали перевагу іншим спортсменам.



Рис. 6.

Висновок. Виступ огієнківців на XI Всесвітніх іграх в Бірмінгемі вчергове засвідчив їхню спортивну спроможність і потенціал на міжнародній арені, що надзвичайно важливо для України під час війни. Шістьма представниками нашого університету було здобуто 5 нагород, зокрема, 2 золотих та 3 бронзових [7; 8].

Список використаних джерел:

1. Вінницький сумоїст Важа Даіаурі виграв Всесвітні ігри. В поєдинках за медалі здолав японців. URL: <http://surl.li/icdxj> (дата звернення 01.09.2022).
2. Воронєцький В., Стасюк І., Гурман Л. XI Всесвітні ігри, аналіз здобутих ліцензій та перспектива участі студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів* [Електронний ресурс]. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. – 10 с. – URL: <http://www.kpnu.edu.ua/>

- ронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. Вип. 21. С. 329-331.
3. Всесвітні ігри 2022. URL: <http://surl.li/icdzu> (дата звернення 16.09.2022).
 4. Неймовірна українка завоювала свою третю медальна Всесвітніх Іграх. URL: <http://surl.li/icdxo> (дата звернення 05.09.2022).
 5. Дарина Козярська. URL: <http://surl.li/icdxu> (дата звернення 15.09.2022).
 6. Святослав Семикрас привіз бронзу Всесвітніх ігор до Рівного – шкодує про втрачене золото. URL: <http://surl.li/icdyb> (дата звернення 15.09.2022).
 7. Студенти та випускники К-ПНУ призери XI Всесвітніх ігор у Бірмінгемі. URL: <http://surl.li/icdyj> (дата звернення 07.09.2022).
 8. Україна провела найрезультативніші Всесвітні ігри в історії та побила ряд власних рекордів. URL: <http://surl.li/icdys> (дата звернення 12.09.2022).
 9. Україна на Всесвітніх іграх 2022. URL: <http://surl.li/icdzb> (дата звернення 04.09.2022).
 - 10.Українка Березовська виграла Всесвітні ігри-2022 з сумо у відкритій категорії, Ярьомка здобула бронзу. URL: <http://surl.li/icdzf> (дата звернення 09.09.2022).
 - 11.Український тріумф: Ярьомка та Березовська здобули золото та срібло Всесвітніх ігор-2022. URL: <http://surl.li/icdzn> (дата звернення 09.09.2022).

The article analyzes and summarizes the performance of students, employees and graduates of the Faculty of Physical Culture of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University at the 11th World Games.

Key words: students, athletes, competition, World Games.

Отримано: 3.10.2022 р.

І. І. Стасюк, А. О. Боднар, В. Б. Воронецький

**СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА ФАКУЛЬТЕТУ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА
ОГІЄНКА ТА СПОРТИВНІ ЗДОБУТКИ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ У 2022 РОЦІ**

У статті проаналізовано особливості студентського спорту на факультеті фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, спортивно-масова робота.

Постановка проблеми. Спортивно-масова робота є складовою професійно-педагогічної діяльності майбутнього фахівця в галузі фізичної культури та спорту. За час існування факультету фізичної культури створилась певна система і традиції підвищення спортивної майстерності здобувачів вищої освіти. Щорічно факультет фізичної культури проводить факультетські та загальноуніверситетські заходи, а здобувачі вищої освіти мають можливість розвивати свої спортивні навички та покращувати свої досягнення.

Виклад основного матеріалу. 2022 рік назавжди запам'ятається як рік коли росія розпочала війну з Україною. Але не дивлячись на всі труднощі організації освітнього процесу в університеті, ми справились з цим викликом, а наші студенти продовжували прославляти наш університет на міжнародних та всеукраїнських змаганнях.

Січень, 2022 року.

З 9 по 10 січня в м. Городок (СК «Епіцентр») пройшов чемпіонат Хмельницької області з пауерліфтингу та класичного пауерліфтингу. Здобутки пауерліфтерів факультету фізичної культури К-ПНУ наступні: Владислав Фтемов – 1 м. (66 кг, юніори), Олександр Товстокоров – 1 м. (105 кг, юніори).

21-23 січня в м. Ерд (Угорщина) проходив Кубок Європи з сумо. У важкій ваговій категорії (115 кг) магістрант Важа Даіаурі став володарем Кубка Європи та бронзовим призером в абсолютній ваговій категорії.

22 січня в СК «Епіцентр» (м. Хмельницький) відбувся чемпіонат Хмельницької області з жиму та класичного жиму. До складу команди Кам'янця-Подільського увійшли студенти К-ПНУ, які посіли призові місця у своїх вагових категоріях, а саме: Владислав Боднар – 1 м. (84 кг), Катерина Муляр (84 кг, юніорки) – 1 м., Владислав Фтемов (66 кг, юніори) – 1 м., Катерина Кохан (50 кг, жінки) – 1 м., Вадим Товстокоров (93 кг, юнаки) – 2 м., Артем Богуцький (105 кг, юніори) – 3 м.

22 січня в Запоріжжі магістрант Максим Лю виборов золоту нагороду у ваговій категорії до 63 кг з грекоримської боротьби.

22-23 січня в Сумах відбувся чемпіонат України з легкої атлетики в приміщенні серед юніорів, на якому в дисципліні «потрійний стрибок» срібло виборола першокурсниця факультету фізичної культури Олександра Чернуха. У стрибках у висоту золото виборов студент Павло Козловський.

23 січня в Києві студенти-вільники багато разів підіймалися на п'єдестал: Денис Сагалюк (92 кг) посів 1 м., Анастасія Лавренчук (68 кг) – 2 місце, Тимур Гудима (74 кг) – 2 м.

24-30 січня в Тернополі проходив чемпіонат України з боксу серед чоловіків та жінок до 22 років. У змаганнях взяли участь студенти К-ПНУ. За підсумками змагань чемпіоном став студент Ярослав Михалушко (67 кг), п'яту сходинку у своїх категоріях посіли Айгюн Салматова (48 кг) та Ілона Стаднійчук (57 кг).

29-30 січня в Сумах пройшов командний чемпіонат України з легкої атлетики в приміщенні. З бігу на 800 м перемогу здобув студент Олег Миронець.

30 січня завершився молодіжний чемпіонат України з самбо у Львові. Загалом у національній першості взяли участь майже 600 спортсменів із 22 регіонів України. Студенти факультету фізичної культури вибороли 4 нагороди. У ваговій категорії до 64 кг золото у Владислава Кирилюка, срібло у Владислава Холода (79 кг), бронза в Андрія Боровікова (58 кг) та Назара Акішева (71 кг).

Лютий, 2022 року.

З 8 до 14 лютого у Львові проходив відкритий зимовий чемпіонат України у приміщенні з пістолета та рухома мішень з стрільби кульової. У змаганнях взяли участь студе-

нти К-ПНУ, які продемонстрували такі результати: Крістіна Гілевич у вправі ГП-11А посіла 2 м. (особисте), а у вправі РМ-мікст – 1 м., крім того, Крістіна встановила рекорд України серед юніорів; Павло Крепостняк у вправі ПП міх (стрільба з пневматичного пістолета на 10 м) здобув 3 м., а у вправі МП 8 (стрільба з швидкостріляючого пістолета на 25 м) – 2 м. (особисте); Максим Городинець у вправі ПП-3 посів 3 м. (особисте), ПП мікс – 2 м. МП-8, 1 м. (особисте) 1 (ком) МП-10, 1 м. (особисте) та 1 м. (командне).

З 12 лютого до 17 лютого в м. Коломия проходив чемпіонат України з пауерліфтингу серед чоловіків та жінок, юніорів і юніорок, юнаків та дівчат, а також ветеранів. Магістрантка Тетяна Біла (Шлопко) стала чемпіонкою України 2022 серед жінок (47 кг) та бронзовою призеркою в абсолютній першості, а Лариса Осичка виборола 1 м. із жиму лежачи.

12-13 лютого в м. Івано-Франківськ відбулися фінальні змагання XVII літньої Універсиади України з тхеквондо У підсумку змагань студенти здобули 7 медалей та посіли такі місця: Валерія Тимчук – 1 м., Олег Маматов – 1 м., Владислав Дзоз – 1 м., Софія Сікорська – 1 м., Андрій Петрук – 2 м., Євген Романенко – 3 м.

Березень, 2022 року.

12-13 березня в Лейрії (Португалія) відбувся Кубок Європи з метань. Попри війну в Україні студент факультету фізичної культури Михайло Кохан таки зміг взяти участь у змаганнях та вибороти «золото» для України.

Травень, 2022 року.

З 1 по 15 травня 2022 в м. Калимас-ду-Сул (Бразилія) відбулися XXIV літні Дефлімпійські ігри. Збірна команда України із жіночого волейболу посіла 3 місце, гравцем якої була студентка Валентина Осипчук.

7 травня відбувся турнір серії World Athletics Continental Tour Gold у Найробі (Кенія), у межах якого розіграли медалі в метанні молота серед чоловіків. Україну на цьому турнірі представив учасник Олімпійських ігор, студент Михайло Кохан. За результатами змагань Михайлу вдалося завоювати срібну медаль.

7-8 травня в Болгарії відбулися три турніри, участь у яких взяли українські легкоатлети. 08 травня, у день свого 20-річчя студент Андрій Атаманюк відсвяткував перемогу на дистанції 10 км у межах марафонського забігу у Варні.

8 травня у складі української чоловічої збірної з настільного тенісу на XXIV Літніх Дефлімпійських іграх в Бразилії студент Григорій Кузьменко став чемпіоном та бронзовим призером.

13-16 травня в курортному містечку Мальграт де Мар (Іспанія) пройшов чемпіонат Європи з Комбат Дзю-Дзюцу (бойове джиу-джитсу) серед дорослих, юніорів, юнаків і ветеранів у розділах клоз-контакт (боротьба) та фулл-контакт. У змаганнях взяли участь спортсмени з 15 країн. Серед юніорів студент Антон МАРЧУК посів I місце в розділі клоз-контакт і I місце в розділі фулл-контакт (75 кг).

З 19 по 21 травня в м. Зелена Гура (Республіка Польща) відбулися кваліфікаційні матчі відбору до чемпіонату Європи з волейболу серед жіночих команд U-21. До складу молодіжної жіночої збірної України U-21 увійшли студентки К-ПНУ: Анастасія Кучер, Валерія Якушева, Валентина Воротниченко, Світлана Сопочева та Дарія Ковальчук, яка дебютувала в ролі помічника тренера. За підсумками відбору, нашій збірній вдалося кваліфікуватися до основної сітки чемпіонату за кращими показниками серед інших претендентів, які посіли другі місця у своїх групах.

21-22 травня в Софії (Болгарія) відбулися міжнародні змагання з легкої атлетики «Нові зірки» з бігу на 3000 м. Студент Андрій Атаманюк здобув перемогу, встановивши особистий рекорд та рекорд змагань.

25-26 травня чоловіча збірна України з волейболу у розіграві Золотої Євроліги-2022 перемогла збірні Хорватії та Іспанії. У складі збірної команди України грають студенти Олег Плотницький, Тимофій Полуян та Віталій Кучер.

Тріумфально для української збірної завершився чемпіонат Європи з важкої атлетики, який проходив у м. Тірана (Албанія) з 26 травня по 5 червня. У складі української збірної успішно виступила студентка Аліна Марущак. Спортсменка продемонструвала другий результат у ривку, у поштовху стала третьою, а в сумі отримала 235 кг, виборовши срібну й бронзову медалі.

З 27 травня по 07 червня в місті Баку (Азербайджан) відбулися змагання Кубка світу зі стрільби кульовою, у яких взяв участь студент Максим Городинець. У вправі 25 м Rapid Fire Pistol у змішаній команді Максим посів 3 місце. У вправі 25 м Rapid Fire Pistol чоловіча команда Максима Городинця виборола срібні медалі.

Червень, 2022 року.

2-8 червня в м. Софія (Болгарія) відбулись змагання з Олімпійського Тхеквондо Multi European Games World Taekwondo – G-2. Серед учасників у складі української збірної виступив студент Владислав Дзоз, який здобув бронзу.

4 червня українські волейболісти провели останній матч групового раунду Золотої Євроліги-2022. Суперником була збірна Данії, яку наша команда перемогла з рахунком 3:2 й забезпечила собі перше місце та вихід у «Фінал чотирьох» турніру. У складі національної збірної України з волейболу грали магістранти Олег Плотницький і Тимофій Полуян.

18-19 червня в місті Крайова (Румунія) відбулися міжнародні змагання Асоціації балканських легкоатлетичних федерацій. Серед учасників змагань студент Андрій Атаманюк, який на дистанції 5000 м посів 5 місце.

За високі спортивні досягнення у 2022 році та відповідно до Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України студенти факультету фізичної культури отримали спортивні звання: Дарина Козярьська, Заур Дуньямалієв, Валентина Осипчук – майстер спорту України міжнародного класу; Андрій Атаманюк, Антон Марчук – майстер спорту України.

Липень, 2022 року.

9 липня 2022 року в м. Івано-Франківськ відбувся благодійний легкоатлетичний старт на підтримку Збройних сил України «Наближаємо перемогу разом», участь в якому взяла студентка Олександра Чернуха. У легкоатлетичній дисципліні «потрійний стрибок» Олександра стала чемпіонкою.

10 липня на XI Всесвітніх іграх у Бірмінгемі (США) студент Важа Даіаурі став чемпіоном у середній вазі з сумо.

З 14 по 31 липня в місті Лодзь (Польща) пройшли Європейські ігри серед студентів. У змаганнях взяли участь спортсмени із 40 країн (загалом 5000 учасників), які змагались у 20 видах спорту. Серед учасників змагань був наш студент Олег Маматов, який посів 4 м. (68 кг).

16 липня на чемпіонаті світу з легкої атлетики в американському Юджині відбувся фінал у секторі метання молота, у якому Україну представляв студент Михайло Кохан. У фіналі Михайло став сьомим із результатом 78,83 м.

16 липня 2022 року на XI Всесвітніх іграх, що проходять у м. Бірмінгем (США) магістрантка Дарина Козярьська взяла участь у півфіналі змагань зі стрибків на акробатичній доріжці серед жінок і посіла 6 місце.

Серпень, 2022 року.

1-10 серпня 2022 року в Шатору (Франція) відбувся чемпіонат Світу з кульової стрільби (МК та ПМ зброї). У складі української збірної виступала студентка Крістіна Гілевич. За результати змагань Крістіна посіла 4 місце у вправі ГП-11А та 7 місце у вправі ГП-12.

6-7 серпня на Європейському юнацькому олімпійському фестивалі в словацькій Банській Бистриці українські дзюдоїсти посіли 2 командне місце. У складі збірної виступала студентка Юлія Кузьменко.

Вересень, 2022 року.

1-4 вересня 2022 р. в м. Кротошині (Польща) відбувся чемпіонат Європи з боротьби сумо у трьох вікових групах. Значного успіху досягла збірна України. У складі жіночої збірної студентка I курсу факультету фізичної культури Анна Поштар у ваговій категорії до 73 кг виборола золоту нагороду чемпіонату U23 та срібну нагороду U21.

У складі чоловічої збірної студент Важа Даіаурі у ваговій категорії до 115 кг став чемпіоном Європи, а також абсолютним чемпіоном (вагова категорія, у якій можуть виступати спортсмени всіх вагових категорій).

9-11 вересня в місті Луцьк відбувся чемпіонат України з легкої атлетики. Серед учасників змагань – здобувачі вищої освіти К-ПНУ.

За підсумками чемпіонату місця в турнірній таблиці посіли: III місце на дистанції 5000 м Андрій Атаманюк; VI місце на дистанції 100 м, VIII місце на дистанції 200 м та IV місце в естафеті 4×100 м Давід Яновський; IV місце в стрибках з жердиною Марія Ященко; IV місце в стрибках із жердиною Анна Дудніченко; III місце в естафеті 4×100 м Ольга Юзва; III місце в потрійному стрибку та V місце в стрибках в довжину Олександра Чернуха; IX та X місце з бігу на 800 м і 400 м Ірина Шершал.

13-18 вересня в м. Хмельницький відбувся чемпіонат України з важкої атлетики серед дорослих, присвячений Збройним силам України.

За результатами чемпіонату збірна команда Хмельницької області серед жінок здобула 1 загальнокомандне місце. У складі команди виступила студентка Аліна Марущак, яка стала абсолютною чемпіонкою у своїй ваговій категорії. У ривку вона встановила рекорд України (117 кг), поштовх (138 кг), а в загальній сумі (255 кг) – другий рекорд України.

Українські дзюдоїсти успішно завершили виступи в межах індивідуальної першості чемпіонату Європи з дзюдо серед спортсменів до 21 року, що проходив 15-18 вересня в Празі (Чехія).

Збірну України представляли двоє спортсменів факультету фізичної культури Юлія Курченко, яка виборола бронзову нагороду у ваговій категорії (до 78 кг), та Іван Кутенков, який отримав срібну нагороду у ваговій категорії (до 90 кг).

16-18 вересня в місті Івано-Франківськ відбувся чемпіонат України з легкої атлетики серед юніорів. Серед учасників змагань студентка Олександра Чернуха, яка здобула перше місце у потрібному стрибку.

21-30 вересня в турецькому Самсуні пройшов Кубок світу з єдиноборств Міжнародної федерації студентського спорту. Загалом у престижному спортивному форумі взяли участь представники 6 видів єдиноборств у таких категоріях: бокс, тайський бокс, боротьба, карате, ушу і самбо. На борцівському килимі срібну нагороду виборов Данііл Піддипинець. У змаганнях із самбо у ваговій категорії до 64 кг студент Владислав Кирилюк виборов бронзову нагороду. У боксі срібними призерами стали студенти Наталія Мерінова та Ярослав Михалушко, а В'ячеслав Гаврилюк здобув бронзу.

23-28 вересня в м. Седльце (Польща) відбувся Кубок Європи з сумо серед дорослих.

Вдало виступила збірна команди України, серед учасників команди – магістрант факультету фізичної культури К-ПНУ Важа ДАІАУРІ, який у ваговій категорії до 115 кг став чемпіоном, а також в (АБС) абсолютній ваговій категорії виборов срібло.

24-25 вересня у Львові відбувся командний чемпіонат України з легкої атлетики серед дорослих.

Студент Андрій Атаманюк посів перше місце серед дорослих на дистанції 5000 м та 4 місце з бігу на 1500 метрів серед дорослих.

28-30 вересня в місті Тірана (Албанія), відбувся чемпіонат Європи серед молоді з тхеквондо ВТ. Студент Владислав Дзоз став призером чемпіонату і посів II місце.

Жовтень, 2022 року.

1 жовтня в м. Хмельницький відбувся чемпіонат області з велоспорту. Серед учасників змагань – здобувачі вищої освіти К-ПНУ. В індивідуальній гонці на 10 кілометрів 1 м. серед чоловіків посів Дмитро Качур, 3 м. серед жінок – Дарина Беляк, 3 м. серед юніорок – Віолетта Кондрут.

6-10 жовтня в м. Києві пройшов чемпіонат України зі спортивної гімнастики, у якому взяли участь студенти факультету фізичної культури. У командному заліку збірна Хмельницької області посіла I місце. До складу команди увійшли студенти: Владислав Гонтківський, Олександр Любченко, Іван Петренко, Артур Трубін. У багатоборстві Іван Петренко виборов срібло, став другим у вправах на кільцях, на паралельних брусах та третім – у вправах на поперечині. В опорному стрибку срібну медаль отримав Владислав Гонтківський.

7-8 жовтня в Ніжниця (Польща) відбувся XIV Міжнародний турнір Гран-Прі з важкої атлетики, у якому взяли участь студенти К-ПНУ. За результатами змагань Юрій Кожухар посів третє місце серед спортсменів 16-17 років із результатом 295 кг, а Ірина Сокальська стала срібною призеркою серед спортсменів, старших 18 років із результатом 136 кг.

8 жовтня в м. Кам'янці-Подільському пройшов чемпіонат області з маунтенбайку (МТБ). В індивідуальній гонці на час серед жінок та юніорок магістрантка Дарина Беляк посіла 2 м., Віолетта Кондрут – 3 м. У гонці шорт-трек Дарина Беляк серед жінок та юніорок виборола бронзу. Таку ж нагороду отримав Дмитро Качур за результатами гонки серед чоловіків.

8-9 жовтня в с. Морошино на Кіровоградщині відбувся чемпіонат України із велокросу. У груповій гонці в категорії жінки II місце посіла студентка Вікторія Лазурко.

10-16 жовтня відбувся чемпіонат України з боксу серед чоловіків та жінок до 22 років в м. Рівне. Серед учасників змагань студенти К-ПНУ посіли такі місця: I м. – Ярослав Михалушко; Наталі Мерінова (до 66 кг); II місце – Денис Салабай (до 81 кг); Ілона Стаднійчук (до 50 кг); V місце – Максим Драч (до 92 кг).

12-25 жовтня проходив чемпіонат світу з кульової стрільби у м. Каїр (Єгипет), на якому змагались 1050 стрільців із 88 країн світу. На цих змаганнях національну збірну команду України представляли 18 спортсменів, серед яких Максим Городинець. Разом з іншими представниками України Максим здобув срібну медаль у командній першості зі стрільби з швидкісного малокаліберного пістолета на 25 метрів та виборів 1 місце із вправи швидкісний пістолет змішані команди.

24-29 жовтня в м. Львів проходив чемпіонат України з велоспорту на треку серед жінок та чоловіків. Збірна команда Хмельницької області продемонструвала відмінний результат. У командній гонці на 4 кілометри серед жінок (Еліта) третє місце посіли студентки К-ПНУ Віолетта Кондрат і Дарина Беляк.

28-30 жовтня в місті Бремен (Німеччина) відбувся міжнародний турнір Bremen Masters із дзюдо. У традиційних змаганнях взяло участь понад 316 дзюдоїстів із 16 країн світу. Серед учасників – студент Денис Докторов, який виборов бронзову нагороду у ваговій категорії до 73 кг.

29-30 жовтня в Ужгороді проходив чемпіонат України з кросу. Змагання були етапом відбору на чемпіонат Європи, який 11 грудня прийматиме Турин (Італія). Участь у змаганнях взяли 267 легкоатлетів із 23 областей та міста Києва, в тому числі 21 легкоатлет із Хмельниччини. Серед учасників – студент Андрій Атаманюк, який виграв забіг на дистанції 8 кілометрів серед молоді U23.

30 жовтня – 1 листопада в м. Чернівці проходив чемпіонат України з велосипедного спорту (маунтенбайк) серед усіх вікових категорій (крос-кантрі, шорт-трек, елімінатор). Участь у змаганнях взяли понад 140 учасників із 16 областей України. У дисципліні шорт-трек 3 місце в категорії «Жінки до 23 років» посіла студентка Діана Ситник.

Листопад, 2022 року.

28 листопада – 04 грудня в с. Яблуниця (Івано-Франківська область) відбувся чемпіонат України з боксу серед чоловіків і жінок (еліта). У змаганнях взяли участь найсильніші спортсмени (понад 210 осіб) з усіх регіонів України, серед них і студенти Університету Огієнка.

За результатами поєдинків спортсмени К-ПНУ посіли призові місця: 1 м. – Аркадій Карцан (92 кг); 2 м. – Сабіна

Новосад (57 кг); Ярослав Михалушко (67 кг); 3 м. – Ілона Стаднійчук (52 кг); Іван Кудін (51 кг); Наталія Мерінова (66 кг); Денис Салабай (86 кг).

Грудень, 2022 року.

01-04 грудня в м. Івано-Франківськ пройшли чемпіонати України серед дорослих і молоді з тхеквондо ВТ.

У змаганнях взяли участь 500 спортсменів із 16 регіонів України, серед них і спортсмени К-ПНУ, які показали відмінні результати.

Посів перше місце і став чемпіоном України у ваговій категорії 68 кг серед дорослих і молоді студент Олег Маматов.

Призерами також стали студенти Андрій Петрук (80 кг) і Євген Романенко (68 кг), які посіли III місце серед молоді й дорослих у своїх вагових категоріях.

5-16 грудня в м. Богота (Колумбія) відбувся чемпіонат світу з важкої атлетики. У складі української збірної виступила студентка Аліна Марущак.

Аліна посіла 2 місце у вправі ривок, з результатом 119 кг, у вправі поштовх – результат Аліни 137 кг (7 місце), а в сумі двоборства 6 місце з результатом 256 кг.

11 грудня студент Олег Плотницький став переможцем клубного чемпіонату світу з волейболу та одним із героїв фінального матчу. У фіналі зустрілися дві італійські команди, й «Перуджа» завдали поразки «Трентіно» у чотирьох партіях (3:1). Олег був другим за результативністю в складі «Перуджі» та приніс своїй команді 15 очок (8 в атаці, 3 на блоці, 4 ейсами).

На факультеті фізичної культури значна увага приділяється пропаганді здорового способу життя, здобувачі вищої освіти залучаються до участі у фізкультурно-масових і спортивних заходах. На жаль, не вдалося повністю виконати план університетських спортивних заходів, хоча деякі з них вдалося провести.

4 лютого на базі готельного комплексу «Гала готель» були проведені п'яті «Зимові забави». Цей захід був присвячений відкриттю XXIV Зимових Олімпійських ігор, які пройшли в м. Пекін (Китай).

У змаганнях взяли участь шість команд: чотири місцеві команди, команда з міста Хмельницького та Збаража. Захід пройшов у цікавій і веселій боротьбі за олімпійським принципом: головне не перемога, а участь, оскільки всі учасники стали чемпіонами.

Розпочав змагання учасник двох Зимових Олімпійських ігор, випускник К-ПНУ Олександр Бортюк. Після змагань відбулось урочисте відкриття і нагородження переможців. Усі учасники отримали подарунки, посмакували смачною кашею та гарячим чаєм, а також продовжили змагатись у боулінгу.

16 вересня в К-ПНУ відбулися змагання з настільного тенісу до Міжнародного дня студентського спорту серед здобувачів вищої освіти факультету фізичної культури. У змаганнях взяли участь 30 студентів, серед яких призові місця посіли: 1 місце Іван Гнатій; 2 місце Дмитро Волошин; 3 місце В'ячеслав Луцев.

19 вересня 2022 року на базі факультету фізичної культури відбулась відкрита першість університету з бадмінтону, присвячена Міжнародному дню студентського спорту. У змаганнях взяли участь понад 20 здобувачів освіти, які представляли Університет Огієнка, Кам'янець-Подільський ліцей, Кам'янець-Подільський фаховий коледж будівництва, архітектури та дизайну і відокремлений структурний підрозділ «Кам'янець-Подільський фаховий коледж закладу вищої освіти «Подільський державний університет». Спортсмени змагались в одиночній (MS, WS), парній (MD, WD) та змішаній категоріях (XD), продемонстрували високий рівень підготовки і ще вищий рівень бажання грати, розвивати та популяризувати бадмінтон як вид спорту.

Висновки. Аналіз спортивно-масової роботи та спортивних досягнень здобувачів вищої освіти факультету фізичної культури за 2022 рік показав, що здобуваючи освіту студенти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка мають можливість розвивати свої спортивні навички та покращувати досягнення.

Список використаних джерел:

1. URL: <https://meridian.kpnu.edu.ua>
2. URL: <https://ukrpowerlifting.com/протоколи-змагань/>

The article analyzes the peculiarities of student sports at the Faculty of Physical Culture of the Kamianets-Podilskiy Ivan Ohiienko National University.

Key words: physical education, sport, mass sports work.

Отримано: 18.10.2022 р.

ВАЖЛИВІСТЬ ВЗАЄМИН ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА З ПАЦІЄНТАМИ

У статті розглянуто особливості взаємин фізичного терапевта з пацієнтами. Вказано на важливість постійного вдосконалення професійної та комунікативної майстерності фахівця реабілітаційної сфери. Наведено найпоширеніші мовні тактики медичної професійної комунікації з пацієнтом.

Ключові слова: реабілітаційна сфера, фізичний терапевт, комунікація, професійна компетентність, пацієнт.

Постановка проблеми. В умовах реформування системи охорони здоров'я, реабілітаційної сфери зростає роль медичної етики як особливої галузі професійної компетенції медичних працівників, що сприяє підвищенню якості медичної допомоги, спрямованої на побудову партнерських відносин між фахівцями галузі та пацієнтами. Медичний працівник повинен бути відданий професії, зберігати таємниці пацієнта і не вчиняти дії, здатні завдати моральної або фізичної шкоди пацієнту або його родичам [3].

Мета дослідження – висвітлити особливості взаємин фізичного терапевта з пацієнтами, обґрунтувати важливість постійного вдосконалення професійної та комунікативної майстерності фахівця реабілітаційної сфери.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ще на початковому етапі реабілітації фізичний терапевт починає комунікувати з пацієнтом, його рідними та близькими. Взаємодія між медичним персоналом і пацієнтом являє собою складний процес, де серйозне непорозуміння – це потенційна загроза для успішного лікування.

Якщо розглядати патерналістську (сакральну) модель комунікації, то фізичний терапевт виступає в ролі «батька» для пацієнта. На фізичного терапевта лягає весь тягар відповідальності за ефективність відновного лікування, а пацієнту дістається пасивна роль «дитини», яка цілком довіряє фахівцю та відмовляється від відповідальності за результати відновлення. У патерналістській моделі взаємин фізичного терапевта і пацієнта гарантом безпеки останнього виступають деонтологічні принципи.

Усунення якоїсь фізичної проблеми, котра потребує «налагодження», покладено в основу технічної (інженерної) моделі взаємин медичного персоналу та пацієнта, в якій пацієнт виступає в ролі «несправного механізму». Особистість пацієнта не враховується, але саме на нього лягає відповідальність за остаточні рішення. В даному випадку фізичний терапевт постає в ролі вченого, для якого усунення «зламу» стає самоцінним. Комунікація між ними стає неупередженою. Наступною моделлю є колегіальна (дорадча) модель, яка передбачає, що в захисті здоров'я та ліквідації хвороби беруть активну участь як фізичний терапевт так і сам пацієнт.

Контрактна (інформаційна) модель передбачає наявність угоди, або контракту, який дозволяє фахівцю уникнути відмови від моральних норм, а пацієнту – від відповідних очікувань. Така модель комунікації заснована на повному інформуванні пацієнта, який визначає процес лікування.

Існує безліч перешкод для взаємин між пацієнтом та фізичним терапевтом, включаючи занепокоєння і страх пацієнтів, острах неприємних відчуттів, фізичної або мовної образи, а також нереалістичні очікування пацієнтів. Серед основних можна виділити наступні: погані комунікативні навички фахівця, ризики розголошення конфіденційної інформації, недостатня увага до проблем пацієнта з боку фізичного терапевта, розчарування у співпраці з боку пацієнта, активний опір з боку пацієнта [1].

В основу стратегії комунікації між фізичним терапевтом та пацієнтом повинна вкладатися ефективна комунікація. де пацієнт більше залучений в процес реабілітації, тим самим активніше дотримується всіх показань і рекомендацій фахівців. Така комунікація позитивно позначається на рівні задоволеності пацієнта якістю наданої допомоги. А це своєю чергою підвищує лояльність пацієнтів (як клієнтів) до реабілітаційного закладу. Вміння уважно вислухати пацієнта, проявити співчуття до його проблеми, це основа ефективних взаємовідносин між пацієнтом та фахівцем. На першому етапі відновного процесу вкрай важливо ставити прямі запитання, що допоможе фахівцю отримати загальну інформацію про пацієнта та його мету візиту до закладу охорони здоров'я, а також уникнути непорозумінь у майбутньому. Непорозуміння може привести до серйозних наслідків, оскільки заважає пацієнтам розу-

міти, в чому саме полягає лікування, яка їх роль в цьому процесі та який результат їм варто очікувати [2].

Також непорозуміння можуть стосуватись етичних аспектів взаємин спеціалістів сфери охорони здоров'я та пацієнта, знижувати задоволеність пацієнтів якістю наданої допомоги, рівень оптимізму й ускладнювати психологічну адаптацію.

Одним із найпотужніших способів підтримки при спілкування виступає прояв співчуття, котрий зменшує почуття ізоляції пацієнта та скеровує думки на позитивний результат реабілітації. Прикладом складної комунікаційної задачі в реабілітаційній практиці може служити повідомлення пацієнтам негативних новин.

Серед найпоширеніших мовних тактик медичної професійної комунікації з пацієнтом варто виділити: інструктаж («Вам необхідно», «Ви повинні...»), аргументацію («Якщо Ви це зробите по іншому, можуть виникнути ускладнення...»), апеляцію до здорового глузду («Варто зазначити, що можуть бути наслідки...»), свідоме замовчування («Давайте, не будемо поспішати з висновками...»), заохочення, або делікатний осуд («Сьогодні ваші досягнення мене позитивно вражають...»).

Додаткові невербальні комунікативні засоби також важливі при спілкуванні з пацієнтом, а саме дотримання дистанції, доброзичлива посмішка і вираз обличчя, використання інтроєкції (своєрідний поділ на «своїх» / «чужих»), копіювання соціальних партнерів.

Фахівець з фізичної терапії повинен, ще під час навчання, удосконалювати свої комунікативні навички. В основу роботи фізичного терапевта вкладається уміння налагодити вербальний контакт з пацієнтом. ТанDEM між пацієнтом та фахівцем має бути налагоджений на етапах лікування для постійного та точного зворотного зв'язку. Але не завжди пацієнт орієнтується в медичній термінології, недостатньо медично грамотний тобто не завжди здатний сприйняти, опрацювати та відтворити інформацію, яка необхідна для прийняття рішень, що стосуються здоров'я [2].

Одним із найперспективніших і успішних науково-обґрунтованих методів навчання пацієнтів є метод Teach-Back [4]. Навчання - це перевірений метод підтвердження того, що медичний працівник пояснив необхідну інформацію.

цію так, щоб пацієнти її зрозуміли. Розуміння пацієнтом перевіряється, коли пацієнти можуть повторити інформацію своїми словами

Складові, які впливають на причини неадекватного розуміння пацієнтом, можна виокремити такі: обмежений час для спілкування медичного працівника з пацієнтом; нерозуміння пацієнтом медичної термінології або технічної інформації, складність або незрозумілість медичних термінів або понять, завеликий обсяг інформації, що надається пацієнтові одночасно, вік (наприклад, зниження рівня медичної грамотності та пізнавальних здібностей у людей похилого віку); мова (та, якою спілкується медичний працівник, може не бути рідною мовою пацієнта), нервозність, дискомфорт, спричинені перебуванням у кабінеті, емоційна реакція на діагноз, зниження або відсутність уваги, спричинені хворобою, пацієнт уживає медикаментозні засоби, що впливають на пам'ять або когнітивні здібності (знеболювальні, снодійні засоби тощо).

Висновок. Таким чином, вагомим чинником успіху в реабілітаційному процесі є комунікація між фізичним терапевтом і пацієнтом. Фахівець з фізичної реабілітації (терапії) повинен уміти встановити контакт із пацієнтом на основі складеного психологічного портрету, а також психологічно грамотно комунікувати з ним. Під час здійснення своєї професійної діяльності фізичному терапевту доводиться постійно спілкуватися з різними людьми, використовуючи вербальні та невербальні засоби комунікації. Саме тому для нього дуже важливо постійно вдосконалювати свою комунікативну компетентність.

Список використаних джерел:

1. Мезенцева І. В., Павлович О. С., Ярикова В. Д. Особливості комунікації фізичного терапевта з пацієнтами при наданні реабілітаційних послуг. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2022. № 12. С. 60-66.
2. Федоренко С., Лазарева О., Вітомський В., Вітомська М. Особливості пацієнта як споживача послуг фізичної терапії ортопедичного профілю. *Молодіжний науковий вісник*. 2018.
3. Етичний кодекс та професійна поведінка фізичного терапевта в Україні. URL: <https://physrehab.org.ua/uk/members/code-of-ethics/>

4. Tamura-Lis W. Teach-back for quality education and patient safety. *Urologic Nursing*. 2013. Vol. 33 (6). P. 267-271, 298. URL: <https://www.proquest.com/docview/1476980158>.

The article examines the peculiarities of the physical therapist's relationship with patients. The importance of constant improvement of the professional and communicative skills of a specialist in the field of rehabilitation is indicated. The most common language tactics of medical professional communication with the patient are given.

Key words: rehabilitation field, physical therapist, communication, professional competence, patient.

Отримано: 21.10.2022 р.

УДК 612.13

Р. Б. Чаплінський, Л. В. Чаплінська, О. Д. Бойчук

МЕДИКО-СОЦІАЛЬНІ ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

У статті розглянуто загальну структуру смертності та захворюваності від серцево-судинних захворювань.

Проаналізовано основні причини розвитку хвороб системи кровообігу. Визначені напрямки їх профілактики.

Ключові слова: смертність, захворюваність, фактори ризику, профілактика.

Постановка проблеми. Незважаючи на значні успіхи медицини у зниженні кардіоваскулярного ризику, хвороби системи кровообігу (ХСК) все ще залишаються провідною причиною смерті у більшості країнах світу. Згідно даним Європейського товариства кардіологів щорічно від серцево-судинних захворювань вмирає більше 4 млн європейців, з яких 43% складають чоловіки, а 55% – жінки. У країнах Східної Європи захворюваність і смертність від ХСК майже у 10 разів вища, ніж у західноєвропейських країнах, що пояснюється в основному більш низьким соціально-економічним рівнем розвитку [2, с. 93].

Метою статті є аналіз загальної структури смертності та захворюваності від серцево-судинних захворювань, дос-

лідження визначення впливу факторів ризику на розвиток хвороб системи кровообігу та напрямків їх профілактики.

Обговорення результатів дослідження. У загальній структурі смертності країн Європи і Північної Америки питома вага серцево-судинних захворювань становить 40-50%, в Україні – більше 65%. Щорічно в Україні від вказаної патології помирає близько 500 тисяч осіб [4, с. 113].

Протягом року після перенесеного інфаркту міокарда (ІМ) помирає кожний п'ятий хворий, серед працездатного населення – 3188 особи, що складає 31,6% від усіх померлих від ІМ [3, с. 51].

В усьому світі проводиться інтенсивна робота по боротьбі із серцево-судинними захворюваннями.

Основними медико-соціальними проблемами кардіології в Україні на сучасному етапі є: зростання захворюваності та поширеності найбільш соціально значущих хвороб системи кровообігу: атеросклерозу, артеріальної гіпертензії, ішемічної хвороби серця (ІХС); висока первинна інвалідизація, спричинена цими хворобами; висока смертність хворих працездатного віку; зменшення тривалості життя населення.

В Україні кількість дорослих, які мають хвороби системи кровообігу склали близько 25,6 млн осіб, тобто 56% населення, із них працездатного 9,4 млн осіб. Найбільш поширена артеріальна гіпертензія (11,9 млн чоловік; працездатного віку – 5,0 млн осіб) [5, с. 249].

Причиною розвитку цих та інших ускладнень, а також смертності від хвороб системи кровообігу є різні фактори ризику, у тому числі їх поєднання. Основні фактори ризику розвитку кардіоваскулярної патології легко модифікуються і не потребують значних фінансових витрат з боку держави і пацієнтів.

Складна епідеміологічна ситуація щодо хвороб системи кровообігу та їх ускладнень може бути покращена шляхом *профілактики* та фахової раціональної базової фармакотерапії (*фармакопрофілактики*), оскільки усунення чинників ризику в популяції та поліпшення детермінантів здоров'я супроводжуються зниженням рівнів захворюваності і смертності населення. Це покладено в основу концепції факторів ризику, на підставі якої розроблена та впроваджується низка

профілактичних програм, результатом яких є зменшення масштабів багатьох проблем громадського здоров'я.

Досвід країн світу по впровадженню широкомасштабних профілактичних програм підтвердив можливість управління факторами ризику і зниження захворюваності, зокрема, хворобами системи кровообігу. Так, на початку 70-х років ХХ століття у США були розроблені і проведені цільові заходи по боротьбі з артеріальною гіпертензією, які дали значні результати – смертність від мозкових інсультів за 20 років зменшилась вдвічі, від інфаркту міокарда на 40%. Від реалізації аналогічних програм в Японії смертність від інсультів скоротилась у 4 рази, у Німеччині – в 2 рази [1, с. 64].

Реалізація міжнародної інтегрованої програми профілактики неінфекційних хвороб (CINDI) підтвердила ефективність інтегрованих підходів у боротьбі з неінфекційними захворюваннями. Довгостроковий проект «Північна Кароліна» у Фінляндії показав, що шляхом скорочення таких факторів ризику, як артеріальна гіпертензія, гіперхолестеринемія і тютюнопаління, можна зменшити частоту ішемічної хвороби серця серед чоловіків працездатного віку на 80%. За цей період спостереження смертність від раку легень зменшилась на 60% [3, с. 171].

В цілому, медико-соціальна ефективність профілактичних програм дуже висока. Зниження на 1% рівня холестерину в популяції дозволяє скоротити смертність від ішемічної хвороби серця на 2-4%, а зменшення поширеності тютюнопаління на 1% попереджує 2 тисячі смертей [6, с. 328].

Всесвітня організація охорони здоров'я визначила провідні чинники ризику для здоров'я, якими є: високий кров'яний тиск, підвищений вміст холестерину в крові, тютюнопаління, зловживання алкоголем, ожиріння та низька фізична активність. Прогнозні розрахунки свідчать: якщо не протидіяти багатьом чинникам ризику їх негативний вплив на здоров'я в майбутньому проявлятиметься ще сильніше. Тому аналіз впливу факторів ризику на формування пов'язаних з цими патологіями є найоптимальнішим методом розкриття причин і закономірностей епідеміологічних процесів, їх прогнозних тенденцій та обґрунтування напрямків профілактики [4, с. 32].

В оновлених європейських рекомендаціях підкреслено, що проведення *первинної профілактики* серцево-судинних захворювань – завдання суспільства; здійснення *вторинної профілактики* – завдання, яке ставиться перед системою державної охорони здоров'я. Досягнення мети профілактики ХСК можливе лише при взаємодії різних професійних організацій на національному рівні. Важливо, щоб суспільство і медицина надавали один одному всебічну підтримку у проведенні заходів первинної і вторинної профілактики серцево-судинних хвороб [5, с. 152].

Для зменшення ризику виникнення серцево-судинних захворювань слід кваліфіковано *впливати на максимально більшу кількість факторів ризику*: підвищений рівень артеріального тиску (збільшує ризик розвитку ІХС, серцевої і ниркової недостатності, інших захворювань); рівень загального холестерину та холестерину ліпопротеїдів низької щільності у сироватці крові (ризик розвитку інфаркту міокарда та інсульту); високий індекс маси тіла (ризик розвитку цукрового діабету); фізичні навантаження та науково-обґрунтоване харчування.

Зміна відношення до свого здоров'я кожного члена нашого суспільства на рівні національної ментальності дозволить добитися вагомих результатів у зниженні серцево-судинної захворюваності і смертності. Саме профілактика, що реалізується в межах національних стратегій, є реальним механізмом вирішення глобальних проблем, пов'язаних із хронічними неінфекційними захворюваннями і чинниками їх ризику.

На жаль, терапія, спрямована на профілактику кардіоваскулярних подій і смерті у пацієнтів високого ризику використовується далеко не на повну потужність. Крім того, дуже низьким залишається дотримання пацієнтами рекомендацій кардіопротекторного способу життя. Зокрема продовжують зростати показники поширеності метаболічних порушень в останні роки, у тому числі і стосовно цукрового діабету. Залишається практично незмінною кількість осіб, що курять, а серед жінок, молодше 50 років навіть зросла; контроль артеріального тиску також є незадовільним (вище рекомендованих цільових рівнів у 56% загальної популяції [5, с. 227].

Європейська асоціація кардіоваскулярної профілактики і реабілітації взяла на себе ініціативу організувати у найближчі декілька років спеціальні профілактичні центри на базі більшості європейських клінік.

Висновки. Отже, нічого складного та надзвичайно дорогого в елементарних засобах профілактики ХСК та їх ускладнень немає. Однак ефективність цих заходів набагато перевищує всі сподівання, а тому професійна активність і небайдужість до медико-соціальних проблем суспільства – запорука успіху.

Список використаних джерел:

1. Артериальная гипертензия у особых категорий больных / [под ред. В. Н. Коваленко, Е. П. Свищенко]. Киев: МОРИОН, 2009. 376 с.
2. Корнацький В. М., Клименко В. І. Хвороби системи кровообігу і психічне здоров'я. Київ, 2009. 176 с.
3. Нетяженко В. З. Гострий коронарний синдром. Діагностичні заходи та алгоритми лікування. Київ, 2009. 191 с.
4. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: [підручник / за загальною редакцією Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука]. Тернопіль: ТДМУ, 2018. 372 с.
5. Практичні аспекти фізичної терапії та ерготерапії: [навчальний посібник / Н. А. Добровольська, А. С. Тимченко, В. П. Голуб та ін.; під ред. Н. А. Добровольської, О. В. Федорича, А. С. Тимченка, І. П. Радомського]. Київ: Видавничий дім «Гельветика», 2021. 368 с.
6. Сіренко Ю. М. Артеріальна гіпертензія та супутня патологія. Донецьк: Видавець О. Ю. Заславський, 2010. 384 с.

In article the general structure of death rate and disease from cardiovascular illnesses is considered.

Principal causes of development of illnesses of system of blood circulation are analysed. Directions of their preventive maintenance are defined.

Key words: death rate, disease, risk factors, preventive maintenance.

Отримано: 11.10.2022 р.

*М. О. Чистякова, А. Д. Гурман,
І. А. Войцехівський, Н. П. Супрун*

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ГИРЬОВОМУ СПОРТІ З ВИКОРИСТАННЯМ НЕТРАДИЦІЙНИХ ЗАСОБІВ

Проаналізовано та розроблено практичні рекомендації щодо розвитку загальної працездатності спортсменів-гирьовиків з використанням нетрадиційних засобів, зокрема аеробіки.

Ключові слова: фізичні якості, гирьовий спорт, аеробіка.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Інтенсивний розвиток гирьового спорту в Україні розпочався з 1960-х років та пов'язаний із затвердженням перших правил змагань та присвоювання спортивних розрядів. В Україні перші правила та нормативи з гирьового спорту, які давали можливість спортсменам виконати II або III розряди, були затверджені радою Союзу спортивних товариств та організацій у 1964 році. Ініціатором цього виступило добровільне сільське спортивне товариство «Колгоспник» (тепер «Колос»).

Розвитком гирьового спорту з 2010 року, який розвивається в усіх регіонах України, займається Союз гирьового спорту України. З даного виду спорту проводяться змагання різного рівня; до змагальної діяльності залучаються різні верстви населення: чоловіки, жінки, юніори, юнаки, ветерани.

Розгляд наявних наукових даних [5, 7, 9], присвячених обґрунтуванню раціональної побудови процесу підготовки спортсменів-гирьовиків, свідчить про те, що в практиці даного виду спорту потрібно більше уваги приділити забезпеченню тренувального процесу. Особливо розвитку координаційних здібностей і гнучкості.

Мета роботи. Визначити особливості підготовки спортсменів в гирьовому спорті з використання вправ аеробіки.

Виклад основного матеріалу. У системі підготовки спортсменів у гирьовому спорті, як і в інших видах спорту, виділяють такі структурні елементи: багаторічну підготов-

ку спортсмена; річну підготовку; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); тренувальні заняття.

На думку фахівців структура спортивної підготовки визначається такими факторами:

- Структура підготовленості спортсменів та їх змагальна діяльність.
- Зміст тренувального процесу.
- Індивідуальні особливості спортсменів, темп їх біологічного дозрівання.
- Закономірності формування різних складових спортивної майстерності та процесів адаптації, що відбуваються у функціональних системах організму.
- Додаткові фактори, що впливають на ефективність спортивної підготовки.

Ці чинники зумовляють оптимальний вік занять даним видом спорту, тривалість підготовки, оптимальну динаміку спортивної майстерності. Та визначають відмінності у плануванні тренувального процесу.

Гирьовий спорт є неолімпійським видом спорту, тому основними змаганнями для спортсменів високого класу є чемпіонати світу, які проводяться щорічно. Відповідно основною структурною одиницею планування підготовки спортсменів у даному виді спорту є річний макроцикл.

Гирьовий спорт належить до циклічних дисциплін. Спортсменам необхідно підняти гирю якнайбільше разів за відведений час. Спортивні снаряди – гирі (пристрої, виконані у вигляді масивного тіла з рукояткою у формі замкненої дуги). Вага снаряду та вимоги до техніки відрізняються для чоловіків та жінок.

Переважає більшість робіт, які присвячені гирьовому спорту [1, 4, 7], свідчать про важливість частіше вносити у тренувальний процес даного виду спорту різноманітність, в одних заняттях більшу увагу слід зосередити на силових вправах, в інших – на спеціальну витривалість, не відступаючи від завдань даного етапу підготовки. Особливу увагу потрібно звертати на розвиток загальної фізичної підготовленості, різних форм прояву швидкісних якостей, а також координаційних здібностей, гнучкості та загальної витривалості.

В основі розвитку загальної витривалості лежить вдосконалення можливостей аеробних механізмів енергозабез-

печення. Це активує проблему вдосконалення фізичної підготовки спортсменів-гирьовиків з використанням нетрадиційних засобів, наприклад, диференційованих комплексів аеробіки.

На основі аналізу науково-методичної літератури і власного практичного досвіду, було сформульовано деякі положення щодо диференціювання проведення занять аеробіки для спортсменів-гирьовиків:

- При розробці методики тренувальних занять гирьовиків першорядне значення має підбір найбільш ефективних і раціональних засобів і методів тренування, що базуються на інформації про найбільш значущі фактори, що впливають на успішність вирішення завдань тренувального процесу.
- Планування навантаження, визначення засобів, методів та співвідношення елементів різних напрямків аеробіки повинно здійснюватись в залежності від рівня фізичної підготовленості, віку та статі спортсменів, періоду річного циклу.
- Переважну спрямованість тренувального заняття бажано планувати відповідно до головного завдання етапу або періоду підготовки, рекомендується тривала циклічна робота з гирями меншої ваги ніж змагальні або взагалі без гирі протягом 10 хвилин.

Висновки. В результаті аналізу особливості підготовки спортсменів в гирьовому спорті було виявлено, що вдосконалення фізичної підготовки атлетів даного виду спорту доцільно проводити з використанням нетрадиційних засобів.

Список використаних джерел:

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посіб. Львів, 2007. 500 с.
2. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посібник / за ред. Г. П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 400 с.
3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія Житомир: Вид-во «Рута», 2009. 594 с.
4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навч. посібник. Київ, 2011. 444 с.
5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев, 2014. 624 с

6. Ратушний Р. Т., Кошеленко В. В., Ковальчук А. М., Антошків Ю. М. Атлетична гімнастика: навчально-методичний посібник. Львів: ЛДУ БЖД, 2013. 136 с.
7. Спортивна медицина / ред. А. Я.-Г. Шахліна. Київ: Олімпійська д-ра, 2018. 424 с.
8. Andreychuk V. Ya., Prontenko K. V. The Features of Long Cycle as Independent Type of Kettlebell Sport. *Materials of 7-th International Science and Practical Conference «Ghiri Sport as Means of Physical Education, Sport Preparation and Recreation»*. Pech, 2015. P. 45-48.

Analyzed and developed practical recommendations for the development of the general working capacity of kettlebell-lifters using non-traditional means, in particular aerobics.

Key words: physical qualities, kettlebell sports, aerobics.

Отримано: 12.10.2022 р.

УДК 796.853.23-055.2:612.019

А. Г. Шахліна, М. О. Чистякова

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ДЗЮДО

Найкращі показники функціональних можливостей організму спортсменок відзначені у постменструальну та особливо у постовуляторну фази. У менструальну, овуляторну та передменструальну фази показники спеціальної працездатності знижуються.

Особливості функціонування жіночого організму вимагають від фахівців та тренерів специфічного підходу до побудови тренувального процесу у дзюдо.

Ключові слова: жінка, спорт, функціональні можливості, гормональний статус.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Інтенсивний розвиток жіночого дзюдо розпочався з 1960-х років та пов'язаний із загальною тенденцією фемінізації суспільства. У 1992 р. Міжнародний олімпійський комітет визнав жіноче дзюдо олімпійським видом спорту, що відіграло важливу роль у популяризації, підвищенні масовості, зростанні майстерності спортсменок [9].

Розгляд наявних наукових даних [5, 7, 9], присвячених обґрунтуванню раціональної побудови процесу підготовки

жінок, свідчить про те, що в практиці сучасного спорту вищих досягнень переважним напрямом є підвищення об'єму тренувальних навантажень. У процесі підготовки спортсменок доволі часто не враховують морфологічні, функціональні та психологічні особливості жіночого організму, резерви збільшення спеціальної роботоздатності їхнього організму, що негативно позначається на здоров'ї й, як наслідок, на спортивному результаті.

Мета роботи. Дослідити морфофункціональний стан спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо.

Виклад основного матеріалу. Переважна більшість робіт [1, 4, 7] свідчить, що працездатність жінок, їхні функціональні можливості нижчі, ніж у чоловіків. Відносно нижча працездатність пов'язана з меншими параметрами гемодинаміки. Особливістю функціонального стану жінок при фізичному навантаженні є менш ефективний шлях збільшення об'ємної швидкості кровотоку переважно внаслідок підвищення ЧСС [1, 4]. Водночас жінки від народження мають низку вроджених переваг, зокрема, більш досконалу терморегуляцію, більшу еластичність кровоносних судин. Жінки зберігають більшу життєздатність при втраті більшої кількості крові, ніж чоловіки [1].

Резерви енергетичних субстратів у жінок у середньому на 20 % нижчі, ніж у чоловіків, що пов'язано з меншою м'язовою масою. Резерви анаеробного гліколізу та глікогенолізу менші, що виявляється максимальною концентрацією молочної кислоти в крові. Проте, в аеробних умовах роботи жінки більшою мірою, ніж чоловіки, здатні утилізувати жири, які вважаються економнішими джерелами енергії [4].

Відомо, що жінкам, на відміну від чоловіків, властива суворота циклічності перебігу гормональних процесів. Попри те, що перші публікації про циклічність коливань деяких фізіологічних параметрів в організмі жінок датуються кінцем XIX ст., проте й до сьогодні дискутуються питання про зміну функціональних можливостей, метаболічних та психофізіологічних показників протягом менструальних циклів [2, 5, 7]. Даними дослідженнями [1-4] встановлено, що різна працездатність спортсменок протягом менструального циклу пов'язана зі зміною безлічі соматичних та фі-

зіологічних функцій. Насамперед це стосується киснево-транспортної системи. За даними Л. Я.-Г. Шахліною [1], оптимальними для функціонування кисневотранспортної системи організму жінок є постменструальна та постовуляторна фази циклу, на що вказують вищі показники дихального об'єму при меншій частоті дихання. Дані авторів [3], також підтверджують, що у спортсменок, які спеціалізуються в дзюдо, найбільший рівень спеціальної роботоздатності у ці фази супроводжувався найменшою частотою серцевих скорочень відразу після навантаження і більшою швидкістю постнавантажувального відновлення. В інші фази спостерігається напруга в роботі дихальної та серцево-судинної систем.

На думку фахівців [1, 3, 7], гормональні зміни впливають на функції обміну речовин, від яких залежить регуляційний вплив на метаболізм, регуляція маси тіла спортсменок.

За результатами аналізу маси тіла і його компонентів в різні фази менструального циклу було виявлено, що в передменструальну фазу циклу спостерігали достовірні ($p < 0,05$) зміни маси тіла від 0,3 до 3,4%.

Дані зміни ми пов'язуємо з коливанням секреції статевих гормонів у різні фази менструального циклу та пов'язані з цими змінами порушення водно-сольового обміну, що ведуть до затримки рідини в організмі жінки. Так, за даними М. А. Lanje та співавт. [8] щодо ролі електролітів у патогенезі передменструального синдрому, показано, що у фолікулярну фазу у сироватці крові значно знижується вміст магнію та підвищується вміст кальцію. У лютеїнову фазу відмічено значне зменшення середнього вмісту натрію та незначне збільшення вмісту калію у сироватці крові. Що стосується інших показників складу тіла, то проведення біоелектричного імпедансного аналізу показало, що вищі значення м'язового компонента відповідали постменструальній ($\bar{x} = 33,3$; $S = 2,4\%$) і постовуляторній ($\bar{x} = 33,5$; $S = 2,5\%$) фазам циклу, тоді як достовірно ($p < 0,05$) найменший цей показник встановлено в менструальну фазу ($\bar{x} = 32,9$; $S = 2,4\%$) при найбільшому жировому компоненті маси тіла ($\bar{x} = 23,9$; $S = 4,5\%$).

У постменструальну й особливо в постовуляторну фази вміст м'язового компонента збільшується, що може поясни-

ти посилення прояву силових та швидкісно-силових якостей спортсменок у ці фази. Результати наших досліджень підтверджують дані фахівців у галузі жіночого спорту [1, 2] щодо того, що в постменструальну та особливо в постовуляторну фази циклу сила м'язів вірогідно збільшується. На думку авторів, ця особливість організму жінки пов'язана з їх гормональним статусом. В результаті підвищення естрогенів, що мають анаболічний ефект, у постменструальну та постовуляторну фази циклу збільшуються силові та швидкісні можливості жінок [4]. Подані результати, що характеризують циклічні зміни маси тіла та її компонентів, мають практичне значення при підготовці спортсменок, що спеціалізуються на дзюдо. Особливе значення має розгляд питання корекції маси тіла до передменструальної фази циклу. Дослідження свідчать, що ця фаза циклу найменш сприятлива з погляду переносності фізичного навантаження. У зв'язку з тим, що маса тіла спортсменок у цей період збільшується, її корекція веде до значного збільшення обсягу та інтенсивності навантаження, що є не лише нераціональним, а й може нашкочити здоров'ю спортсменки. Маючи уявлення про зміну обміну речовин протягом менструальних циклів, від яких залежить регуляція маси тіла, спортсменки, що спеціалізуються в дзюдо, можуть правильно оцінити необхідність корекції маси тіла, що виникають перед змаганнями для входу в нижчу вагову категорію.

Висновки. В результаті аналізу антропометричних даних та складу тіла спортсменок, які спеціалізуються у дзюдо, у різні фази менструального циклу було виявлено, що протягом менструального циклу змінюються показники маси тіла та її компонентів. Найкращі показники функціональних можливостей організму спортсменок відзначені у постменструальну та особливо у постовуляторну фази. У менструальну, овуляторну та передменструальну фази показники спеціальної працездатності знижуються.

Список використаних джерел:

1. Спортивна медицина / ред. Л. Я.-Г. Шахіна. Київ: Олімпійська л-ра, 2018. 424 с.
2. Шахіна Л. Я.-Г., Чистякова М. А. Гендерная политика и вопросы полового диморфизма в практике современного спорта.

- Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2019. № 2. С. 18-23. URL: <https://doi.org/10.32652/spmed.2019.2.18-23>.
3. Чистякова М. А. Морфофункціональна характеристика організму спортсменок високої кваліфікації, спеціалізуються в дзюдо. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2018. Вип. 1. С. 53-60. URL: <http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/article/view/179947>
 4. Шахліна Л. Я.-Г., Чистякова М. О., Авінов А. В. Особливості спеціальної роботоздатності спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо, в різні фази менструального циклу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 2. С. 39-44. URL: <http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/article/view/271897>
 5. Effects of menstrual cycle phase on metabolomic profiles in premenopausal women / M. Wallace [et al.] *Human reproduction*. 2010. Vol. 25. № 4. P. 949-956.
 6. Franchini E. Takiro M. Y., Cassio R. Morphological, physiological and technical variables in high-level college judoists. *Archives of Budo*. 2005. Vol. 1. P. 1-7.
 7. Mikaeli Anne Carmichael, Rebecca Louise Thomson, Lisa Jane Moran, Thomas Philip Wycherley. The Impact of Menstrual Cycle Phase on Athletes' Performance. *A Narrative Review* / *Int J Environ Res Public Health*. 2021. Vol. 9 18 (4). P. 1667. DOI: 10.3390/ijerph18041667.
 8. Serum Electrolytes during Different Phases of Menstrual Cycle / M. A. Lanje [et al.]. *International Journal of Pharma Sciences and Research*. 2010. Vol. 1. Iss. 10. P. 435-437.
 9. Women's Judo. *International Judo Federation*. URL: <http://www.intjudo.eu/>

The best indices of functional and psychophysiological capacities of the athlete's body are noted in the post-menstrual and especially in the postovulatory phase. During menstrual, ovulatory and premenstrual phases, the indices of special work capacity tend to decrease. Features of the functioning of the female body require a special approach from specialists and trainers to the construction of a training process in judo.

Key words: female, sport, functional capacities, hormonal status.

Отримано: 19.10.2022 р.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Авінов В. Л., викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Алексєєв О. О., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Баліна С. О., здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Бердага С. І., методист зі спорту, Хмельницький спортивний ліцей, м. Хмельницький, Україна.

Білянський Д. Ю., здобувач 3 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Боднар А. О., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Бойко В. В., здобувач 2 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Бойчук О. Д., в. о. директора Кам'янець-Подільський територіальний центр соціального обслуговування (надання соціальних послуг) «Турбота» м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Братейко С. В., студентка Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Бутов Р. С., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Войт К. В., здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Войцехівський І. Л., здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Воронецький В. Б., заслужений тренер України з парверліфтингу, кандидат наук з фізичного виховання та спорту кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Гайбей Є. Ю., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Галаманжук А. А., доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри теорії та методик дошкільної і початкової освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Горіславський Ю. В., здобувач 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Гурман А. Д., кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Гусар М. А., здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти навчально-науковий інститут української філології та журналістики Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Гуска М. Б., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Жигульова Е. О., кандидат біологічних наук, доцент, лауреат Державної премії для молодих вчених у галузі нау-

ки і техніки, завідувач кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Запоточна Б. М., здобувач вищої освіти 4 курсу навчання стандарту вищої освіти «бакалавр» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Зданюк В. В., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Зубаль М. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Кінделевич В. В., здобувач вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Клюс О. А., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Козак Д. О., здобувач вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Козак Є. П., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Коробчук В. П., викладач, професіонал-практик, заслужений тренер України з футболу, тренер-викладач з футболу в обласному центрі «Інваспорт», член правління Кам'янець-Подільської федерації футболу, Україна.

Костюкевич В. М., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, заслужений тренер України, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна.

Кудінов С. С., студент Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Кухар К. С., фізичний терапевт комунального некомерційного підприємства «Хотинська багатопрофільна лікарня» Хотинської міської рада, м. Хотин, Україна

Кучинська І. О., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки та управління навчальним закладом Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Мазур В. Й., викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Мельник Т. Г., викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Михальська Ю. А., кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психолого-медико-педагогічних основ корекційної роботи Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Михальський А. В., кандидат медичних наук, доцент кафедри інклюзивної освіти, реабілітації та гуманітарних наук НРЗВО «Кам'янець-Подільського державного інституту», м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Молєв В. П., кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Назарко Д. В., здобувач 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Отт А., викладач гімназії імені Святої Катерини, м. Оппенгайм, Німеччина.

Панчук М. Р., здобувач 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

нального університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Пархомюк В. В., здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Петров А. О., кандидат педагогічних наук, викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Петрова Ю. М., здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Пислар О. В., директор комунальної установи «Інклюзивно-ресурсний центр» Хотинської міської ради, м. Хотин, Україна.

Плахтій П. Д., кандидат біологічних наук, доцент кафедри біології та методики її викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Плотницький О. Ю., магістрант факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Прозар М. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Райтаровська І. В., старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Розторгуй М. С., доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, заслужений тренер України, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна.

Салманова А. С., здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського на-

ціонального університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Скавронський О. П., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Слива В. В., здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти природничо-економічного факультету Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Совтисік Д. Д., кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Стасюк В. А., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Стасюк І. І., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Стрельбіцька К. І., здобувачка 3 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Супрун Н. П., здобувач вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Христич Т. М., доктор медичних наук, професор фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Цісар О. О., здобувачка вищої освіти 2 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Чаплінська Л. В., лікар комунального некомерційного підприємства «Лікувального діагностично-консультативного центру» Кам'янець-Подільської міської ради, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Чаплінський Р. Б., кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Чистякова М. О., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Шахліна Л. Г., доктор медичних наук, професор, професор кафедри спортивної медицини Національного університету фізичного виховання і спорту, м. Київ, Україна.

Швець М. О., здобувач 2 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Яблонський В., здобувач, факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

ЗМІСТ

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК АВТОРІВ	3
-----------------------------------	---

<i>Алексеев О. О., Братейко С. В., Кінделевич В. В.</i> Аналіз стану готовності майбутнього фахівця з фізичної культури до формування здорового способу життя молоді засобами рухливих і спортивних ігор.....	4
<i>Боднар А. О., Цісар О. О., Пархомюк В. В.</i> Олімпійська освіта як засіб формування здорового способу життя школярів	9
<i>Бутов Р. С., Бердага С. І.</i> «Раціональний режим – вагомий фактор збереження здоров'я».....	15
<i>Гуска М. Б., Галаманжук Л. Л., Мазур В. Й., Коробчук В. П., Швець М. О.</i> Інноваційні стратегії в формуванні кадрової політики у сфері стратегічного розвитку фізичної культури і спорту	20
<i>Зданюк В. В.</i> Оцінка рівня фізичної активності здобувачів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»	27
<i>Зубаль М. В., Кучинська І. О., Назарко Д. В., Бойко В. В.</i> Виробнича та навчальна практика як складова професійно-прикладного виховання майбутнього фахівця з фізичної культури	33
<i>Клюс О. А., Гусар М. А.</i> Основні засоби підвищення інтересу до здорового способу життя у здобувачів вищої освіти в процесі фізичного виховання	39
<i>Козак Є. П., Плахтій П. Д., Плотницький О. Ю., Яблонський В.</i> Здоров'язберігаюче освітнє середовище в умовах дистанційного формату професійної підготовки	44
<i>Мазур В. Й., Гуска М. Б., Білянський Д. Ю., Панчук М. Р.</i> Особливості психологічної підготовки юних борців дитячо-юнацьких спортивних шкіл до змагальної діяльності	48
<i>Мельник Т. Г., Розторгуй М. С., Гайбей Є. Ю.</i> Об'єктивізація правил змагань з жиму лежачи на основі біомеханічного аналізу техніки спортсменів високої кваліфікації	61

<i>Михальська Ю. А., Михальський А. В.</i> Формування здорового способу життя серед студентів спеціальності фізична терапія, ерготерапія у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка	69
<i>Молев В. П., Пислар О. В., Започна Б. М.</i> Фізична активність підлітків з ожирінням	74
<i>Петров А. О., Стасюк В. А., Кудінов С. С.</i> Психолого-педагогічні аспекти раціоналізації навчально-тренувального процесу футболістів	81
<i>Прозар М. В., Костюкевич В. М., Петрова Ю. М., Козак Д. О.</i> Реалізація результатів навчання, здобутих студентами під час вивчення обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки «Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті»	85
<i>Прозар М. В., Петрова Ю. М., Стрельбицька К. І.</i> Роль здобувачів в системі забезпечення якості вищої освіти за спеціальністю 017 фізична культура і спорт.....	91
<i>Райтаровська І. В., Авінов В. А., Горіславський Ю. В., Салманова А. С.</i> Структура процесу навчання прийомом дзюдо	97
<i>Скавронський О. П., Ключ О. А., Слива В. В.</i> Оптимізація розумової діяльності здобувачів вищої освіти засобами фізичного виховання	102
<i>Светисік Д. Д., Отт А.</i> Здоров'язбереження шкільної та студентської молоді: соціальні цінності та проблеми.....	108
<i>Стасюк В. А., Петров А. О., Баліна С. О., Войт К. В.</i> Вплив фізичної підготовки футболістів 15-16 років в умовах секційних занять.....	114
<i>Стасюк І. І., Боднар А. О., Воронецький В. Б.</i> Аналіз участі представників Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на XXXII літніх та XXIV зимових олімпійських іграх і на іграх XXIV літньої дефлімпіади	121
<i>Стасюк І. І., Боднар А. О., Воронецький В. Б.</i> Спортивні здобутки представників Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на XI всесвітніх іграх	134

<i>Стасюк І. І., Боднар А. О., Воронецький В. Б.</i> Спортивно-масова робота факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та спортивні здобутки здобувачів вищої освіти у 2022 році	141
<i>Христич Т. М., Жигульова Е. О., Кухар К. С.</i> Важливість взаємин фізичного терапевта з пацієнтами.....	152
<i>Чаплінський Р. Б., Чаплінська Л. В., Бойчук О. Д.</i> Медико-соціальні засоби профілактики серцево-судинних захворювань	156
<i>Чистякова М. О., Гурман Л. Д., Войцехівський І. Л., Супрун Н. П.</i> Особливості підготовки спортсменів в гирьовому спорті з використанням нетрадиційних засобів	161
<i>Шахліна Л. Г., Чистякова М. О.</i> Морфофункціональні особливості організму спортсменок, які спеціалізуються у дзюдо	164
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....	169

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

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО
СПОСУБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ
ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ
ЗАСОБАМИ ОСВІТИ**

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Випуск 12

Електронне видання

Статті подані у авторській редакції. Автори несуть повну відповідальність за якість та достовірність опублікованих матеріалів.

Підписано 27.06.2023. Формат 60x84/16. Гарнітура «Книжник».
Об'єм даних 2,6. Мб. Обл.-вид. арк. 8,5. Зам. № 1047.

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.