

Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка



**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО  
СПОСУБУ ЖИТТЯ  
СТУДЕНТСЬКОЇ  
ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ  
ЗАСОБАМИ ОСВІТИ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ**

**Випуск 13**

**Електронне видання**

Кам'янець-Подільський  
2024

УДК 613-057.87(082)  
ББК 51.20я431  
Ф79

Ідентифікатор медіа R30-02527  
Рішення Національної ради з питань телебачення  
та радіомовлення №132 від 18.01.2024 р.  
Рекомендувала вчена рада Кам'янець-Подільського національного  
університету імені Івана Огієнка (протокол № 2 від 29 лютого 2024 р.)

#### **Рецензенти:**

**А. А. Гааламанжук**, 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);

**О. О. Алексєєв**, доктор педагогічних наук, доцент;

**А. О. Боднар**, кандидат педагогічних наук, доцент;

**Р. С. Бутів**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

**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;

**Г. А. Лісенчук**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

**М. В. Прозар**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

**Д. Д. Совтисік**, кандидат біологічних наук, доцент;

**Т. М. Христич**, доктор медичних наук, професор;

**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 учнівської 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, 2024. Випуск 13. 171 с.

**Електронна версія збірника доступна за покликаннями:**

URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7985>

У збірнику розміщені матеріали Міжнародної наукової інтернет-конференції, які розкривають психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді, науково-методичні засади застосування засобів освіти для впровадження здоров'я зберігаючи освітніх технологій й олімпійської освіти у фізичне виховання учнів та студентів. Матеріали друкуються в авторській редакції.

Адресується науковцям, вчителям, викладачам, студентам та магістрантам.

УДК 613-057.87(082)

ББК 51.20я431

## АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК АВТОРІВ

<b>А</b>		<b>О</b>	
Авінов В. Л.	4, 9	Отт Л.	124
Алексеев О. О.	4, 9	<b>П</b>	
<b>Б</b>		Пархомюк В. В.	21
Бабюк С. М.	95	Первеев В. Є.	4
Білянський Д. Ю.	81	Петров А. О.	105, 131
Боднар А. О.	15, 21, 135	Петрова Ю. М.	113
Бутов Р. С.	27	Потапчук С. М.	75, 108
<b>В</b>		Приходько В. М.	155
Василишин Д.	51	Прозар М. В.	113
Воронецький В. Б.	4, 58, 75 131, 135	<b>Р</b>	
<b>Г</b>		Райтаровська І. В.	58, 118
Гадай А. І.	58	Райтаровський К. Р.	118
Гоншовський В. М.	9, 30, 75, 81, 105, 118	Рошук А. В.	27
Гуска М. Б.	30, 81	<b>С</b>	
<b>Ж</b>		Сандуляк В. В.	100
Жигульова Е. О.	35	Сідлецька О. М.	113
Жижанов О. Ю.	41	Скавронський О. П.	155
<b>З</b>		Скиба С. А.	100
Заїкін А. В.	46	Смик Р. Ю.	108
Зданюк В. В.	51	Совтисік Д. Д.	124
Зубаль В. С.	58	Стасюк В. А.	105, 131
Зубаль М. В.	58, 118	Стасюк І. І.	135
<b>К</b>		<b>Т</b>	
Клюс О. А.	63, 69	Третяк Н. О.	9
Король Д. О.	27	<b>Ф</b>	
Котик Я. М.	131	Федорак О. Р.	46
Кривіцька В. С.	135	<b>Х</b>	
<b>Л</b>		Христич Т. М.	35
Ладиняк А. Б.	75, 108	<b>Ц</b>	
Лівінець Р. О.	105	Цісар О. О.	15, 21
<b>М</b>		<b>Ч</b>	
Мазур В. Й.	30, 81	Чаплінська Л. В.	151
Марушак А. А.	30	Чаплінський Р. Б.	151
Марчук В. М.	89, 95	Чистякова М. О.	155
Марчук Д. В.	89, 95	<b>Щ</b>	
Мельник В. І.	46	Щегельський О.	51
Мисів В. М.	100	<b>Ю</b>	
<b>Н</b>		Юрчишин Ю. В.	89, 95, 100
Нестеряк Л. А.	118	<b>Я</b>	
		Якушева В. О.	113

**В. А. Авінов, О. О. Алексєєв,  
В. Б. Воронецький, В. Є. Персєєв**

## **ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ІГРОВИХ ВПРАВ У ФУТЗАЛІ**

Ігрові вправи включають в тій чи іншій мірі всі основні або відносно самостійні сторони: технічну, фізичну, тактичну, психічну і інтегральну. Така структура упорядковує уявлення про складові спортивної майстерності, дозволяє до певної міри систематизувати засоби і методи їх вдосконалення, систему контролю і управління процесом спортивного вдосконалення.

**Ключові слова:** вправи, процес, тренер, спортсмен, види підготовки.

Досягнення високих спортивних показників залежить від відповідного рівня технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки спортсменів є актуальним впродовж всіх часів заняття спорту. При правильній побудові і використанні ігрових вправ ми можемо як найближче підвести спортсмена до ігрових ситуацій під час змагань.

**Об'єктом дослідження** ігрові вправи у футзалі.

**Предмет дослідження** – процес розвитку управління спортсменами у тренувальному процесі в фут залі за допомогою ігрових вправ.

**Мета дослідження** – встановити рівень впливу ігрових вправ на підготовку футзалістів.

**Постановка проблеми.** Постійне зростання рівня футзалу вимагає неухильного вдосконалення спортивної підготовки юних футзалістів, модернізації системи відбору та прогнозування, підвищення ефективності управління навчально-тренувальним процесом, покращання якості підготовки кваліфікованих кадрів.

Досягнення високих спортивних результатів неможливе без чіткого та об'єктивного розуміння всього процесу підготовки, який ґрунтується на закономірностях становлення спортивної майстерності. Ці закономірності обумовлюються факторами, що визначають ефективність змагальної діяльності та оптимальну структуру підготовленості, особливостями адаптації до характерних для футзалу засо-

бів і методів впливу, індивідуальними особливостями гравців, термінами основних змагань та їх відповідністю оптимальному для досягнення найвищих результатів спортсмена, етапом багаторічного спортивного вдосконалення.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел.

Закономірно, що не лише у футзалі, але і в інших ігрових видах спорту було прагнення розв'язати проблему формування якостей, складових індивідуальну ТПІ за допомогою спеціальних ситуаційних вправ [2; 4]. Доведено, що такі вправи повинні «постійно ставити спортсменів в ситуації множинного вибору або необхідності постійно реагувати на раптову зміну ситуації і приймати адекватні тактичні рішення».

Поза сумнівом, що шлях вирішення цього питання лежить, у тому числі, через впровадження елементів «дворового футзалу».

Складання методики вправ полягало в синтезі кращих якостей неорганізованого футболу в плані формування орієнтовного компонента і концентрованого їх використання в ігрових вправах.

Основним принципом побудови вправ було створення складної дискретної сукупності елементів оперативного завдання, для перетворення якої потрібно реалізацію.

Психологам і педагогам давно відомо про двох ведучих складових, які впливають на якнайшвидше становлення і розвиток дитини. Це гра і спілкування. Грі (ситуативній дії), як засобу, повинна відводитися первинна роль при навчанні у будь якій сфері діяльності. Є система, яка дає швидкі результати при навчанні іноземним мовам, шляхом участі в ролевих іграх і різних створюваних на зайнятті ситуаціях. Коли людина почувається вільно, він вчиться легко і швидко. У зв'язку з хронічним відставанням українських гравців у виконавській майстерності, виникла ідея застосувати спеціальні вправи-ігри для навчання техніці футзалу.

Техніка футзалу. Цьому розділу присвячені численні літературні джерела [3; 5]. Засадниче питання: як учити? Одна програма змінює іншу, а відповідь одна багатократні повторення в строго регламентованих умовах (стандартні, не ситуаційні вправи). Але фахівці, і їх немало, стверджують, що краще досягнення футбольної науки – гра.

Пропонуємо наступне вирішення «риторичного» питання – як ефективно і швидко проводити процес навчання:

- спеціальна вправа гра, але не просто метушня за одним м'ячем, де вчишся всьому помалу, а синтезована ігрова вправа, де рухове завдання вирішується переважно за рахунок технічного елемента, що вивчається. Краще, якщо ситуація буде напіввирішеною, а не чисто ігровий, щоб на виконання технічного прийому вистачило часу і простору.
- основна ігрова вправа має бути кульмінацією зайняття, де м'яч забивається переважно за рахунок того технічного елемента, який ми вивчали в основній частині зайняття. Приклад: вправа 12 або 20, залежно від типу удару.
- третє те, що ми називаємо «строгою регламентацією». Але навіть в цьому випадку застосування такої форми змагання, як «естафета» не завадить, а тільки допоможе (зрозуміло, при мінімумі бігу і акценті на спосіб виконання).

Тому особлива увага була звернена на пошук можливості навчання техніці за допомогою розроблених вправ, оскільки метод «строкої регламентації» може і не бути основним [2; 6]. Його пріоритетне використання не викликає інтересу у тих, що навчаються і спочатку веде до створення бар'єру боязні помилитися. Застосування ігрового і змагання методів дозволяють створити певну обстановку для навчання. Основне створити умови, коли немає надмірної концентрації безпосередньо на технічній стороні виконання. Як же так, скаже багато хто, щоб добре навчити, потрібно навпаки сконцентрувати увагу на певному елементі. Звичайно, можна і так, але ми говоримо зараз про швидкість і ефективність навчання.

Що ми при цьому досягаємо? Тут дуже важлива та психологічна тонкість, яку ми інтуїтивно все знаємо, але чомусь рідко застосовуємо. Ми звільняємо свідомість тих, що навчаються від способу виконання вправи, але ставимо при цьому мету (ворота, зону, тактичне завдання). Цією дією ми переводимо технічний чинник (спосіб) зі свідомості в підсвідомість, оскільки уся увага зосереджена на меті. «Спосіб», переходячи в підсвідомість, зважаючи на відсутність на нього тиску, контролює виконання вправи з більшою ефективністю. Як наслідок, технічна оснащеність футболіста формується швидше і має більшу варіативну, оскільки безпосередньо пов'язана з тактичним аспектом (метою). Кожен тренер намагається сформувавати у спортсмена

автоматизовану навичку. Рішення цієї задачі на рівні підсвідомість відбувається як би само собою, без великих зусиль і витрати дорогоцінного тренувального часу. Чому? Тому, що підсвідомість керує і нами.

Вправи із строгою регламентацією використовуються, але відходять як би на другий план. Головне – прибрати нудне «зубріння» з вищого ступеня п'єдесталу УТП; успіх в навчанні принесе сукупність усіх методів. Вправи із строгою регламентацією краще чергувати з вправами, де є присутнім наполовину вирішене ігрове завдання. Закріплювати отримані навички обов'язково ігровою вправою в умовах невирішеної ігрової ситуації. Ось така послідовність.

І дійсно, паралельно з технікою формуються складові індивідуальної тактики футболіста. Метод зв'язаного впливу в наявності, а це вже потрібне заощадження часу! Ви самі можете складати і застосовувати такі вправи на практиці, а разом і перевірити правильність наших рекомендацій. Переконавшись в їх ефективності, працювати по старому стане вже нецікаво.

Щоб створювати подібні вправи треба, окрім бажання і наявності творчих здібностей, пам'ятати декілька принципів побудови таких вправ :

Створення емоційно насичених ситуацій. Сильний заряд емоцій, обходячи логічний розум, може викликати ухвалення підсвідомих, інтуїтивних і, як наслідок, нестереотипних рішень.

Застосування чинника невизначеності ігрової дії шляхом створення багато альтернативного вибору, скорочуючи час на ухвалення рішень. Саме «невизначеність», коли розум перевантажений і не знає, що робити, є ключем до розкриття підсвідомості, інтуїтивного пошуку і ухвалення рішень (а це завжди точні рішення, адекватні ігровій ситуації). Це є головною метою вправ. Коли в цьому бере участь уся команда, якось раптом з'являється зіграність і за рахунок цього можна протистояти щільній опіці. Інтуїція (підсвідомість) швидша і точніша за логічний розум. На практиці це виграні десяті частки секунди, що нам і треба. Створюється «багато альтернативність» за допомогою різних зон, м'ячів, воріт і завдань.

Застосовуючи ці принципи, ми фактично проводимо маніпуляції з часом і простором, штучно його збільшуючи

або зменшуючи. Ось чому процес гри завжди потрібно регулювати за допомогою різних обмежувальних заходів: регламентації кількості торкань м'яча, виконання різних ТТД в різних зонах і м'ячами різними за кольором, дотримання оптимальних просторово-часових характеристик шляхом введення декількох м'ячів і ігрових зон, кількості гравців в зонах.

**Висновок.** Отже ігрові вправи переважно використовуються в процесі навчання техніки футболу через застосування різноманітних рухливих ігор, які виступають в ролі підготовчих, підвідних та ігрових вправ. Цінність рухливих ігор при навчанні техніко-тактичних прийомів футзалу виключно велика. Кожна з них може служити маленькою моделлю ігрових дій в справжньому матчі. Збіг умов дозволяє формувати психофізичні передумови, що відповідають вимогам футзалу. У рухливих іграх освоюються техніко-тактичні прийоми, що складають основу футзалу. Гравці, що займаються освоюють спеціальну координацію, вчаться вільно виконувати технічні прийоми, які виступають одночасно і як ігрові прийоми, також правильно аналізувати ігрову ситуацію і вирішувати її за допомогою даних прийомів. І роблять вони це з набагато більшою легкістю, оскільки це не справжня гра, в якій над ними тяжіє дух змагання, а лише одна з багатьох і звичних рухливих ігор. Тому ігровий метод широко використовують в роботі з футболістами.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. С. 384-385.
2. Апанасенко Г.А., Михайлович С.О. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту: навч. посібник. Ужгород, 2004. С. 144-145.
3. Васильчук А.Г. Науково-методичні основи програмованого навчання фізичного виховання (на прикладі уроку з футболу). *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків, 2003. №2. С. 21-26.
4. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2007. 298 с.
5. Практикум по спортивній психології / за ред. І.П. Волкова. Санкт-Петербург, 2002. С. 228-229.
6. Грейда Б. Причини виникнення, профілактики і лікування спортивних травм. Луцьк, 2004. С. 21-22.



Game exercises include to one degree or another all the main or relatively independent aspects: technical, physical, tactical, mental and integral. Such a structure organizes the idea of the components of sportsmanship, allows to a certain extent to systematize the means and methods of their improvement, the system of control and management of the process of sports improvement.

**Key words:** exercises, process, coach, athlete, types of training.

*Отримано: 14.11.2023*

УДК 378.147.091.212-613

**О. О. Алексеев, В. Л. Авінов,  
В. М. Гоншовський, Н. О. Третьак**

## **СТРАТЕГІЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЩОДО ВПЛИВУ НА СТУДЕНТІВ У НАПРЯМКУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

У статті розглядаються аспекти спрямування студентів закладів вищої освіти на активний та здоровий спосіб життя, а також пропонується педагогічна стратегія для сприяння збереженню та підтримці їхнього здоров'я. У вивченні процесу фізичного виховання наголошується на широкому використанні інтерактивних форм і методів навчання.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, фізична культура, педагогічна стратегія, орієнтування студента, інформування, анкетування, інтерактивні методи, тренінг.

На відміну від багатьох шкільних предметів та вузівських дисциплін, які носять назви певних галузей науки (хімія, біологія, фізика, математика і т. д.) в навчальних планах є тільки два предмета, які у своїй назві несуть культурологічний зміст – це фізична культура та світова художня культура. Якщо світова художня культура визначається на рівні елективного компоненту, то фізична культура традиційно входить в базовий зміст освіти.

Фізична культура, таким чином, не тільки назва але й традиційне направлення освіти. Водночас важливо визнати, що глибокий зміст, який міститься в назві цього предмету, а саме передача цінностей та ідеалів культурного ба-

гатства, наразі не відповідає встановленим змістовим критеріям і вимогам сучасної культури. За сучасною масовою практикою можливе застосування, що в міжнародному контексті предмету «фізична культура» сприймається як «фізична підготовка» [4].

Фізична культура, що виступає частиною загальної культури, представлена у закладі вищої освіти як навчальна дисципліна, необхідна для повноцінного розвитку студента, його професійної підготовки та гармонізації життєдіяльності. Основна мета навчальних та тренувальних процесів з фізичного виховання та спорту не лише в передачі конкретних навичок та умінь з використанням фізичних засобів, спорту та туризму у закладі вищої освіти, але й у навчанні ефективними технологіями їхнього застосування в майбутньому. Це також включає мотивацію до здорового способу життя та розвитку як особистості, так і соціуму. Отже, особлива роль у розробці фізичного виховання у закладі вищої освіти виникає в тому, щоб враховуючи конкретні умови цього закладу, розробити такі форми організації та забезпечення, які б його стимулювали до формування культури здоров'я студента та саморозвиток.

З цього виходять освітні задачі: теоретичні та методико-практичні заняття, підвищений контроль не тільки за фізичною підготовленістю але й за основами теоретичних знань, умінням самостійно складати й використовувати розвиваючі та реабілітаційні комплекси та вправи.

Сучасні науковці стверджують, що спроби відновити фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову діяльність у ЗВО старими організаційними формами, як правило, не дають бажаних результатів. Широке використання в навчальному процесі таких форм як анкетування, консультація, спецкурс, лекція, тест, додаткова освіта, які спрямовують студента на збереження власного здоров'я та ведення здорового способу життя, майже не здійснюється. Коректувати існуючий стан життя, формувати здоровий спосіб життя студента можливо посередництвом спеціального педагогічного забезпечення [3].

Під педагогічним забезпеченням мається на увазі «сукупність факторів та умов їх розгортання за допомогою спеціальних педагогічних форм, методів, процедур та прийомів (технологій)». Вирішити цю проблему, проблему фор-

мування здорового способу життя студента найкраще посередництвом реалізації педагогічної стратегії його орієнтування на здоровий спосіб життя. Ця стратегія як діяльно-цільова компонента педагогічного забезпечення передбачає наявність мети, педагогічних умов, методів, прийомів і засобів досягнення етапів і припускає здійснення певних педагогічних дій, які сприяють розумінню студентом значущості діяльності, націленої на самозбереження й самореалізацію в різних сферах діяльності людини, збагаченню навичок охорони здоров'я.

Орієнтування студента на здоровий спосіб життя як педагогічну стратегію треба включати в педагогічне забезпечення навчального процесу університету, який повинен бути насиченим ідеями виховання і формування у студента норм і правил здорового способу життя. З багатьох педагогічних стратегій ми вибрали стратегію орієнтування. Ця стратегія відповідає ситуації розвитку студента, не суперечить основним навчальним вимогам, зачіпає основні сфери особистості (пізнавальну, емоційно-мотиваційну, діяльнісну) та припускає комплекс заходів ознайомчого, рекомендованого, підтримуючого характеру, націлених на досягнення мети або результату. Посередництвом цієї стратегії розгортаються основні педагогічні засоби орієнтування: знайомити, звертати увагу, націлювати, допомагати, підтримувати, сприяти, активізувати, сприяти адекватному оцінюванню. В результаті реалізації даної стратегії приходить усвідомлений вибір ціннісних орієнтацій, що сприяють становленню особистості, самореалізації в політичному, професійному, економічному і культурному життєвих. Таким чином, особливості студентського віку та суттєві характеристики педагогічної стратегії орієнтування дозволяють розглядати цю стратегію в контексті здорового способу життя з залучанням студента як суб'єкта до здоров'язберігаючої діяльності [5].

Педагогічна стратегія орієнтування студента на здоровий спосіб життя передбачає дії педагога ознайомчого, рекомендованого та підтримуючого характеру, що спрямовані на інформування студента про здоровий спосіб життя, адекватне оцінювання власного способу життя, активізацію емоційно-ціннісного відношення, активізацію здоров'язберігаючої діяльності, збагачення досвіду здорового

способу життя. Вона спрямована на оволодіння особистістю певними засобами здоров'язберігаючої діяльності, надбання та розвиток необхідних якостей, сприяючих організації та веденню здорового способу життя.

Практичні завдання досягнення мети, вибраної нами стратегії здійснюються послідовно на кожному етапі орієнтування студента на здоровий спосіб життя: етапах інформації, ознайомлення, актуалізації, збагачення. Кожен етап стратегії включає вирішення педагогом окремих задач, використання відповідних форм і методів, а також результат, який студент досяг у своїй діяльності.

Стратегія орієнтування студента на здоровий спосіб життя передбачає реалізацію педагогічних умов. Про необхідність створення педагогічних умов при реалізації виховних технологій відмічали О.В. Потужній, І.В. Юрченко [2]. Умови враховуються або створюються для використання в виховній меті та розглядаються як комплекс передумов, які організують педагогічну діяльність. В педагогічних дослідженнях умови висвітлюються як: обставини, які забезпечують розвиток та становлення особистості; вимоги до організації виховного процесу в університеті; поетапність виконання; університетське середовище, в якому проходять процеси вирішення педагогічних задач; наявність певних правил та відношень, що забезпечують реалізацію мети педагогічного впливу.

Для реалізації стратегії орієнтування студентів на здоровий спосіб життя в умовах ЗВО були виокремлені наступні педагогічні умови:

- поширення інформації серед студентів щодо здорового способу життя (інформаційне подання);
- оновлення емоційно-ціннісного ставлення студента до здорового способу життя (формування моделі);
- розширення досвіду здорового способу життя.

Осмислення, розуміння та набуття особистісних значень людини в будь-якій сфері життєдіяльності, на думку педагогів та психологів, суттєво змінюється завдяки цілеспрямованій роботі з інформацією.

Тому реалізація першої педагогічної умови орієнтування студента на здоровий спосіб життя повинна здійснюватися у рамках фізкультурної освіти. Навчальна дисципліна

«Фізична культура», на нашу думку, сприяє інформаційному орієнтуванню студента на здоровий спосіб життя за рахунок поєднання двох компонентів – базового (обов'язкового) та елективного (для вирішення окремих задач). Оптимальне поєднання змісту базового та елективного компонентів Програми дисципліни «Фізична культура» ми пов'язуємо з реалізацією з одного боку отримання інформації від студентів (анкетування, бесіди, тестування), а з іншого – надання більш повної інформації студентам в теоретичному і практичному розділах програми щодо орієнтування їх на здоровий спосіб життя.

Для того, щоб студенти в процесі викладання теоретичного матеріалу отримали більш повну інформацію з оздоровлення власного організму, а головне ґрунтовно закріпили її, передбачалось широке застосування інтерактивних форм і методів навчання (тренінги та інформаційно-просвітницькі про-грами). Також особлива увага має приділятися застосуванню методів, що спрямовані на підвищення пізнавальної діяльності, які б дозволяли більш активізувати творчу діяльність студентів, наблизити їх до розуміння майбутньої професійної діяльності та ведення здорового способу життя [1].

Актуалізація емоційно-ціннісного відношення студента до здорового способу життя являє собою цілеспрямовану педагогічну діяльність, що на-правлена на активізацію ціннісних валеологічних орієнтирів (думок, поглядів, уявлень, переконань, установ і т. д.) та осмисленість їх значущості в життєдіяльності людини.

Методичне забезпечення реалізації другої педагогічної умови здійснювалось за допомогою використання дискусійних методів організації навчально-пізнавальної діяльності студента (діалоги, диспути), які сприяють активізації емоційної сфери особистості, а також моделюванню інтерактивних методик самостійних, індивідуальних та колективних форм роботи.

Третя педагогічна умова орієнтації студента на здоровий спосіб життя має логічне продовження перших двох і передбачає збагачення досвіду здоров'язберігаючої діяльності, вибір відповідних педагогічних дій, способів організації діяльності студента. Під збагаченням досвіду здорового способу життя розуміється сукупність педагогічних дій, що на-

правлені на оволодіння студентом різноманітними прийомами формування та ведення здорового способу життя.

Отже, виховання студента у напрямку здорового способу життя може бути здійснене в умовах закладу вищої освіти шляхом впровадження різноманітних педагогічних умов, методів, прийомів і засобів інформаційно-пізнавального, емоційно-ціннісного характеру. Це завдяки вирішенню проблеми формування здорового способу життя серед студентської молоді під час організації освітнього процесу.

### **Список використаних джерел:**

1. Козак М., Федорчук І., Куриця Д. Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя учнів у сучасній українській школі. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Вип. 44 (2). С. 156-162.
2. Потужній О.В., Юрченко І.В. Сучасні підходи, методики і технології до формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 3К. С. 462-465.
3. Ребрина А., Ребрина А. Педагогічні умови формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді. *Проблеми освіти*. 2022. Вип. 1. С. 270-283.
4. Чепурко Г.І., Соболев А.С. Стратегії та моделі формування здорового способу життя в контексті здоров'язберігаючої поведінки. *Grail of Science*. 2023. №32. С. 222-230.
5. Шевченко О.В. Іванченко Л.П., Іванченко С.Г., Терещенко О.В. Педагогічні підходи до розвитку культури здорового способу життя в здобувачів вищої освіти. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Педагогічні науки*. 2022. Вип. 3 (1). С. 68-77.

The article considers the aspects of directing students of higher education institutions to an active and healthy lifestyle, and also offers a pedagogical strategy to promote the preservation and maintenance of their health. In the study of the process of physical education, the wide use of interactive forms and methods of education is emphasized.

**Key words:** healthy lifestyle, physical culture, pedagogical strategy, student orientation, information, questionnaires, interactive methods, training.

*Отримано: 02.11.2023*

*А. О. Боднар, О. О. Цісар*

## **АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ У СФЕРІ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

У статті представлений аналіз сучасних оздоровчих технологій, які використовуються в закладах загальної середньої освіти; подано визначення поняття «педагогічна технологія» в сучасній науково-педагогічній літературі.

**Ключові слова:** оздоровчі технології, заклади загальної середньої освіти, фізичне виховання.

**Постановка проблеми.** У наш час поняття «педагогічна технологія» стійко увійшло в педагогічний лексикон і є предметом дослідження багатьох науковців. Її визначення в переважній більшості залежить від уявлень, які склалися у розробників щодо структури і основних складових навчально-виховного процесу. Так, за визначенням І. Прокопенка, В. Євдокімова [9], педагогічна технологія – це сувро наукове і точне відтворення гарантуючих успіхів педагогічних дій. На думку науковців, педагогічна технологія нерозривно взаємопов'язана з педагогічною діяльністю, де головними діючими особами є вчитель і учень. Саме вони на кожному етапі педагогічної діяльності, взаємодіючи один з одним і колективом у цілому, спільно вирішують завдання виховання, навчання та розвитку. В. Гузєєв [2] пропонує розглядати педагогічну технологію як сукупність психолого-педагогічних установок, що визначають спеціальний набір і компонування форм, методів, способів, прийомів навчання, виховних засобів і виступає, як організаційно-методичний інструментарій педагогічного процесу.

**Мета дослідження:** проаналізувати сучасні оздоровчих технологій, які використовуються у сфері шкільного фізичного виховання.

**Обговорення результатів дослідження.** У сучасній науково-методичній літературі існує велика кількість педагогічних технологій. Найбільш поширені серед них це технології, спрямовані на удосконалення навчального процесу. У педагогічній практиці ці технології визначаються як навча-

льні технології. Серед різноманіття таких технологій у сучасній школі широкого розповсюдження набула технологія традиційного навчання, технологія проблемного навчання, технологія розвивального навчання, технологія колективного способу навчання, технологія інтерактивного навчання та інші. Так, наприклад, технологія **традиційного навчання** [3] передбачає насамперед класно-урочну організацію навчання. Основними цілями і завданнями цієї технології є формування системи знань, оволодіння основами наук; формування основ наукового світогляду; всебічний і гармонійний розвиток кожного учня. Головні методи навчання, які лежать в основі цієї технології, – пояснення у поєднанні з наочністю; провідні види діяльності учнів – слухання і запам'ятовування; головна вимога і головний критерій ефективності – безпомилкове відтворення вивченого [9]. Технологія **проблемного навчання** зорієнтована на набуття, знань, умінь, навичок; засвоєння способів самостійної діяльності; розвиток пізнавальних і творчих здібностей. Під час проблемного навчання вчитель не подає навчальний матеріал в готовому вигляді, а ставить перед учнем завдання (проблему), зацікавляє його, викликає у нього бажання знайти спосіб розв'язання. Технологія проблемного навчання сприяє не тільки набуттю учнями необхідної системи знань, умінь та навичок, але й досягненню високого рівня їх розумового розвитку, формування в них здатності до самостійного оволодіння знаннями шляхом власної творчої діяльності, розвиває інтерес до навчальної праці, забезпечує ґрунтовні результати навчання. В основі технології **розвивального навчання** лежить розвиток інтелектуальних здібностей дитини. Основними концептуальними положеннями цієї технології є цілеспрямований розвиток дитини на основі комплексної розвивальної системи; системність і цілісність змісту; навчання на високому рівні складності; просування у вивченні та засвоєнні матеріалу швидким темпом; усвідомлення дитиною цінності процесу навчання; включення до процесу навчання не тільки раціональної, а й емоційної сфери; проблематизація змісту. В основу технології **колективного навчання** [3] покладено навчання учнів у малих групах, яке побудоване таким чином, що основна відповідальність за пізнавальний процес лежить на самих учнях. Основними цілями і завданнями технології колективного навчання є засвоєння знань,



умінь, навичок; розвитку комунікативних якостей особистості та ін. В основі **інтерактивних технологій** навчання лежить така організація навчального процесу, яка заснована на взаємодії всіх його учасників у процесі навчального пізнання, забезпечуючи колективну (кооперативну) діяльність у класі. При цьому кожен учень знає, що від його діяльності залежить кінцевий результат виконання поставлено перед усім класом завдання, за яке він повинен публічно прозвітувати. Інтерактивні технології навчання включають в себе чітко спланований очікуваний результат навчання, окремі інтерактивні методи і прийоми, що стимулюють діяльність учнів, різноманітні умови і процедури, за допомогою яких можна досягти запланованих результатів.

Серед існуючих педагогічних технологій, які використовуються в системі шкільної освіти, широкого розповсюдження набули і педагогічні технології, спрямовані на вирішення основних завдань системи шкільного фізичного виховання (освітніх, оздоровчих, виховних), які розробляються на таких же засадах, що й інші організаційно-педагогічні технології. Серед різноманіття таких технологій найбільш поширеними є технології, спрямовані на підвищення в учнів мотивації до систематичних занять фізичними вправами (технології «формування фізичної активності школярів»; «формування готовності школярів до самостійних занять фізичними вправами» та інші); педагогічні технології, спрямовані на підвищення рухового режиму учнів (фітнес технології, аеробні технології та інші); здоров'язберігаючі та здоров'яформуючі педагогічні технології; інформаційні педагогічні технології (технологія «атлет», програма міні шейпінг та інші). Усі вище вказані технології розробляються на основі тих же принципів та підходів, що й інші організаційно-педагогічні технології, хоча кожна із них має свої особливості, характерні ознаки, власну структуру і спрямованість на вирішення якихось конкретних завдань. Так, в основі організаційно-педагогічної технології **«формування фізичної активності школярів»** лежить індивідуальний та диференційований підхід до процесу фізкультурної освіти учнів закладів загальної середньої освіти. Алгоритм реалізації індивідуального підходу в процесі фізкультурної освіти полягає у створенні умов для самовдосконалення і саморозвитку школярів за рахунок формування у них знань і умінь самостійно здійснювати оцінку фізичного стану, розробляти індивідуальні програми для самовдоскона-

лення фізичних якостей, складати спеціальні комплекси фізичних вправ, визначати обсяг рухового навантаження, оцінювати результати фізичної активності. У ній робиться акцент на діяльній стороні засвоєння учнями цінностей фізичної культури, відображені послідовні етапи досягнення цілей навчання, виховання і розвитку. Технологія **«Управління формуванням особистості учнів на заняття фізичною культурою»** розроблена на основі діяльнісного та особистісно-зорієнтованого підходів. Ця модель педагогічних технологій являє собою систему спільної діяльності учня і учителя по діагностуванню, проектуванню, організації, контролю і корекції освітнього процесу з ціллю досягнення конкретного результату при забезпеченні комфортних умов учасників. Технологія **«формування готовності школярів до самостійних занять фізичними вправами»** спрямована на формування в учнів позитивної мотивації до використання фізичних вправ не лише на уроках фізичної культури, але й у позаурочний час [4].

Технологія **«формування в учнів закладів загальної середньої освіти мотивації до систематичних занять фізичною культурою»** [5] спрямована на формування в підлітків спеціальних і соціальних мотивів до систематичних занять фізичними вправами. Методичні особливості такої технології полягали в тому, що вона містила комплекс дидактичних засобів; методи індивідуального дозування педагогічних чинників та лікарсько-педагогічного контролю; самостійних занять фізичними вправами; систему міжпредметних зв'язків; систему оцінки й стимулювання діяльності школярів; методи формування й корекції домінуючих мотивів, їх трансформації в соціальні мотиви.

Наступна категорія педагогічних технологій, які використовуються в системі шкільного фізичного виховання, спрямована на підвищення рівня рухової активності підлітків, поліпшення їхньої фізичної підготовленості, підвищення інтересу та мотивації до занять фізичною культурою. Серед них важливу роль відіграють **фітнес технології** [6], в основі яких лежить принцип застосування сучасних напрямів та засобів оздоровчого фітнесу, з урахуванням зацікавленості підлітків до окремих видів рухової активності, статевих закономірностей у формуванні мотиваційних пріоритетів; диференціації в нормуванні обсягу фізичного навантаження, з врахуванням їх статі, фізичної підготовленості, альтер-

нативного підходу у виборі засобів та методів оздоровчої фізичної культури залежно від рівня фізичної підготовленості. **Аеробні технології** спрямовані на формування у школярів позитивної мотивації до інноваційної системи фізичного виховання, знань і навичок особистої й суспільної гігієни, раціонального харчування, загартування тіла, психорегуляції; самоконтролю в умовах фізичного виховання та спортивної підготовки, свідомого відношення до свого здоров'я як особистісно-суспільної цінності.

Аналізуючи педагогічні технології, які застосовуються у процесі використання позакласної форми шкільного фізичного виховання, необхідно відмітити **«організаційно-педагогічну технологію менеджменту учнівських громадських фізкультурно-оздоровчих клубів»** [1], розроблену з метою: створення умов для творчого, інтелектуального, духовного і фізичного розвитку членів клубу; формування у них свідомого й відповідального ставлення до власного здоров'я, здоров'я оточуючих, навичок безпечної поведінки; задоволення освітньо-культурних потреб членів клубу, які не забезпечуються іншими складовими структури освіти; пошуку, розвитку та підтримки здібних, обдарованих і талановитих членів клубу; удосконалення фізичного розвитку членів клубу, підготовки спортивного резерву для збірних команд України з різних видів спорту; формування здорового способу життя членів клубу.

Отже, основним завданням сучасної шкільної освіти є виховання всебічно розвиненої особистості учня. У цьому процесі важлива роль відводиться формуванню у дітей фізичної культури особистості як невід'ємної складової їх гармонійного розвитку.

В умовах сучасної школи приділяється значна увага розробці та впровадженню в освітній процес закладів загальної середньої освіти різноманітних педагогічних технологій, спрямованих на удосконалення урочної, позаурочної, позакласної, позашкільної форм системи шкільного фізичного виховання. Переважна більшість таких технологій зорієнтована на підвищення обсягу рухової активності учнів, збереження та зміцнення їх здоров'я, формування в учнів інтересу за рахунок впровадження нових видів спорту, використання засобів масової інформації та комп'ютерних програм, створення умов для самостійної підготовки учнів до занять. Однак, незважаючи на велику увагу вчених до

розробки педагогічних технологій, наразі недостатньо напрацьовано технологій, використання яких забезпечувало б виховання в учнів фізичної культури особистості. Це потребує розробки та впровадження в навчально-виховний процес закладів загальної середньої освіти інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на формування фізичної культури особистості учнів.

### **Список використаних джерел:**

1. Бондар Т.С. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту фізкультурно-оздоровчих клубів: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Харків, 2010. 208 с.
2. Гузеев В. Основа авторської технології. *Народна освіта*. 1998. №9. С. 33-40.
3. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології: навчальний посібник. Київ: Академ. видавництво, 2004. С. 35-37.
4. Захожий А. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*: збірник наукових праць. 2010. №2. С. 33-37.
5. Іваній І.В., Каалініченко І.О. Технологія гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку і здоров'я в системі фізичного виховання молодшого школяра (ч. 1. Теоретичне обґрунтування). *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків: ОВС, 2007. №1. С. 7-11.
6. Кібальник О. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. №4. С. 15-18.
7. Левицький В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. №1. С. 27-31.
8. Презялята Г., Шпільчак А. Заняття фізкультурою та здоров'я: мед.-пед. моніторинг. Київ: Вид. дім «Шкл. світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006. 112 с.
9. Прокопенко І.Ф., Євдокимов В.І. Сучасні педагогічні технології в підготовці учителів: навч. посіб. Харків: Колегіум, 2008. 344 с.

The article presents an analysis of modern health-improving technologies used in general secondary education institutions; the definition of the concept of «pedagogical technology» in modern scientific and pedagogical literature is given.

**Key words:** health technologies, general secondary education institutions, physical education.

*Отримано: 10.11.2023*

*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.

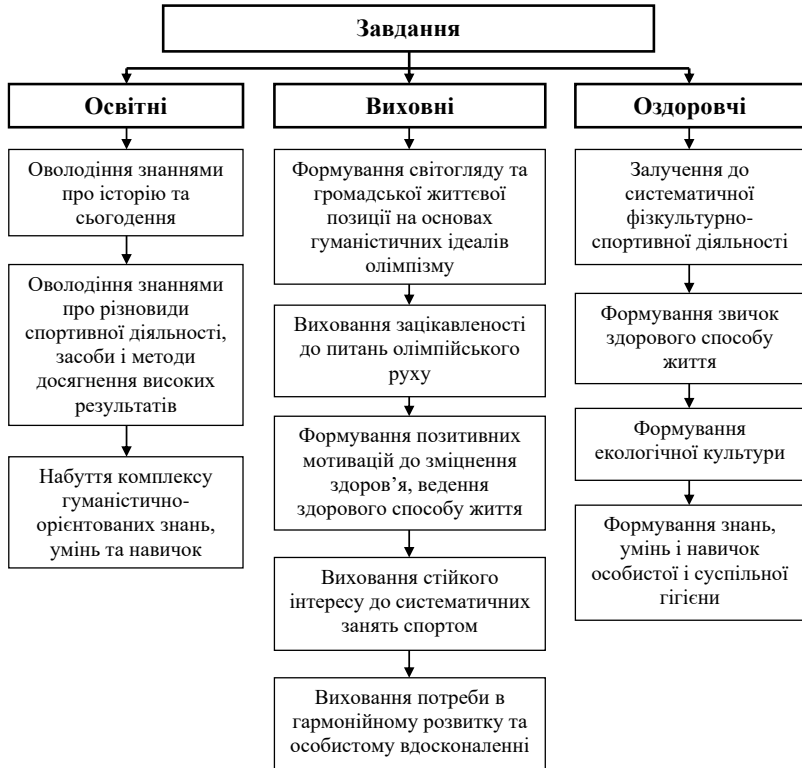
Концепція олімпізму й олімпійської освіти об'єднує ідеї мирного співіснування держав і народів; інтернаціоналізму та інтерсоціального виховання; гуманістичного, патріотичного і всебічного розвитку особистості; пріоритету етичних цінностей і філософії Fair Play, в яких олімпізм виступає як системоутворюючий 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 робота 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).



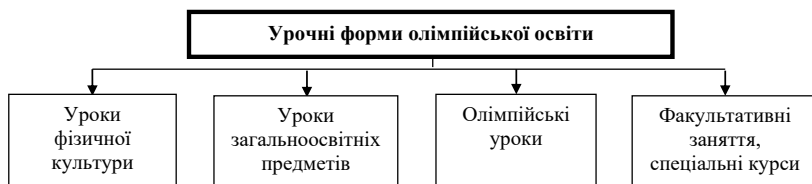
**Рис. 1.** Завдання олімпійської освіти (за В. Єрмоловою)

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

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.** Урочні 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 педа-

гогічний 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 schoolboys. Certainly basic tasks of olimpiyskoy education and form of their realization in general initial establishments.

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

*Отримано: 20.11.2023*

## **ВІДНОВЛЕННЯ ОПОРНОЇ ФУНКЦІЇ І ХОДЬБИ**

У статті розкрита проблематика щодо відновлення функції ходьби та розвиток координації. Наголошується на важливості поетапності при відновлення функції ходьби у індивідуальному реабілітаційному плані.

**Ключові слова:** ходьба, координація, допоміжні засоби.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** Особливе місце в комплексі лікувально – відновлювальних заходів займає навчання стояння і ходьби. Його починають в різні терміни (за показаннями), але не раніше ніж через 2 тижні після травми. Перш за все освоюють акт вставання. Хворого навчають переходу з положення лежачи в положення сидючи, вставання з ліжка або стільця. У положенні стоячи хворий навчається рівномірно розподілу маси тіла на обидві ноги, потім перенесенню маси тіла з однієї ноги на іншу, стояння в кроці, з'єднанню елементів кроку в зливу ходьбу, координованих рухів рук і ніг при ходьбі. Навчання ходьбі – складний процес. Успіх залежить від поетапного підбору вправ і правильного малюнка ходьби: згинання гомілки – згинання стегна – розгинання гомілки – тильне згинання стопи. Для цього спочатку хворого вчать згинати гомілку при вертикальному положенні стегна, потім виносити стегно вперед з однойменним зведеним розгибанням гомілки при тильному згинанні стопи. Для піднімання гомілки при парезах можна використовувати еластичний бинт. Для попередження розтягування м'язів паретичної руки її для опори вкладають в лямку [2].

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

**Виклад основного матеріалу.** Найчастіше буває, що пошкодження нервової системи викликають спастичний параліч одних м'язів і м'який інших. Наприклад, при травмах спинного мозку на рівні I-IV шийних хребців розвивається спастичний параліч всіх чотирьох кінцівок, а при пошкодженні шийного потовщення V-VII шийних хребців м'який параліч верхніх і спастичний параліч нижніх кінцівок [1].

М'язова спастичність – це безладне скорочення м'язів, яке є результатом неточної передачі сигналу між головним мозком (або нервовою системою) і м'язами. Дисфункція головного або спинного мозку може бути викликана гострим порушенням мозкового кровообігу, кірковим паралічем, пошкодженням головного або спинного мозку, пухлинам в головному або спинному мозку і різними нервово-м'язовими захворюваннями. М'язова спастичність зазвичай розвивається протягом 2-12 тижнів після нещасного випадку або початку хвороби. Запущена м'язова спастичність сприяє формуванню м'язово-суглобових контрактур, внаслідок чого зростають втрата функціональності і больові відчуття. Пасивні вправи на збільшення амплітуди руху не попереджують м'язову спастичність, але можуть попередити більшість контрактур [3].

Спастичність може спостерігатися в м'язах-розгиначів, м'язах-згиначів або змішаного типу. Хворий зі спастичністю в м'язах-розгиначах може навчитись «ходити зі спастичністю», при цьому він не в змозі зігнути руку в достатній мірі, щоб піднести їжу до рота, через спастичності екстензора тазостегнового суглоба може зісковзувати зі стільця. У хворого з спастичністю флексора можуть виникнути проблеми зі шкірою на ліктьовому згині і на долоні через те, що ці місця постійно міцно стиснуті, або можуть з'явитися пролежні на п'ятах, таранної кістки і на стегнах через тривале лежання в ліжку в одному і тому ж положенні. Хворі з спастичністю змішаного типу можуть іноді легше виконувати махові пасивні вправи, ніж особи зі спастичністю екстензорів або флексорів. Вони також можуть виробляти прийоми виконання деяких функціональних рухів з урахуванням своєї спастичності. У деяких хворих спастичність проявляється тільки в одній кінцівки, у інших формується помірна спастичність, яка погіршується діяльність тільки тих м'язів, які «відповідають» за дрібні рухи, викликаючи деякі порушення координації [4].

М'язова спастичність може перешкоджати діяльності функціонуючим м'язи і значно ускладнювати підтримку амплітуди руху, може заважати хворому знаходитися в положенні сидіння і викликати розвиток деформацій в хребті і кінцівках.

До допоміжних засобів пересування відносяться будь-які пристосування, які діють як продовження рук (-и) хворого і допомагають йому утримувати масу тіла або зберігати рівновагу при ходьбі. У кожного виду допоміжних засо-

бів пересування є свої переваги і недоліки, кожен вид призначений для хворих з певним типом інвалідності [4].

До допоміжних засобів пересування відносяться милиці, ходунки, тростини, які повинні підходити хворому. При пересуванні кінець милиці, ходунків або тростини повинен знаходитися на відстані приблизно 15 см попереду стопи хворого, а рука хворого – на ручці ходунків, милиці або тростини, лікоть хворого 30°. Милиці, як правило, використовуються в парі. Стандартні милиці складаються з підпахвинної частини, яка добре переміщається під рукою хворого, спеціальної полички, на яку для опори кладеться кисть руки, і двох довгих планок, які з'єднують підпахвинну частину, поличку для кисті руки і кінець милиці. У всіх милиць є м'яка підкладка на пахвовій частині милиці, і на поличці для кисті руки. Стандартні милиці виготовляються з дерева або трубчастого металу [2].

**Висновки.** Для розвитку опорної функції у хворих з м'явою параплегією нижніх кінцівок використовують певну послідовність ускладнення вихідних положень. У період постільного режиму призначають вправи з частковою опорою ноги в положенні «напівміст». Найважливішу роль в розвитку опорної функції відіграють вправи у вихідному положенні упор стоячи на колінах. Спочатку їх виконують на місці, потім в повзанні. Ці вправи на певному етапі повинні мати велику питому вагу в лікувальній гімнастиці, так як доступні в силу зменшення довжини важеля (стегна) порівняно з вертикальним становищем (довжина всієї ноги), а також у зв'язку з збільшенням опорної площі. Потім рекомендується виконання вправ стоячи на колінах з використанням горизонтальних драбини, за яку хворий тримається руками.

У вихідне положення стоячи хворий переходить з вихідного положення сидячи на стільці з опорою на спинку ліжка, потім тренування виконується в початковому положенні стоячи. З огляду на, що м'язи в'ялі, м'яві, ноги можуть підвертатись, при навчанні ходьбі користуються знімними ортезами, що фіксують колінний і гомілково-стопний суглоби.

### **Список використаних джерел:**

1. Бутов Р.С., Совтисік Д.Д., Кузан М.М. Особливості організації реабілітаційного процесу в санаторно-курортних умовах. *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: Аксіома. 2019. Вип. 15. С. 121-124.

2. Медична і соціальна реабілітація : підручник / В.Б. Самойленко, Н.П. Яковенко, І.О. Петряшев та ін. 2-е вид., перероб. і допов. Київ: ВСВ «Медицина», 2018. 464 с.
3. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / [Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук, Д.В. Вакуленко та ін.]; за заг. ред. Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчука. Тернопіль: ТДМУ, 2018. 372 с.
4. Травматологія та ортопедія: підручник / за редакцією Г.Г. Голки, О.А. Бур'янова, В.Г. Климовицького. Вінниця: Нова Книга, 2014. 416 с.

The article reveals the issues related to the restoration of the walking function and the development of coordination. Emphasis is placed on the importance of step-by-step recovery of walking function in an individual rehabilitation plan.

**Key words:** walking, coordination, aids.

*Отримано: 17.11.2023*

УДК 796.88.015.363:678.048

***М. Б. Гуска, В. Й. Мазур,  
В. М. Гоншовський, А. А. Марущак***

## **ВПЛИВ АНТИОКСИДАНТІВ НА ШВИДКЕ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРЕНУВАНЬ НА ПРИКЛАДІ СПОРТСМЕНІВ-ВАЖКОАТЛЕТІВ**

У статті розглядаються особливості відновлення фізичної працездатності після важких тренувань та перевтомленості за допомогою антиоксидантів у спортсменів – висококваліфікованих важкоатлетів.

**Ключові слова:** антиоксиданти, важкоатлети, висококваліфіковані спортсмени.

У сучасних умовах, як ніколи актуальним постає розгляд проблематики ролі антиоксидантів у спортивному харчуванні для швидкого одужання спортсменів – важкоатлетів, з точки зору практичної побудови ефективнішої системи спортивного харчування під час тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів.

**Аналіз останніх публікацій і досліджень.** Сучасними вченими розроблено теоретичні характеристики управління тренувальними та змагальними навантаженнями високопродуктивних спортсменів. Визначено організацію тренувального процесу в силових видах спорту. Розроблені системи харчування які використовуються в різні періоди тренувань та в період підготовки до змагань [1; 3; 4; 6]. Однак ще не встановлено, як саме поживні речовини, антиоксиданти та вітаміни в комплексі впливають на швидке відновлення після важких тренувань.

Таким чином, актуальним є проведення досліджень різних показників і систем, а також впливу різних факторів на спортивні результати висококваліфікованих важкоатлетів.

**Мета дослідження.** З'ясування впливу антиоксидантів на швидке відновлення показників, що характеризують рівень силових і швидко-силових якостей важкоатлетів, та обґрунтувати баланс антиоксидантів у розвитку спортивного харчування та вживанні біологічно-активних добавок.

**Методи дослідження:** узагальнення, систематизація, аналіз літературних та документальних джерел; педагогічні методи дослідження, а саме: педагогічне спостереження, педагогічне тестування, констатувальний педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основним методом захисту біологічних систем людини і харчових продуктів від окиснення є використання специфічних харчових добавок, або лікарських засобів, які гальмують цей процес. Антиоксиданти сповільнюють швидкість окиснення за багатьма механізмами: виступаючи в ролі вільнорадикальної пастки.

Антиоксидант – це сполука, яка уповільнює процес окислення. Він захищає органи від руйнівного впливу агресивних вільних радикалів і може бути природного або синтетичного походження.

Всі антиоксиданти поділяються на три групи:

1. Речовини, вироблені людським тілом. Завдання цих клітин включають прямий захист тканин окислювача. Але їм не вистачає, щоб мати справу з цим складним завданням.
2. Природні антиоксиданти (продукти харчування). Ці ферменти потрапляють у наше тіло зовнішнього середовища,

а також з їжею. Джерелами природних антиоксидантів є більшість овочів та фруктів, лікарських трав та сортів спецій.

### 3. Синтетичні антиоксиданти. Ця група включає синтетичні добавки та вітамінні препарати.

Залежно від його хімічної природи, антиоксидант може діяти в декількох напрямках:

- руйнувати реактивні ланцюги, вступаючи у зв'язок з активними радикалами та виробляють малоактивні продукти;
- зменшити швидкість окиснення;
- стимулювати антиоксидантну систему тканин.

Антиоксиданти широко представлені в продуктах рослинного походження (овочі, фрукти, крупи, бобові). Продукція тваринного походження (м'ясо, риба, молочні продукти тощо), як правило, містять невелику кількість мінералів, що стосуються антиоксидантів.

Найбільша кількість антиоксидантів знаходиться в ягодах: у чорниці, журавлині, ожині, малині та сливі. Якщо ми говоримо про овочі, це буряк, артишоки, спаржа, брокколі, червона капуста, цибуля та солодкий перець. Також чудові антиоксидантні джерела чай, червоне вино та гіркий шоколад. І не забувайте про бобові культури, особливо чечевиця, соя та в картоплі.

Таблиця 1

#### *Продукти харчування багаті на бета-каротин мкг/100 г*

Морква	10000
Кульбаба, петрушка	7000-8000
Курага, приготований шпинат, корона салату, батат	4000-5000
Червоний солодкий перець, манго, крес салат,	2000-4000
Диня, абрикос, печінка	1000-2000
Портулак, помідор, масло, персик, круглий гарбуз	500-1000

Антиоксиданти у великих кількостях знаходяться в: сушених фруктах (чорнослив, родзинки); горіхи (горіх, мигдаль, арахіс, фундук); масла (маслини, лляна, гарбузова); цитрусові фрукти (апельсин, лимон, лайм, грейпфрут); червоні або оранжеві овочі та фрукти (морква, помідори, перець, червона квасоля, диня, абрикос, ананас); ягоди (малина, чорна смородина, чорниця, полуниця); трави (петру-



шка, базилік, кинза, шпинат, корінь імбиру; червоне вино; чай; кава; какао.

З виснажливим тренуванням, збільшується кількість вільних радикалів, і антиоксидантні запаси тіла швидко вичерпуються. Щоб поповнити їх, біологічно активні добавки слід використовувати з антиоксидантами, оскільки вміст антиоксидантів у фруктах та овочах недостатньо для забезпечення відновних процесів важкоатлета.

Вільні радикали, переважно кисневі та молекули азоту, впливають на м'язи, зупиняючи ріст м'язової маси та уповільнення відновлення після тренування. Антиоксиданти у важкій атлетичі – це гарантія ефективного тренування, так як вони:

- усувають ефекти окислювального стресу, та збільшують об'єм м'язів;
- збільшують час тренування;
- сприяють більш швидкому відновленню спортивної ефективності та нормальної роботи організму;
- покращують адаптивні навички після фізичної праці;
- покращують силові показники;
- зменшують втому м'язів;
- стимулюють омолоджуючі дії;
- запобігають руйнуванню легенів, появи цирозу та розвитку діабету.

У спорті застосовуються антиоксиданти наступних типів:

- донори протонів (вітамін С і Е, глутатіон, цистеїн, мелатонін) – віддають радикалам свій малорухливий атом водню;
- поліени (ретиноїди і каротиноїди) – приєднують оксиданти за подвійним зв'язком, не володіють яскраво вираженою активністю, тому часто комбінуються з представниками першої групи;
- каталізатори (азотомісткі органічні сполуки, до складу яких, крім азоту, входить також залізо, цинк, мідь, марганець або селен) – імітують ферменти, що відповідають за придушення окислення, і ефективні в малих дозах;
- пастки радикалів (нітрон) – утворюють з радикалами продукти з низькою реакційною здатністю.

Зазвичай до складу спортивного харчування додають вітамін С, альфа-ліпоєвої кислоти, мікроелементи, екстракт

зеленого чаю, що містить катехіни, і мелатонін, який плює до антиоксидантним властивостям ще й регулює циркадні ритми, що дуже важливо для втомлених після пробіжки або спортивного залу спортсменів-важкоатлетів [3; 5; 6].

Прихильники добавок антиоксидантної витривалості вважають, що інтенсивні та регулярні фізичні вправи призводять до збільшення шкоди від активно вироблених радикальних продуктів скелетних м'язів, антиоксидантні добавки необхідні для захисту волокон скелетних м'язів від окисного пошкодження та стресу. Ця гіпотеза підтверджується експериментальними даними, які показують, що добавки вітаміну С в достатній мірі зменшують вироблення вільних радикалів кисню під час регулярних вправ.

### **Висновки.**

1. При використанні засобів для швидкого відновлення важкоатлетів на перший план виходить принцип дозового відновлення. Справа в тому, що втома також корисна за своєю природою.
2. Втома та викликані нею біохімічні та фізіологічні зміни сприяють підвищенню адаптації організму спортсмена – важкоатлета до фізичних навантажень, що підвищує спортивні результати та має реальний тренувальний ефект.
3. Необережне використання антиоксидантних засобів сприяє зниженню ефективності тренувань і не дозволяє важкоатлету досягти піку спортивної форми. Постійне використання сильнодіючих відновників може не тільки знизити тренувальний ефект, але й призвести до втрати набутих навичок.

### **Список використаних джерел:**

1. Арзютов Г.М., Гуска М.Б. Працездатність кваліфікованих дзюдоїстів під впливом адаптогенів. *Наукові записки*. Київ: КНПУ ім. М.П. Драгоманова, 2001. С. 70-73.
2. Гурман А.Д., Гоншовський В.М. Атлетизм в школі: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, редакційно-видавничий відділ, 2011. 113 с.
3. Михалюк Є.Л., Малахова С.М., Черепок О.О. Засоби відновлення під час оздоровчого та спортивного тренування. Проблеми допінгу в спорті: навчально-методичний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2012. 82 с.

4. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.: іл. ISBN 978-966-2419-33-7.
5. Півень О.Б., Пилипко В.Д., Архангородський З.С. Теорія і методика важкої атлетики: навчальний посібник для ВУЗів. Харків, 2007. 313 с.
6. Шимечко І., Магальований А., Олешко К. Структура підготовки важкоатлетів високої кваліфікації в річному макроциклі. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. Львів, 2011. №4 (16). С. 40-45.

The article examines the peculiarities of recovery of physical performance after heavy training and overfatigue with the help of antioxidants in athletes – highly qualified weightlifters.

**Keywords:** antioxidants, weightlifters, highly qualified athletes.

*Отримано: 07.11.2023*

УДК 615.8:613

***Е. О. Жигульова, Т. М. Христич***

## **ГІГІЄНИЧНИЙ СУПРОВІД РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ**

Внутрішньолікарняні інфекції – глобальна проблема сучасної медицини і одним з ключових чинників її поширення є руки медичного персоналу. Тому дезінфекція та миття рук повинні бути невід'ємною частиною життя та головним правилом профілактики внутрішньолікарняних інфекцій для медичних працівників. Підвищення прихильності медичного персоналу до забезпечення гігієни рук можна досягти шляхом проведення просвітницької діяльності із вказаного питання у студентському середовищі.

**Ключові слова:** гігієна, дезінфекція, миття рук, медичний персонал.

**Постановка проблеми.** У реаліях сьогодення, понад 1,4 млн пацієнтів у всьому світі можуть інфікуватися внутрішньолікарняними інфекціями (ВЛІ). ВЛІ не тільки збільшують показники загальної захворюваності, але й пов'язані з підвищеним рівнем смертності внаслідок прямих контактів між пацієнтами та медичними працівниками [1].

Ще в 1847 р. Ігнац Земмельвейс провів одне з перших в історії епідеміології аналітичне епідеміологічне дослідження та впевнено довів, що деконтамінація рук медичного персо-

наду є найважливішою процедурою, що дозволяє запобігти виникненню ВІІ. Завдяки впровадженню в практику гігієнічної антисептики в акушерському стаціонарі, де працював Земмельвейс, рівень смертності від ВІІ вдалося знизити в 10 разів. Однак практичний досвід та величезна кількість публікацій, присвячених проблемі обробки рук медперсоналу, показують, що ця проблема і через півтори сотні років після Земмельвейса не може вважатися вирішеною.

**Аналіз актуальних досліджень.** Проблема внутрішньолікарняної інфекції є однією із основних проблем охорони здоров'я в усіх країнах світу, у тому числі в Україні [1]. Внутрішньолікарняна інфекція (нозокоміальна інфекція, госпітальна інфекція) – це будь-яке клінічно розпізнане інфекційне захворювання, що виникло у хворого під час його лікування або процесу обстеження в лікарняному закладі після 48 годин перебування в стаціонарі за умови відсутності ознак хвороби на момент надходження в стаціонар та якщо він не перебував в інкубаційному періоді, або розвинулось безпосередньо після виписки з лікарні [4]. Також це будь-яке інфекційне захворювання співробітника лікарні, що розвинулося внаслідок його роботи в цьому закладі незалежно від часу появи симптомів захворювання.

**Мета статті** – висвітлити дезінфекцію та миття рук як невід'ємну частину життя та головне правило профілактики внутрішньолікарняних інфекцій для медичних працівників.

**Виклад основного матеріалу.** Джерелом внутрішньолікарняних інфекцій найчастіше є медичний персонал, інші носії збудника, хворі з гострою або хронічною інфекцією. Провідними шляхами зараження в умовах стаціонарів є контактнo-побутовий, повітряно-крапельний та повітряно-пиловий [3]. Найчастіше факторами, що призводять до розвитку внутрішньолікарняних інфекцій, є наявність невиявлених носіїв патогенних мікроорганізмів серед медичного персоналу і пацієнтів, тривалі вогнища гнійно-септичної інфекції, наявність пацієнтів із грубими порушеннями імунітету, недотримання персоналом правил асептики та антисептики, особистої гігієни, перевантаження лікувальних закладів та їх недостатнє оснащення дезінфікуючими засобами, застаріле обладнання.

Групами ризику виникнення внутрішньолікарняних інфекцій є хворі без постійного місця проживання, з три-

валими інфекційними захворюваннями, з імунодефіцитними станами, а також медичний персонал.

Профілактика ґрунтується на оптимізації епідеміологічного нагляду, підвищенні ефективності дезінфекційних та стерилізаційних заходів, дотриманні госпітальної гігієни [2].

Дотримання гігієни рук медичним персоналом можливе лише в тому випадку, якщо заклад охорони здоров'я забезпечує необхідну інфраструктуру і постійну наявність витратних матеріалів для гігієни рук. Тому для надійного та постійного дотримання працівниками гігієни рук, керівництво має забезпечити лікувальний заклад обладнанням для гігієни рук, а саме: рукомийник із холодною та гарячою водою зі змішувачем, який бажано приводити в дію без доторкання рук; закриті ємності з кранами для води – за наявності проблем із постачанням води; рідке мило з нейтральним значенням рН; спиртовий антисептик; антимікробний миючий засіб; засіб догляду за шкірою; нестерильні та стерильні одноразові рушники чи серветки, дозуючі пристрої для миючих та дезінфікуючих засобів, засобів для догляду за шкірою; ємності для використаних рушників та серветок; рукавички гумові одноразові нестерильні та стерильні [3; 4].

### ***Правила і практики гігієни рук. Показання і способи гігієни рук.***

1. П'ять показань до проведення гігієнічної обробки рук.

Дотримуватися гігієнічної обробки рук необхідно за всіх зазначених на Схемі 1 показань, незалежно від того, використовуються рукавички чи ні (якщо використовуються рукавички, гігієнічна обробка рук проводиться виключно після їх зняття).



**Схема 1.** П'ять показань до проведення гігієнічної обробки рук

2. Руки стають факторами передавання в наступних випадках:

- 1) при догляді за одним пацієнтом у випадках переносу із однієї ділянки шкіри до іншої (ділянка А пацієнта – руки працівника – ділянка Б пацієнта);
- 2) при догляді за декількома пацієнтами – від одного пацієнта до іншого (пацієнт А – руки працівника – пацієнт Б);
- 3) при контакті із об'єктами навколишнього середовища, що забруднені мікроорганізмами (об'єкт навколишнього середовища – руки працівника – пацієнт або пацієнт – руки працівника А – об'єкт навколишнього середовища – руки працівника Б – пацієнт);
- 4) при контакті брудними (контамінованими мікроорганізмами) руками із медичним обладнанням (наприклад, інструментарієм) та лікарськими засобами (руки працівника – інструментарій – пацієнт).

3. Способи гігієни рук в залежності від показань:

1) необхідно мити руки із милом та водою у випадках:

- руки видимо забруднені;
- перед вживанням їжі;
- після приходу на робоче місце та по закінченню робочої зміни;
- руки забруднені кров'ю або іншими біологічними рідинами;
- після відвідування туалету;
- якщо ви сумніваєтеся у їх чистоті;
- у випадках високого ризику забруднення спороутворюючими мікроорганізмами (спалахи захворювань, що викликані *S. difficile*) та норовірусами;
- у всіх випадках необхідності практики гігієни рук, але недоступності антисептику для рук;

2) необхідно провести гігієнічну обробку рук:

- до і після контакту із пацієнтом;
- до того як доторкнутися до інвазивного приладу для догляду за пацієнтом, в незалежності від того, використовуєте ви рукавички чи ні;
- після потенційного контакту із біологічними рідинами або виділеннями;

- після контакту із слизовими оболонками, непошкодженими ділянками шкіри або пов'язкою;
  - якщо при огляді одного пацієнта ви переходите від забрудненої (контамінованої мікроорганізмами) частини тіла до незабрудненої;
  - після контакту із предметами (включно із медичним обладнанням), що знаходяться у безпосередній близькості до пацієнта (в зоні пацієнта);
  - після зняття стерильних або нестерильних (оглядових) рукавичок;
  - після контакту із собою – доторкування до носа, прикритті роту при кашлі і чханні, контакті із медичним одягом;
  - після зняття засобів індивідуального захисту (захисний одяг, маски, респіратори тощо);
- 3) до роботи із медикаментами або перед приготуванням їжі необхідно провести гігієнічну обробку рук або вимити руки із звичайним/антибактеріальним милом і водою;
- 4) мило і антисептик для рук не повинні використовуватися одночасно.
4. При прямих контактах із пацієнтами заборонено мати нарощені або штучні нігті, покривати нігті будь-яким лаком.
5. Нігті мають бути короткими – кінчик не більше 0,5 см.

Тема гігієни рук актуальна завжди, адже саме миття та дезінфекція рук можуть першочергово урятувати людину від зараження різними інфекціями. Тому дезінфекція та миття рук повинні бути невід'ємною частиною життя та головним правилом профілактики внутрішньолікарняних інфекцій для медичних працівників.

Нагадування на робочому місці – найліпший спосіб звернути увагу працівників на важливість гігієни рук. Нагадування мають містити відповідні вказівки та процедури для їх виконання. Вони також є засобом інформування пацієнтів та їх родичів щодо якості догляду, яку вони повинні отримати від працівників закладу охорони здоров'я [2].

Інформаційні плакати є найпоширенішим типом нагадування. Інші типи нагадувань – наклейки, розміщені поряд із точками догляду, та позначки/малюнки, слогани

щодо важливості гігієни рук, наприклад «Чисті руки завжди і всюди», «Помий руки – збережи життя», «Захистіть себе та близьких – мийте руки».

**Висновки.** Внутрішньолікарняні інфекції – глобальна проблема сучасної медицини і одним з ключових чинників її поширення є руки медичного персоналу. Негативним фактором є те, що ці інфекції важко піддаються лікуванню антибіотиками, відповідно, зростає резистентність до більшості антибактеріальних засобів. Правильна гігієна рук серед медичних працівників може значно зменшити передачу бактеріальних організмів. Підвищення прихильності медичного персоналу до забезпечення гігієни рук можна досягти шляхом проведення просвітницької діяльності із вказаного питання у студентському середовищі.

#### **Список використаних джерел:**

1. Вашук В.В., Кирик Т.П., Герич Г.І., Кушнірчук М.І. Гігієна рук як запорука безпеки лікування: сучасний стан проблеми та перспективи освітньої діяльності. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2021. №2 (88) С. 57-61.
2. Інструкція з упровадження покращення гігієни рук в закладах охорони здоров'я та установах/закладах надання соціальних послуг/соціального захисту населення. Наказ Міністерства охорони здоров'я України 3 серпня 2021 року № 1614.
3. Наказ МОЗ від 21.09.2010 № 798 «Про затвердження методичних рекомендацій «Хірургічна та гігієнічна обробка рук медичного персоналу».
4. Наказ МОЗ України від 10.05.2007 р. № 234 «Про організацію профілактики внутрішньолікарняних інфекцій в акушерських стаціонарах».

Nosocomial infections are a global problem of modern medicine, and one of the key factors in their spread is the hands of medical personnel. Therefore, disinfection and hand washing should be an integral part of life and the main rule of prevention of nosocomial infections for medical workers. Increasing the commitment of medical personnel to ensuring hand hygiene can be achieved by conducting educational activities on this issue in the student environment.

**Key words:** hygiene, disinfection, hand washing, medical personnel.

*Отримано: 22.11.2023*



## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Стаття присвячена конкретизації особливостей формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у закладах загальної середньої освіти на уроках фізичної культури.

**Ключові слова:** здоров'язбережувальна компетентність, учні, вчителі, уроки фізичної культури, особливості, заклади загальної середньої освіти, вікові особливості.

Процес формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у закладах загальної середньої освіти на уроках фізичної культури актуалізує визначення оптимальних та ефективних шляхів організації навчання та виховання здорової плеяди підростаючого покоління, здатного до збереження власного здоров'я та готового до активної життєвої позиції у сенсі здорового способу життя.

Теоретичний аналіз наукової літератури дає змогу узагальнити, що дослідники поглиблено вивчають теоретичні та методологічні проблеми збереження і зміцнення здоров'я дітей, підлітків і молоді [1]; конкретизують теоретичні аспекти формування здоров'язбережувальної компетентності [2]; уточнюють сутність здоров'язберігаючої компетентності вчителя фізичної культури [3]; прослідковують історіогенез формування здоров'язберігаючої компетентності людини [5] та ін.

Важливим аспектом у вирішенні окресленої проблеми є врахування особливостей такого процесу.

Під особливостями формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у закладах загальної середньої освіти на уроках фізичної культури розуміємо певні специфічні ознаки, характеристики, умови як самого досліджуваного процесу, так і трансформації організму школярів, що властиві кожному з учнів у на різних етапах індивідуального розвитку.

**Мета дослідження** – конкретизувати особливості формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у

закладах загальної середньої освіти на уроках фізичної культури.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; метод систематизації наукової інформації; аналіз специфіки організації роботи вчителів фізичної культури; конкретизація напрямів роботи суб'єктів освітнього процесу у формуванні здоров'язберезувальної компетентності учнів.

Важливою специфічною ознакою будь-якого організованого процесу в освітньому середовищі є врахування діяльності всіх його учасників. У формуванні здоров'язберезувальної компетентності учнів у закладах загальної середньої освіти на уроках фізичної культури основними суб'єктами такого процесу є учні та вчителі.

З боку вчителів такий процес (у контексті нашого дослідження) передбачає цілеспрямований вплив педагогічної спільноти на різнобічний розвиток учнів, у якому важливе місце займає формування здоров'язберезувальної компетентності школярів. З метою урахування багатьох аспектів означеного процесу необхідно звертати увагу на різнопланові аспекти у функціоналі педагогічного колективу, а саме:

- інтеграція зусиль у навчально-виховній діяльності учителів різних предметів (фізичної культури, біології, хімії, безпеки життєдіяльності та ін.) з метою формування здоров'язберезувальної компетентності учнів, що актуалізує використання міжпредметних зв'язків у напрямі досягнення окреслених цілей – навчання учнів збереженню здоров'я;
- урахування вчителями фізичної культури вікових особливостей розвитку дитячого організму, щоб використання фізичних вправ і навантажень мало оздоровчий ефект;
- необхідно брати до уваги засадничі основи вікової психології, щоб враховувати специфічні ознаки вікових криз (семи років, підліткової кризи тощо) та новоутворень у школярів різних вікових груп, щоб цілеспрямовано орієнтувати учнів до систематичної здоров'язберезувальної діяльності, адекватної віковому цензу;
- зосереджувати увагу учнів на розширенні знань у сфері здоров'язбереження (уточнення сутності здоров'я, здорового способу життя, негативного впливу на організм таких шкідливих чинників, як алкоголь, тютюнопаління,

вживання наркотичних речовин, гіподинамія, надмірне захоплення і користування сучасними гаджетами впродовж тривалого часу тощо);

- використання ефективних педагогічних технологій для мотивації учнів до здоров'язбережувальної діяльності (навчальних тренінгів, вирішення ситуативних вправ і завдань, ігрових ситуацій тощо);
- організація зустрічей з фахівцями від медицини, спорту-сменами;
- формування в учнів умінь і навичок систематичного й оптимального фізичного навантаження, що має оздоровчий вплив на організм з урахуванням стану здоров'я та рівня індивідуального розвитку школяра;
- залучення учнів до організованої діяльності в напрямі формування здоров'язбережувальної компетентності на уроках фізичної культури та активної самостійної оздоровчої роботи в позаурочний час з використанням апробованих на уроках фізичної культури вправ;
- спрямування учнів на фіксування особистісних успіхів у здоров'язбережувальній діяльності (ведення портфоліо для формування збірки найефективніших фізичних вправ у напрямі збереження здоров'я, щоденника власних особистісних досягнень упродовж певного періоду (місяць, семестр, рік), створення відповідних схем для відображення залежності цілеспрямованих фізичних навантажень та їхній вплив на стан здоров'я тощо).

Важливою особливістю формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у закладах загальної середньої освіти на уроках фізичної культури є організація діяльності школярів. Основну роль тут відіграє активність учнів. Адже, на думку дослідників, «діяльність можна визначити як специфічний вид активності людини, спрямований на пізнання і творче перетворення навколишнього світу, включаючи самого себе й умови свого існування» [1, с.208]. Таким чином, в основі формування здоров'язбережувальної компетентності учнів перебувають такі напрями діяльності школярів:

- усвідомлення кожним учнем важливості організації власної систематичної оздоровчої роботи з урахуванням прагнень, бажань, стану організму, здібностей, потреб тощо;

- позаяк діяльність людини здебільшого носить продуктивний, творчий характер, відтак в організації оздоровчої роботи учнів враховуються не лише індивідуальні особливості розвитку організму кожного з них, а й виявлення школярами творчого підходу до вибору особистісних цілей, форм і методів у формуванні здоров'язберезувальної компетентності;
- сприйняття учнями такого аспекту оздоровчої діяльності, як її спрямованість на особистісні перетворення, що призводять до усвідомлення сутності здоров'язберезувальної компетентності, визначення й конкретизації власних потреб, здібностей, умов здорового життя;
- конкретизація мети оздоровчої діяльності (певні спортивні досягнення; вдосконалення фізичної форми; турбота про зовнішній вигляд, що нині набирає престижу серед молоді);
- усвідомлення потреби в активізації пізнавальної діяльності, розширенні світогляду й інформаційної обізнаності у сфері здоров'язбереження, що дає змогу учням виявити власну індивідуальність і компетентність, тому предметом формування здоров'язберезувальної компетентності є знання, вміння, навички діяльності школярів у напрямі збереження здоров'я;
- ініціативність учнів у формуванні здоров'язберезувальної компетентності шляхом активної участі у виконанні групових фізичних вправ, у змаганнях, олімпіадах, естафетах та ін., що сприяє виявленню учнями оздоровчої активності, уточнення власної ролі, позиції, місця в колективі класу, школи, спортивної секції як здорової особистості тощо.

Важливою особливістю формування здоров'язберезувальної компетентності учнів у закладах загальної середньої освіти на уроках фізичної культури є синергія діяльності вчителів і школярів у напрямі зосередження уваги суб'єктів освітнього процесу на психічному розвитку підрастаючого покоління, що базується на сприйнятті, уявленні, увазі, пам'яті, мисленні тощо.

Так, сприйняття сутності й важливості здоров'язберезувальної компетентності, яка формується на уроках фізичної культури, зумовлює поглиблене вивчення учнями специфіки впливу фізичних вправ на певні функції органі-

зму. Розробка учнями особистісної програми оздоровлення базується на уявленні власного ідеального образу здорової людини, що формується на структуруванні міжпредметних знань (дотичних до проблем здорового способу життя та взаємозв'язку з фізичною активністю) і потребує активізації уваги до актуальних проблем здоров'язбереження. Відбувається осмислення школярами взаємозв'язку між фізичною активністю і станом здоров'я. Запам'ятовування ефективних моделей фізичної оздоровчої активності, апробованих на уроках фізичної культури, спонукає учнів до розробки власної стратегії оздоровчої фізичної активності. Аргументація вчителями фізичної культури доцільності виконання конкретних фізичних вправ і навантажень, які сприяють зміцненню здоров'я, дає змогу учням виявляти творчий підхід до адаптації презентованих форм і методів фізичної діяльності з урахуванням стану власного здоров'я

**Висновки.** Таким чином, у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у закладах загальної середньої освіти на уроках фізичної культури необхідно враховувати спрямування діяльності вчителів на збереження здоров'я школярів; специфіку навчально-пізнавальної роботи учнів у напрямі здоров'язбережувальної діяльності; синергію оздоровчої діяльності педагогічного та учнівського колективів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Аксьонова С.Ю. Теоретичні і методологічні проблеми збереження і зміцнення здоров'я дітей, підлітків та молоді. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2012. №1 (19). С. 3-11.
2. Андрищенко Т.К. Теоретичні аспекти формування здоров'язбережувальної компетентності *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2012. №1 (19). С. 11-20.
3. Іваній І.В. Характеристика сутності здоров'язберігаючої компетентності вчителя фізичної культури. *Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. №3. С. 18-22.
4. Ліфарева Н.В. Психологія особистості. Київ: Центр начальної літератури, 2003, 240 с.
5. Новакова А.В. Історіогенез формування здоров'язберігаючої компетентності людини. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмелюка*. 2013. №1. С. 10-15.

льницького. Серія : Педагогічні та психологічні науки. 2012. №63. С. 89-91.

The article is devoted to specifying the peculiarities of the formation of health-preserving competence of students in general secondary education institutions in physical education classes.

**Key words:** health-preserving competence, students, teachers, physical culture lessons, features, institutions of general secondary education, age features.

*Отримано: 15.11.2023*

УДК 615.8(091)

***А. В. Заїкін, В. І. Мельник, О. Р. Федорак***

## **ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ФОРМ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ**

У статті зроблено аналіз рекреаційної діяльності, особливості оволодіння знаннями і вміннями з організації і проведення не тільки урочним форм занять, а й позаурочних, до яких належать фізкультурно-масові, рекреаційно-оздоровчі та спортивні заходи.

**Ключові слова:** дозвілля, студенти, здоров'я, фізичне виховання.

**Постановка проблеми.** Досвідом доведено, що сучасний соціально-економічний розвиток України вимагає докорінного поліпшення організації фізкультурно-оздоровчої роботи, підготовки спортивних резервів, збереження матеріально-технічної бази, уживання комплексних заходів щодо поліпшення здоров'я, раціонального проведення дозвілля, забезпечення здорового способу життя студентської молоді.

У період, коли перед українським суспільством дуже важливою є проблема збереження й підвищення рівня здоров'я молоді, пропаганда фізичної культури й масового спорту, демонстрація їх можливостей щодо формування здорового способу життя – важливі чинники, що сприятимуть цілеспрямованому поширенню й популяризації фізкультурних знань із метою переконання студентської молоді в необхідності систематичних фізкультурних занять.

Необхідність посилення оздоровчої спрямованості фізичного виховання студентів обумовлюється ситуацією, що склалася зі станом їхнього здоров'я.

**Аналіз досліджень і публікації.** Окремі дослідники вказують на те, що під час навчання у вищому навчальному закладі не відбувається суттєвих позитивних змін у фізичному розвитку і фізичній підготовленості більшості студентів. Це пояснюється слабкою організацією роботи з фізичного виховання і відсутністю врахування індивідуальних особливостей.

Низький рівень фізичного здоров'я студентів [1], дає підстави вважати, що наявна система фізичного виховання не спроможна повною мірою вирішити питання культури здоров'я особистості, поліпшення її фізичних якостей. Спроби використати фізичну культуру як засіб оздоровлення, без вироблення необхідності фізичного самовиховання, створюють лише передумови для деякої модернізації самого процесу формування фізичного розвитку людини, але не формування фізичної культури особистості.

Система фізичного виховання студентів спрямована нині лише на вирішення проблем сьогоdnішнього дня – задачу контрольних та залікових нормативів, що не сприяє виробленню в них прагнення до самостійного вдосконалення, націлює на виховання слухняного виконавця, орієнтованого на дотримання вимог програми з фізичного виховання. За таких умов, фізичної культури особистості не можна сформуваи. Для цього необхідно змінити цільові установки сфери фізичної культури з концепції оздоровлення та фізичного виховання на формування фізичної культури особистості в межах загальної культури.

Обмежене змістом та обсягом фізичне виховання у вузі не здатне повністю вирішити комплекс завдань фізичного удосконалення, духовного й інтелектуального розвитку студентів. Вирішення вказаного завдання повинно здійснюватися через виховання фізичної культури особистості, пов'язаної з бажанням, потребою та вмінням людини зберігати й удосконалювати своє здоров'я за допомогою широкого обсягу знань, отримання яких можливе за умови виділення освітнього аспекту на заняттях фізичною культурою [1].

Низьку ефективність реалізації програми фізичного виховання у вузі спричиняє не лише недолік часу, відведеного

на обов'язкові заняття, але й недостатня розробка науково-обґрунтованих методів побудови навчального процесу фізичного виховання. У зв'язку з цим, зазначені недоліки в системі обов'язкових занять покликані компенсувати самодіяльні та самостійні форми організації фізичного виховання за умов дозвілля, потенціальні можливості якого привертають посилену увагу сучасних теоретиків та практиків [3].

Самостійний процес фізичного удосконалення студентів зумовлює посилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння студентами знань, які б дозволяли їм раціонально здійснювати фізкультурно-спортивну діяльність з використанням різноманітних засобів фізичної культури, традиційних і нетрадиційних методів фізичного виховання, а також повноцінного використання вільного часу, підвищення освітньої спрямованості фізичного виховання саме в умовах дозвілля [3].

**Метою публікації** є засвоєння фізичної культури повинно починатися з оволодіння системою знань, які формують ціннісне відношення та здатність студентів до фізичного удосконалення й самореалізації здорового стилю життя.

**Основні результати дослідження.** У сфері фізичної культури недостатньо представлені такі якості й елементи людської індивідуальності, як самореалізація, проєктивний та цілеспрямований саморозвиток, творчість, духовні потреби, що є імпульсом будь-якої діяльності. Це обмежує можливості фізкультурної діяльності розвитком лише рухової сфери, що, врешті-решт, знижує культурний потенціал даної галузі людської практики, не дозволяє реалізувати можливості фізичної культури у розвитку інтелектуальних, розумових, творчих та комунікативних потенціалів людини.

Посилену увагу сучасних теоретиків та практиків привертають потенціальні можливості дозвілля. Адже дозвілля для молоді, особливо студентів, є пріоритетною цінністю, у сфері дозвілля реалізується багато соціокультурних потреб особистості. Дозвіллева сфера характеризується свободою особистості, що виявляється у вільному виборі форм, місця та часу проведення дозвілля. Саме на дозвіллі людина проявляє себе як вільна індивідуальність.

Актуалізація питання формування фізичної культури в умовах дозвілля зумовлена також несприятливою екологіч-



ною ситуацією, комерціалізацією закладів спорту, деформацією способу життя багатьох сімей, недорозвиненістю оздоровчих форм проведення дозвілля, низьким рівнем фізичної та психічної культури батьків, відсутністю системи безперервного фізичного виховання. В соціально-культурній та педагогічній площині причина ситуації, що склалася, полягає в девіації цінності фізичної культури, відсутності соціально значущого статусу фізичної складової іміджу людини. Соціально-педагогічний аналіз фізичної культури в умовах дозвілля свідчить про її значний потенціал у формуванні різнобічного розвитку особистості. Однак в реальній практиці можливості дозвілля використовуються не повною мірою [2].

Дозвілля розглядають як частину позаробочого часу (в межах доби, тижня, року), що залишається у людини, за вирахуванням різних невідкладних, необхідних затрат. Межі дозвілля визначаються різницею між загальним часом життєдіяльності людей та позаробочим часом й виділенням в складі останнього різних елементів зайнятого (невільного часу). Дозвілля виявляється в рекреації, звільненні від психічних та фізичних навантажень, у відновленні сил, задоволенні комунікативних потреб шляхом залучення до розважально-ігрових, видовищних, просвітніх, оздоровчих, художньо-творчих форм дозвіллевої діяльності. Зміст і напрями культурно-дозвіллевої діяльності можуть бути різними: самоосвіта, художня самодіяльність, технічна творчість, культурний відпочинок, розваги, громадсько-корисна діяльність та фізкультурно-спортивні заняття.

Для вирішення проблеми формування фізичної культури студентської молоді в умовах дозвілля на початковому етапі ми вирішили з'ясувати, як впливає спортивне дозвілля на поліпшення освітніх, фізичних та фізіологічних якостей студентської молоді.

Проведені нами опитування студентів виявили найбільш значущі чинники, що впливають на формування мотивації й активне відношення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності. Так, 60% опитуваних вважають, що найбільший вплив на формування інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності має необхідність поліпшення якості фізкультурних знань. На нестачу вільного часу вказали 32,5% студентів, бажання підвищити свою фізичну підго-

товленість – 29,4%, підвищення фізичної працездатності й зняття розумового напруження – 19,6% респондентів. Опитувані нами студенти рідко пов'язують заняття фізичними вправами з розвитком морально-вольових якостей, творчості, що пояснюється слабкою освітньо-виховною спрямованістю навчального процесу, домінуванням в ньому нормативного підходу, недооцінкою ними ролі фізичної культури як фактора духовного й естетичного розвитку.

Частина студентів, неправильно оцінюючи роль фізкультурних знань як важливого фактора збереження та зміцнення здоров'я, віддають перевагу пасивним формам дозвілля, оскільки володіють слабкою орієнтацією на рухову діяльність, зв'язану зі зміцненням здоров'я, та недооцінюють роль фізичної культури як чинника духовного розвитку.

**Висновок.** Отже, найбільш значущими чинниками, які впливають на формування мотивації й активне відношення до фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах дозвілля, є необхідність поліпшення якості фізкультурних знань. Діяльність дозвілля, орієнтована на створення культурного простору в соціумі з притаманним йому стійкістю й рухливістю, дозволяє поєднувати можливості особистісної автономності, свободи вибору, самовизначення з педагогічно доцільним втручанням.

Фізичне виховання з акцентом на освітню спрямованість в умовах дозвілля підвищує гуманістичні й культурологічні цінності фізичної культури студентів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.
2. Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Заїкін А.В. Методики фізичного виховання різних груп населення: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. 480 с.
3. Заїкін А.В., Солопчук М.С., Судак Н.І. Теорія і методика фізичної рекреації: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський, 2017. 364 с.
4. Приступа Є.Н. Фізична рекреація: навчальний посібник. Дрогобич: Коло, 2010. 448 с.

The article is an analysis of the recreational activities of students, especially the mastery of knowledge and skills in or-

ganizing not only time limit forms of employment, but also extracurricular, which include sports-mass recreation and wellness and sports events.

**Key words:** entertainment, students, health, physical education.

*Отримано: 09.11.2023*

УДК 796.012.1-057.87:613

***В. В. Зданюк, О. Щегельський, Д. Василюшин***

## **АНАЛІЗ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 227 ТЕРАПІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ**

Стаття присвячена аналізу рухової активності здобувачів спеціальності 227 Терапія та реабілітація після проведеного анкетування. Окреслено причини гіподинамії студентства.

**Ключові слова:** анкетування, рухова активність, фізична активність, здоровий спосіб життя, здобувачі, терапія та реабілітація.

**Постановка проблеми. Актуальність.** На сьогоднішній день в Україні зафіксовано зростаючу тенденцію до погіршення стану здоров'я здобувачів різних спеціальностей. Це пояснюється збільшенням негативного впливу екологічних, економічних, соціальних та інших чинників. Згідно зі статистикою, кожен третій вступник закладів вищої освіти має різноманітні відхилення у стані здоров'я. Однією з причин цього є недостатня фізична активність [1; 2; 4; 7].

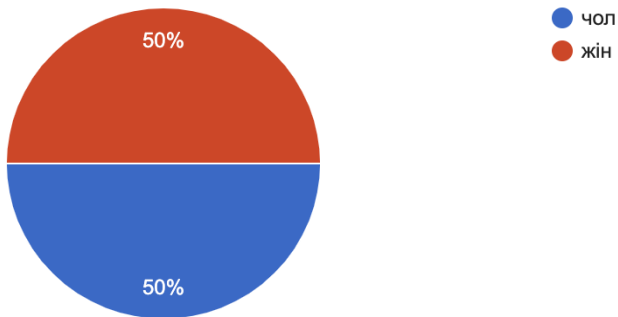
Після проведення ретроспективного аналізу науково-методичної бази джерел можна стверджувати, що сучасні умови життя вимагають від закладів вищої освіти пошуку оптимальних методів навчання, щоб підготувати кваліфікованих фахівців, які будуть конкурентоспроможні на ринку праці. У зв'язку з цим, майбутні спеціалісти мають адаптуватися до нових умов роботи, постійно покращувати свої професійні знання та навички, а також дбати про своє фізичне здоров'я [3; 6; 7].

Ця проблема є предметом дослідження як учених, так і практиків. Проведений аналіз наукових та методичних джерел підтверджує, що питання фізичної культури серед здобувачів вважається важливим і отримує належну увагу [2; 4; 5].

**Мета та завдання дослідження.** Дослідити ставлення здобувачів спеціальності 227 Терапія та реабілітація К-ПНУ імені Івана Огієнка до самостійних занять фізичними вправами.

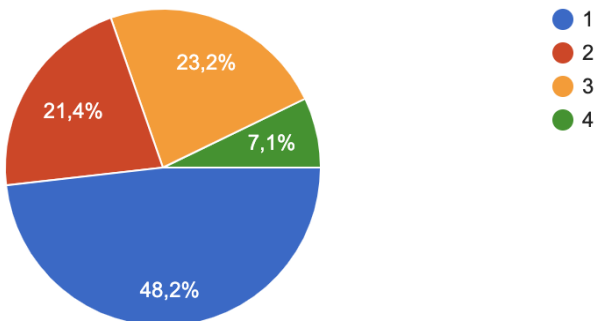
**Методи дослідження.** Під час дослідження використовували загальнонаукові методи: спостереження, аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння, соціологічні методики дослідження (опитування).

У опитуванні взяли участь 56 здобувачів вищої освіти з них 50% дівчат та 50% юнаків бакалаврського та магістерського рівнів ОПП 227 Терапія та реабілітація (рис. 1).



**Рис. 1.** Стать здобувачів вищої освіти ОПП 227 Терапія та реабілітація

Контингент здобувачів сформовано студентами першого курсу (48,2%), другого курсу (21,4%), третього курсу (23,2%) та четвертого курсу (7,1%) (рис. 2)



**Рис. 2.** Контингент здобувачів вищої освіти 1-перший курс, 2-другий курс, 3-третій курс, 4-четвертий курс спеціальності ОПП 227 Терапія та реабілітація

Здобувачі освітнього ступеня «бакалавр» відповідаючи на питання «Що спонукає Вас до самостійних занять фізичними вправами?» із переліку запропонованих відповідей зазначено наступне: поліпшення стану здоров'я – 78,6%; розвиток фізичних якостей – 71,4%; удосконалення будови тіла та позбавлення недоліків – 67,9%; досягнення нових спортивних результатів – 32,1%; бажання здобути нові знання – 21,4%; одержання задоволення від занять – 42,9%; відпочинок від розумової праці – 37,5%; бажання бути привабливим і подобатися іншим – 30,4%; бажання схуднути – 23,2%.

Таблиця 1

*Результати опитування серед здобувачів вищої освіти  
ОПП 227 Терапія та реабілітація (Питання: Що спонукає  
Вас до самостійних занять фізичними вправами?)*

Питання / варіант відповіді	Кількість (n=100)	
	абс.	%
Поліпшення стану здоров'я	44	78,6%
Розвиток фізичних якостей	40	71,4%
Удосконалення будови тіла та позбавлення недоліків	38	67,9%
Досягнення нових спортивних результатів	18	32,1%
Бажання набути нові знання	12	21,4%
Одержання задоволення від занять	24	42,9%
Відпочинок від розумової праці	21	37,5%
Бажання бути привабливим і подобатися іншим	17	30,4%
Бажання схуднути	13	23,2%

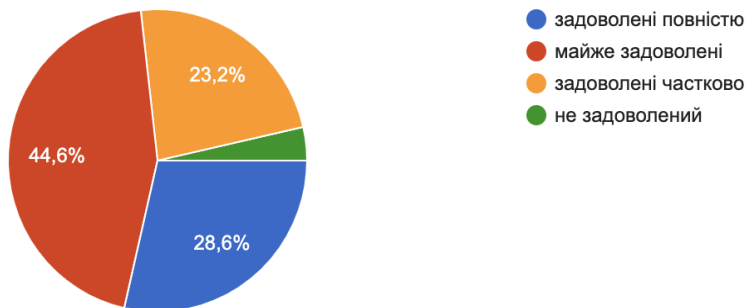
На наступне питання анкети «Що заважає Вам самостійно займатися фізичними вправами» здобувачі відповіли наступним чином: відсутність вільного часу – 50%; лінощі – 39,3%; відсутність належних умов для проведення занять – 21,4%; захворювання і травми – 21,4%; відсутність коштів для придбання інвентаря, форми і абонементів – 5,4%; відсутність бажання – 10,7%; відсутність у суспільстві культу здорового способу життя – 3,6%; низький рівень фізичного розвитку і підготовленості – 7,1%; негативний приклад політиків і державних діячів – 7,1%; недбале ставлення до власного здоров'я – 1,8%; не володіння сучасними методиками і технологіями тренування – 1,8%; сором перед товаришами і оточуючими – 3,6%.

Таблиця 2

*Результати опитування серед здобувачів вищої освіти  
ОПП 227 Терапія та реабілітація (Питання: Що заважає  
Вам самостійно займатися фізичними вправами?)*

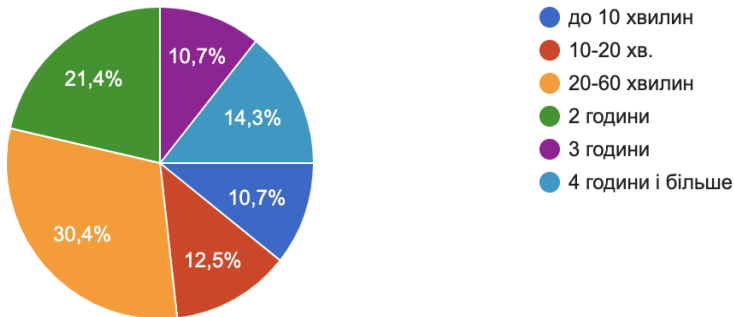
Питання / варіант відповіді	Кількість (n=100)	
	абс.	%
Відсутність вільного часу	28	50%
Лінощі	22	39,3%
Відсутність належних умов для проведення занять	12	21,4%
Захворювання і травми	12	21,4%
Відсутність коштів для придбання інвентаря, форми і абонементів	3	5,4%
Відсутність бажання	6	10,7%
Відсутність у суспільстві культу здорового способу життя	2	3,6%
Низький рівень фізичного розвитку і підготовленості	4	7,1%
Негативний приклад політиків і державних діячів	4	7,1%
Недбале ставлення до власного здоров'я	1	1,8%
Неволодіння сучасними методиками і технологіями тренування	1	1,8%
Сором перед товаришами і оточуючими	2	3,6%

Наступне питання анкети «Чи задоволені Ви власною руховою активністю?» (Рисунок 3) здобувачі відповідали: задоволені повністю – 28,6%; майже задоволені – 44,6%; задоволені частково – 23,2%; не задоволені – 3,6%.



**Рис. 3.** *Результати анкетного опитування серед здобувачів вищої освіти ОПП 227 Терапія та реабілітація (Питання: Чи задоволені Ви власною руховою активністю?)*

Щодо наступного питання «Скільки часу витрачаєте на рухову активність протягом дня?», здобувачі обирали наступні варіанти відповіді: до 10 хвилин – 10,7%; 10-20 хвилин – 12,5%; 20-60 хвилин – 30,4%; 2 години впродовж доби – 21,4%; 3 години впродовж навчання та дозвілля – 10,7%; 4 години і більше – 14,3%.



**Рис. 4.** Результати анкетного опитування серед здобувачів вищої освіти ОПП 227 Терапія та реабілітація (Питання: Скільки часу витрачаєте на рухову активність впродовж дня?)

**Обговорення результатів.** За результатами опитувальника, у якому взяло участь 56 здобувача (з них 50% жінок та 50% чоловіків) бакалаврського рівнів ОПП 227 Терапія та реабілітація можна підсумувати, що 78,6% опитуваних розуміють, що для поліпшення стану здоров'я необхідно самостійно займатися фізичними вправами; 71,4% вважають розвиток фізичних якостей важливим; 42,9% отримують задоволення від фізичних вправ; 37,5% бажають переключитися з розумової активності на фізичну; 23,2% мають бажання схуднути за допомогою самостійних занять фізичними вправами.

У 89,3% відповіді на питання: Що заважає Вам самостійно займатися фізичними вправами, здобувачі відповіли: лінощі та відсутність вільного часу. Прикрим є те, що 3,9% соромляться перед товаришами і оточуючими та 7,1% наслідують негативному прикладу депутатів, політиків та державних діячів.

Проте вартий уваги та схвального відгуку є результат опитування, що 87,5% респондентів задоволені організацією фізичного виховання на факультеті фізичної культури, хоча 12,5% – не задоволені.

Задоволенні повністю і майже задоволенні власною руховою активністю – 67,8% респондентів, задоволенні частково та не задоволенні своєю руховою активністю – 32,2% опитуваних.

**Висновки.** Огляд наукових джерел підтвердив, що організація самостійних занять фізичними вправами серед молоді є об'єктом широкої дискусії серед фахівців. Ця проблема також привертає увагу здобувачів, які навчаються за освітньою програмою «Терапія та реабілітація» на бакалаврському рівні в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка. У дослідженні брали участь 56 студентів, серед яких 50,0% чоловіків і 50,0% жінок.

Отже, отримані дані вказують на глобальну важливість підтримки прояву ініціатив, спрямованих на підвищення мотивації до фізичної активності та подолання факторів/чинників, що перешкоджають самостійним заняттям фізичними вправами серед здобувачів програми «Терапія та реабілітація».

#### **Список використаних джерел:**

1. Альошина А. Чаплінський Р. Деякі тенденції та характерні особливості фізичного розвитку чоловіків 36-45 років із круглою шиєю. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. Вип. 28 (4). С. 204-209. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/298157/290984>
2. Зданюк В. Аналіз рухової активності студентів спеціальності 014 «Середня освіта (фізична культура)». *Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць*. 2022. Вип. 11. С. 22. URL: <https://sportkaf.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/07/-formuvannia-zdorovoho-sposobu-zhyttia-studentskoi-ta-uchnivskoi-molodi-zasobamy-osvity.-vyp.11.pdf#page=22>
3. Зданюк В. Мотивація як складова готовності фізичних терапевтів до реалізації здоров'язберігаючих технологій. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 15. С. 47-50. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/197272/197412>
4. 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*.



- ни. 2021. Вип. 21. С. 35-38. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/238488/237099>
5. Юрчишин Ю.В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості під час фізичного виховання. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2012. Вип. 16. С. 30-35. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/vpnu\\_fiz\\_kult\\_2012\\_16\\_7.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/vpnu_fiz_kult_2012_16_7.pdf)
  6. Юрчишин Ю.В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (XXII), 2012. Вип. 4. С. 118-123. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-04/PP201204.pdf#page=119>
  7. Юрчишин Ю.В., Мисів В.М., Марчук Д.В. Застосування інформаційних та інноваційних технологій під час реалізації оздоровчої фізичної активності. *Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти*: збірник наукових праць. 2022. Вип. 11. С. 103. URL: <https://sportkaf.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/07/-formuvannia-zdorovoho-sposobu-zhyttia-studentskoi-ta-uchnivskoi-molodi-zasobamy-osvity.-vyp.11.pdf#page=103>

The article is devoted to the analysis of motor activity of students of specialty 227 Therapy and Rehabilitation after the questionnaire. The causes of student hypodynamia are outlined.

**Key words:** questionnaire, motor activity, physical activity, healthy lifestyle, students, therapy and rehabilitation.

Отримано: 21.11.2023

*М. В. Зубаль, І. В. Райтаровська,  
В. В. Вороніцький, А. І. Гадай, В. С. Зубаль*

## **ЗАГАЛЬНА СТРУКТУРА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА З РОЗВИТКУ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДІ**

Готовність, так само як і професійна усталеність у тренувальній діяльності, не є природженою: вона формується як синтез властивостей та якостей особистості, і рівень її можна змінити за допомогою свідомої, цілеспрямованої роботи, яка враховує індивідуальні властивості особистості, та виявляється в тренувальній діяльності або в діяльності, що максимально моделює таку. Визначені компоненти готовності можна розглядати як проєкції компонентів професійної усталеності тренера, для формування яких визначається необхідність оволодіння компонентами професійної діяльності.

**Ключові слова:** мотивація, творчі здібності, тренер, спорт, професійна діяльність.

Готовність до професійної діяльності тренера з розвитку в юнаків мотивації щодо успішності їхніх спортивних досягнень – це інтегративна якість особистості тренера, що визначає здібність вважати за мету своєї професійної діяльності розвиток мотивації в молоді щодо успішності їхніх досягнень, обирати способи досягнення цієї мети, контролювати процес її досягнення, здійснювати самоконтроль за виконанням власних дій, прогнозувати шляхи та засоби підвищення продуктивності роботи в означеному напрямі.

Така готовність визначається взаємодією:

- 1) мотиваційного;
- 2) мобілізаційного;
- 3) змістового;
- 4) практичного;
- 5) емоційного компонентів, зумовлених: усвідомленням тренером значущості проблеми, систематичністю роботи щодо розширення та поглиблення знань про сутність та специфіку виду спорту, володінням відповідними видами діяльності, навичками та вміннями практичного ви-

користання набутих знань, мотивів, емоційною зацікавленістю у позитивному результаті роботи.

Системоутворюючим компонентом готовності тренера до означеної професійної діяльності є мотиваційний, тому що саме від мотивів залежить особистісний сенс діяльності. Мотив – суб'єктивна причина (усвідомлена або неусвідомлена) тієї чи іншої поведінки, дій людини – психічне явище, яке безпосередньо збуджує людину до вибору певного способу дій та її виконання. Мотивами можуть бути й спрямовані на певний об'єкт емоції, настанови. Прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, наполегливість у досягненні власної мети є якостями особистості, що великою мірою впливають на професійну роботу тренера.

Численні дослідження багатьох авторів свідчать про наявність тісного зв'язку між рівнем мотивації досягнення та успішністю професійної тренувальної діяльності: тренер з високим рівнем мотивації зазвичай шукає ситуації досягнення, упевнений в успішності своєї діяльності, прагне обговорення особистого успіху, готовий взяти на себе відповідальність, рішучий в нештатних ситуаціях, виявляє наполегливість щодо досягнення мети, отримує задоволення від вирішення педагогічних завдань.

Мотиваційний компонент готовності визначає ставлення тренера до тренувальної діяльності молоді: усвідомлення значення проблеми та особисту пізнавальну спрямованість, яка є компонентом професійної усталеності тренера. Така пізнавальна спрямованість має великий вплив на вихованців. Вони бачать в особі тренера ерудовану, високоосвічену людину, що викликає в них повагу, відчувають потребу та знаходять необхідні форми спілкування зі старшою за віком людиною. Тренеру, у свою чергу, таке тісне спілкування з вихованцями допомагає краще розуміти спонукальні мотиви дій та вчинків підростаючого покоління. Подібна інформація лежить в основі індивідуального підходу до молоді, що дає можливість виявляти, спрямувати та розвивати їх інтереси й здібності у визначеному напрямку.

Мобілізаційний компонент відображає вміння тренера залучати молодь до тренувальної діяльності. Для цього компонента характерна ініціатива тренера – його вміння ак-

центувати певні здібності вихованців, збуджувати їхні бажання пошуку нових форм і засобів виконання вправ. Необхідним елементом є компетентність тренера у прийнятті рішень стосовно швидкого включення молоді у тренувальну діяльність. Тут необхідно знати та враховувати вікові особливості юнаків, а також швидкість реакції тренера на поведінку вихованців в секції та окремих дітей. Основою цієї швидкості, як визначають фахівці, є рухливість нервової системи. Студенти з недостатньо рухливою нервовою системою зазнають труднощів у швидкому та "новому" розв'язанні завдань, а отже, й не володіють достатньою швидкістю реакції на поведінку деяких юнаків та групи. Ці властивості нервової системи визначаються природними задатками та тим, як проходить їх розвиток у процесі цілеспрямованого впливу під час навчання майбутніх тренерів у вищому навчальному закладі.

Змістовий компонент відображає обсяг та глибину знань тренера щодо виявлення провідних чинників навчально-тренувального процесу, які найбільше впливають на склад знань, умінь і навичок, що формуються в молоді, постійне накопичення інформації про результативність роботи, щодо розвитку мотивації юного покоління.

Плідними методами формування умінь у студентів є тренерська практика, лабораторні та семінарські заняття з предметів з визів спорту, а також педагогіки, психології, методики викладання предмета за спеціальністю, завдяки яким підвищується кваліфікація та відбувається розвиток професійної усталеності тренера. Також до змістового компонента входить комунікативний елемент, ознаками якого є знання про характер взаємовідносин під час спілкування тренера з підопічними у процесі організації та управління їхньою навчально-тренувальною діяльністю.

Практичний компонент готовності до професійної діяльності з розвитку мотивації молоді щодо успішності тренувальних досягнень включає: вольовий, організаційний, конструктивний, дидактичний, розвивальний елементи. У молодих тренерів є певна невідповідність між знаннями та вміннями, оскільки вони не завжди можуть і вміють застосовувати набуті теоретичні знання на практиці. Водночас готовність до означеної професійної діяльності, так само як

і професійна усталеність тренера, передбачає вміння широко та різноманітно застосовувати теоретичні знання у своїй практичній діяльності.

Ефективність професійної діяльності тренера можлива лише тоді, коли всі його думки, почуття, емоції спрямовані на досягнення поставлених цілей, виконання тренувальних та виховних завдань. Така спрямованість не створюється сама собою, а досягається шляхом свідомого регулювання, управління власними думками, почуттями, тобто супроводжується певними вольовими зусиллями.

Наявність вольових якостей розкривається у здатності тренера швидко підвищувати свою активність, енергійність, зберігати оптимальну організацію психічних функцій під час виникнення непередбачених ситуацій та наростаючої втоми, що зазвичай виникає під впливом різноманітних чинників. Без вольового зусилля неможливо тривалий час зберігати розподілення уваги, працювати у тривалому напруженні, що особливо характерно для тренерської діяльності, зокрема спрямованої на розвиток мотивації молоді щодо успішності спортивних досягнень.

Професійна спрямованість і воля утворюють взаємопов'язану функціональну систему, в якій воля забезпечує усталеність професійних намірів. Для успішної професійної діяльності тренеру необхідно свідомо управляти власними процесами, які мають бути спрямовані на вдосконалення тих чи інших дій, тих чи інших психічних станів, завдяки яким діяльність проходить успішніше.

Емоційний компонент готовності виявляється в емоційній сфері особистості тренера та зумовлений переживаннями, які відображають потреби та активізують або гальмують діяльність. Упевненість у собі у тренера базується на здатності розуміти своїх вихованців, умінні проникати у їх психологію, а також на усвідомленні правиликати своїх дій та вчинків. Ця впевненість тісно пов'язана із самооцінкою особистості, що формується під впливом оцінок оточення та результатів власної діяльності. Невпевненість практиканта або молодого тренера виявляється в надмірній тривожності, хвилюванні та невпевненості в діях. Їм важко «входити в контакт» з вихованцями секції, реалізовувати свої можливості. Такий елемент готовності є емоційною саморегуляцією – умін-

ням довільно управляти особистою спортивною діяльністю, цілеспрямовано будувати тренувальний процес, полягає в системі тренувальних дій, спрямованих на активізацію, гальмування, або стабілізацію емоційних процесів і практичних вмінь і навичок. Прийоми регуляції емоційних станів покликані допомагати тренеру управляти особистим настроєм, впливати на нього. Стабільність емоційного збудження в поєднанні зі свідомим управлінням емоційним станом – важлива умова збереження професійної усталеності та фізичної працездатності під час організації та проведення тренувальної діяльності, спрямованої на розвиток мотивації молоді щодо успішності спортивних досягнень.

Підготовка тренерів, наділених професійними вміннями і навичками, творчим мисленням, здатністю діагностувати спортивні явища, підбирати засоби, методи та форми навчально-тренувальної діяльності, перетворювати та доносити інформацію молодому поколінню, інакше кажучи – фахівців, чутливих до будь-яких спортивних та навчально-тренувальних нововведень, має повною мірою задовольнити сучасні вимоги вітчизняної спортивної школи та суспільства.

### **Список використаних джерел:**

1. Воронова В.І. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2007. 298 с.
2. Зязюн І.А., Крамущенко Л.В., Кривонос І.Ф. Педагогічна майстерність: підручник. 2-е вид. допов. і переробл. / [за ред. І.А. Зязюна]. Київ: Вища школа, 2004. 422 с.
3. Мулик В. Сучасні вимоги до рівня підготовленості тренера. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002 №4. С. 11-15.
4. Петровська Т.В. Майстерність спортивного педагога: навч. посіб. Київ: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. 184 с.
5. Федорчук Е.І., Конькова Т.І., Заремба В.О. Основи педагогічної майстерності: навчально-методичний посібник / [за заг. ред. Е.І. Федорчук]. Кам'янець-Подільський: Зволейко Д.Г. 2008. 272 с.

Readiness, as well as professional stability in training activity, is not innate: it is formed as a synthesis of personality properties and qualities, and its level can be changed with the help of conscious, purposeful work that takes into

account individual personality characteristics and is manifested in training activity or in an activity that simulates it as much as possible. The determined components of readiness can be considered as projections of the components of the professional stability of the coach, for the formation of which the need to master the components of professional activity is determined.

**Key words:** motivation, creative abilities, coach, sport, professional activity.

*Отримано: 13.11.2023*

УДК 373-056.2/.3:796

**О. А. Ключ**

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ІНКЛЮЗИВНІЙ ОСВІТІ**

В останні десятиліття інклюзивна освіта стала дедалі більш актуальною та важливою складовою сучасної системи освіти. Інклюзивна освіта спрямована на те, щоб забезпечити доступність навчання для всіх дітей, незалежно від їхніх особливостей, і включає в себе різні аспекти, включаючи фізичну культуру. У цій статті ми розглянемо основні проблеми які виникають під час занять фізичною культурою та шляхи їх розв'язання.

**Ключові слова:** інклюзивна освіта, фізична культура, учні з особливими освітніми потребами, заклади загальної середньої освіти.

**Постановка проблеми.** У сучасному світі інклюзивна освіта є однією з ключових складових педагогічного процесу, спрямованого на забезпечення рівних можливостей для навчання всіх дітей, незалежно від їхніх особливостей та потреб. Інклюзивне навчання дітей з особливими освітніми потребами організовується відповідно до «Порядку організації інклюзивного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 15.08.2011 №872 із змінами, внесеними згідно з Постановою КМУ вад 09.08.2017 № 588 та іншими нормативно-правовими документами. Провідні спеціалісти зазначають, що саме фізичне виховання відіграє провідну роль в

інклюзивній освіті, сприяючи фізичному, соціальному та емоційному розвитку всіх учнів. Проте, питання інклюзивного фізичного виховання залишається актуальним та вимагає ретельного розгляду, оскільки одна з центральних проблем полягає у тому, що не всі учні мають рівний доступ до фізичної активності та спортивних занять у шкільному середовищі що потребує його роз'яснення та вирішення.

**Мета.** На теоретичному рівні науково-обґрунтувати шляхи реалізації занять фізичної культури в інклюзивній освіті.

**Методи дослідження:** Загальнонаукові: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури.

**Виклад основного матеріалу:** Провідні фахівці галузі фізичної культури підтверджують, що заняття фізичною культурою для дітей з освітніми проблемами життєво необхідні, так як вони є ефективнішим засобом і методом одночасно фізичної, психічної, соціальної адаптації.

Фізичні вправи, будучи могутнім засобом впливу на організм, розширюють діапазон можливостей в першу чергу рухової сфери, порушеною стійким дефектом. Можна навести безліч прикладів з практики, коли за допомогою фізичних вправ і спеціального тренування виправляються порушення мови, діти з проблемами інтелекту освоюють складні гімнастичні програми, незрячі починають впевнено орієнтуватися в просторі, діти з тяжкими наслідками дитячого церебрального паралічу після занять плаванням вперше починають ходити і говорити, прикуті до інвалідного візка опановують з високою спортивною майстерністю різні види спорту [1].

Проте, є ряд досліджень, які вказують на проблеми, що виникають під час проведення занять з фізичної культури в інклюзивному класі, а саме, не достатньо практично – методичної підготовки у фахівців при створенні та реалізації програм, що забезпечують та вирішують поставлені завдання для всіх учасників освітнього процесу.

Крім того, є ствердження фахівців (Булич Е.Г., 1986; Волкова С.С., 1991) які наголошують на тому, що лише в умовах роздільних уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи можна досягти найбільшого оздоровчого ефекту, вони пов'язують це з різними можливостями і здібностями учнів, які особливо яскраво проявляються в руховій сфері, вони вказують, що це є неперебор-



ною перешкодою для впровадження інклюзивного фізичного виховання [4].

Також, дану проблему виявлено в результаті анкетного опитування серед фахівців. Так, є дані, які свідчать про те, що ставлення учителів фізичної культури до інклюзивного фізичного виховання учнів різних медичних груп залежить від стажу педагогічної діяльності. Учителі зі значним досвідом роботи в загальноосвітній школі (понад 10 років) не бояться працювати в змішаних класах [5], тоді як молодим фахівцям властиве негативне ставлення до впровадження інклюзивного фізичного виховання.

Проте, ряд вчителів (стаж роботи у яких понад 20 років) фізичної культури навпаки позитивно ставляться до інклюзивного виховання, вони вважають, вагомим недоліком виокремлення учнів спеціальної медичної групи в окрему групу, водночас вони признають, що це можливо при умові якщо буде підвищена увага до дітей спеціальної медичної групи (через обмеження завдань, виключення недовступних вправ, збільшення часу для відпочинку тощо) [5].

Також спеціалісти вважають, що для дітей з освітніми особливими потребами фізичне виховання має сегрегативний характер, оскільки відповідно до сучасних законодавчих вимог, під час уроків фізичної культури діти спеціальної медичної групи об'єднуються з практично здоровими лише під час підготовчої та заключної частин уроку.

Тоді як для повноцінного вирішення усього спектру завдань, що стоять перед фізичним вихованням для цих дітей з обмеженими можливостями передбачені додаткові уроки фізичної культури (тривалістю 45 хвилин), що проводяться двічі на тиждень у позанавчальний час окремо від решти учнів.

На цих заняттях вчитель дає учням індивідуальні завдання для самостійних занять, розробляє індивідуальні вправи для загального комплексу ранкової гімнастики, консультує школярів з питань самоконтролю. Вчитель і лікар стежать за поліпшенням здоров'я, за змінами у фізичному розвитку і фізичній підготовленості.

Отже, для забезпечення оптимального навантаження для дитини яка має проблеми із здоров'ям, важлива тісна взаємодія вчителя із лікарем та іншими спеціалістами які супроводжують дитину.

Крім того, для повного вирішення оздоровчих завдань, а саме міцного закріплення знань, вмінь та навичок з фізичної культури в інклюзивній освіті важливе всіляке залучення учнів до позакласних фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі школи участь у рухливих перервах, позакласній фізкультурно-масовій роботі (свята, екскурсії), при цьому у такій роботі є важлива взаємодія з батьками та їх підтримка [2; 3].

Також, для успішного вирішення завдань та уникнення невдач при організації та проведення заняття у інклюзивному класі, спеціалісти рекомендують заздалегідь готуватись до уроків, оскільки для цих дітей необхідно приготувати індивідуальні картки-завдання, при підготовці спортивних змагань для них комбінувати варіанти завдань.

Крім того, необхідно підвищувати рівень активності. Активність є однією з найважливіших характеристик усіх психічних процесів, багато в чому визначає успішність їх протікання. Це необхідна умова успішності процесу навчання школярів з обмеженими можливостями здоров'я на уроках фізкультури. Тому, під час уроків фізичної культури потрібно використовувати:

- 1) спеціальні методи: наочні (ілюстрація, демонстрація), практичні (вправи, методи контролю, самоконтролю і взаємоконтролю);
- 2) специфічні методи (метод регламентованих вправ, метод кругового тренування, ігровий метод, змагальний метод);
- 3) прийоми і засоби навчання, які сприяють пізнавальній діяльності учнів формують необхідні навчальні навички на уроках фізкультури, які сприяють розкриттю і розвитку потенціалу дитини.

Також під час формування адаптивної робочої програма, потрібно враховувати ряд специфічних принципів: створення мотивації; узгодженість активної роботи і відпочинку; безперервність процесу; необхідність заохочення; соціальна спрямованість занять; активізація порушених функцій; співпраця з батьками; виховна робота.

Крім того, під час занять потрібно заохочування дітей до занять фізичною культурою [1].

Також важливо при взаємодії вчителя фізичного виховання із дитиною дотримуватись прояву педагогічного та-

кту, що сприятиме позитивному ставленню дитини та додатково сприятиме заохоченню та формуватиме впевненості у власних силах і можливостях.

Загалом, інклюзивне фізичне виховання в інклюзивній освіті вимагає комплексного підходу та спільних зусиль всіх учасників освітнього процесу для забезпечення повноцінного фізичного розвитку та соціальної інтеграції кожного учня.

Отже, для вирішення проблем фізичного виховання у інклюзивному середовищі потрібно виконати наступні кроки:

**Створення адаптивних програм.** Важливо розробляти програми фізичного виховання, які враховують потреби всіх учнів, забезпечуючи їм доступність до спортивних занять та враховуючи їхні індивідуальні особливості. Це може включати адаптовані вправи, ігри та методики, спрямовані на збереження безпеки та сприятиме ефективності навчання.

**Професійна підготовка вчителів.** Необхідно надавати вчителям фізичної культури додаткові курси та тренінги з інклюзивного виховання, де вони зможуть вивчати специфічні методики роботи з учнями з різними потребами та набувати необхідні навички для створення інклюзивного середовища в спортивних заняттях.

**Підтримка батьків.** Важливо включати батьків та громадські організації у процес розвитку інклюзивного фізичного виховання. Це може включати проведення зустрічей, семінарів та тренінгів для батьків, спрямованих на підтримку їхньої участі у спортивних заходах та сприяння активному способу життя своїх дітей.

**Створення інфраструктури для інклюзивного фізичного виховання.** Школи повинні забезпечити необхідну інфраструктуру для проведення фізичних занять учнями з різними потребами. Це може включати доступність спеціальних спортивних обладнань, адаптованих приміщень та інших умов, які сприяють зручності та безпеці участі кожного учня.

**Моніторинг та оцінка.** Важливо систематично відстежувати та оцінювати ефективність інклюзивних програм фізичного виховання. Це дозволить ідентифікувати потреби учнів, визначати успішні методи роботи та вчасно вносити необхідні корективи для поліпшення процесу.

**Висновки.** Ряд науковців зазначає, що фізичне виховання відіграє провідну роль в інклюзивній освіті, сприяючи фізичному, соціальному та емоційному розвитку всіх учнів.

Проведений аналіз літератури говорить, що досі не вирішені питання пов'язані з організацією та проведенням занять із фізичної культури в інклюзивній освіті, оскільки ще досі відсутні чіткі рекомендації для викладачів щодо створення адаптивних програм при різних захворюваннях, також є не достатня кількість кваліфікованих фахівців, що можуть поєднувати заняття здорових дітей із дітьми які мають освітні проблеми, тому на нашу думку потрібно більше надавати перевагу навчально-методичній підготовці майбутніх вчителів у закладах освіти: створювати додаткові курси, семінари, а також формувати практичні навички із можливістю їх реалізовувати у інклюзивній освіті.

Для успішної організації та проведення занять фізичної культури в інклюзивній освіті потрібно: вміти створювати адаптивні програми із врахуванням можливостей учнів; постійно удосконалювати свою професійну підготовку; вміти взаємодіяти з усіма спеціалістами, що супроводжують дитину та отримувати від них усю необхідну інформацію про дитину; використовувати технічні спеціальні засоби, що адаптовані до дитини; систематично відстежувати та оцінювати ефективність інклюзивних програм фізичного виховання та вносити корективи.

#### **Список використаних джерел:**

1. Борисенко Л.А. Фізична культура як інклюзивне середовище. *Система надання освіти дітям з особливими освітніми потребами в умовах сучасного закладу*: збірник за матеріалами VI Всеукр. наук.-практич. конф. 2018. С. 23-26.
2. Єдинак Г.А. Теорія і технологія використання фізичних вправ у реабілітації дітей з церебральним паралічем: навч. посібник для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації. Кам'янець-Подільський: ПП Мошак М.І., 2007. 352 с.
3. Єдинак Г.А. Педагогічні умови реалізації рухової діяльності дітей із церебральним паралічем у різних формах занять фізичними вправами. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2018. Вип. 11. С.123-130.
4. Приступа Є.Н., Петришин Ю.В., Боднар І.Р. Інклюзивне фізичне виховання школярів 1-3 груп здоров'я. *Педагогіка, психологія та фізична культура людини*. 2018. Вип. 1. С. 10-14.

логія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. Вип. 1. С. 62-67.

5. Шекотиліна Н.Ф. Специфіка підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи в інклюзивному освітньому середовищі школи. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 13 (1). С. 213-217.

In the last decade, inclusive education has become an increasingly relevant and important component of the modern education system. Inclusive education aims to ensure that learning is accessible to all children, regardless of their characteristics, and includes various aspects, including physical culture. In this article, we will consider the main problems that arise during physical education and ways to solve them.

**Key words.** Inclusive education, physical culture, students with special educational needs, institutions of general secondary education.

*Отримано: 06.11.2023*

УДК 325.015-056.29

**О. А. Ключ**

## **ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ ІЗ ВРАЖЕННЯМ КІНЦІВОК НА ПРИКЛАДІ СИДЯЧОГО ВОЛЕЙБОЛУ**

У статті охарактеризовані основні аспекти спортивної підготовки людей із враженнями кінцівками що сприяють кінцевому високому результату.

Адаптивний волейбол (волейбол сидячи) є паролімпійським командним видом спорту, який спрямований на активне залучення осіб з ураженнями ОРА (опорно – рухового апарату) до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності. Доказано, що заняття волейболом сидячим позитивно впливає на психофізичний стан людини, а також допомагає адаптуватися до нових умов оточуючого середовища.

**Ключові слова:** сидячий волейбол, спорт, адаптація, спортивна підготовка.

**Постановка проблеми.** За даними офіційної статистики 70-80% студентської молоді в Україні мають вади здоров'я. Найбільш поширеними серед наслідків багатьох захворювань є ураження опорно-рухового апарату (ОРА) [1; 3; 7]. Такі ураження обумовлені травмами спинного мозку,

поліомієлітом, дитячим церебральним паралічем та ампутаціями нижніх кінцівок Досліджено, що досягти значного покращення фізичних, функціональних і психологічних показників у молоді з вадами здоров'я можливо на основі використання засобів фізичної культури і спорту. Адаптивний волейбол є ефективним засобом реабілітації людей із порушеннями ОРА [5], проте успішна підготовка у сидячому волейболі вимагає комплексного підходу, що враховує фізичні, технічні, психологічні та соціальні аспекти.

**Мета** на теоретичному рівні науково обґрунтувати основні компоненти спортивної підготовки адаптивного сидячого волейболу.

**Методи дослідження:** загальнонаукові: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури.

**Виклад основного матеріалу.** Вітчизняні і зарубіжні автори відзначають велику практичну значимість, цінність і необхідність занять фізичною культурою і спортом для осіб з ураженням ОРА.

Аналіз проведений у науковій статті О.В. Юденко, Є.В. Тімошиною, В.В. Білошицьким і А.О. Пархоменко [5] дозволяє позитивно констатувати наступне:

- 1) адаптивний волейбол спрямований на активне залучення осіб з ураженнями ОРА до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності; сприяє подоланню скутості у спілкуванні, психологічних і фізичних травм, знаходженню друзів і однодумців, реалізації себе у соціумі, допомагає адаптуватися до нових умов оточуючого середовища;
- 2) є популярним у світі серед осіб з інвалідністю із ураженнями ОРА та здорових людей з травмами кінцівок / хребта (які не можуть грати у повний зріст);
- 3) сприяє розвитку реакції та координаційних здібностей, розвантажує людину емоційно, надає бадьорості, підтримує оптимальний фізичний стан;
- 4) не зважаючи на нижчу швидкість гри вона від цього не втрачає своєї видовищності і змагання користуються великим попитом серед глядачів та вболівальників;
- 5) вид спорту вимагає від особистості достатнього рівня фізичної підготовленості, великого терпіння та доброї швидкості реакції, що обумовлено умовами проведення тренувань та змагальної діяльності [5].

Разом з тим, залишається досить актуальним питання спортивної підготовки спортсменів в адаптивному спорті.

Відомо, що річний цикл є основною структурною одиницею тренувального процесу у будь-якому виді спорту.

Аналіз літературних джерел свідчить, що деякі вчені у процесі планування річного циклу пропонують класифікацію тренувальних і змагальних навантажень пов'язувати з певними окремими компонентами.

Зокрема, А.Р. Айрапетянц [2], вказує на те, що тренувальні впливи юних спортсменів у спортивних іграх можна розділити на три групи:

- 1) вправи, які спрямовані на засвоєння техніки ігри;
- 2) вправи, що забезпечують навчання гравців основам тактики;
- 3) вправи, які впливають на зростання рівня розвитку рухових здібностей.

Ю.А. Компанієць вказує, що планувати навантаження в ігрових видах спорту слід, спираючись на реєстрацію часу, витраченого на тактичну, технічну, психологічну, фізичну й інші види підготовки. При цьому головним фактором має виступати спрямованість навантажень, а саме – їх класифікація за принципом впливу на формування різних сторін підготовленості [3].

При цьому класифікація навантажень за їхньою спеціалізованістю має передбачати використання специфічних (спеціалізованих) і неспецифічних для даного виду спорту засобів тренування, а класифікацію навантажень за їх спрямованістю фахівці рекомендують пов'язувати із джерелами енергозабезпечення організму.

Таким чином, всі навантаження в річному циклі слід розподіляти наступним чином:

- аеробні (розвивають загальну витривалість);
- анаеробні (удосконалюють швидкість і швидкісно-силові якості);
- анаеробно-аеробні (розвивають усі види витривалості, у тому числі спеціальну витривалість).

Притому, вчені стверджують, що для забезпечення оптимального ефекту від впливу таких занять, фізичні навантаження мають бути адекватні функціональним можливостям тих, хто займається.

Адже, недостатне за величиною та інтенсивністю навантаження не забезпечить належного впливу, а передозування сприятиме виникненню негативної реакції різних систем організму.

Так, при вивченні функціонального стану системи кровообігу у спортсменів-інвалідів були випадки неекономічної роботи серцево-судинної системи, які обумовлені клінічним перебігом основного захворювання та виникненням на фоні перевтомленням. Тому, для збереження здоров'я спортсменів-інвалідів, запобігання у них можливих ускладнень та збільшення функціональних резервів серцево-судинної системи, варто проводити комплексні відновні заходи (у тренувальний процес вносити короткочасні корективи: додаткові дні відпочинку, знижене навантаження, індивідуальний підхід при виборі оптимального режиму тренувань і змагань, нормалізація сну, посилення вітамінізації, харчування та ін.) [3].

Також є результати нейрофізіологічних досліджень у членів паролімпійської і дефлімпійської команд з футболу і волейболу, які свідчили про значне зниження у спортсменів функціональних можливостей центральної нервової системи (ЦНС), що вказує на перенапруження і перевтомлення спортсменів яке безумовно здійснює негативний вплив на їх самопочуття, стан здоров'я, адаптацію до тренувальних і змагальних навантажень і врешті-решт – на спортивний результат [2].

Разом з тим, є дослідження які вказують на складність формування фізичного навантаження для осіб, що мають порушення ОРА, що полягає в необхідності максимального врахування не тільки виду захворювання і ступеня порушення ОРА, а й індивідуальних особливостей адаптації до фізичного навантаження. Враховуючи це, спеціалісти пропонують виконувати контроль за ефектом впливу тренувань [3].

Таким чином, все вищевикладене свідчить, про проблеми в спорті осіб з обмеженими фізичними можливостями, що потребують всебічного вивчення і вирішення.

Крім того, слід зазначити, що зловживання змагальною діяльністю, спрямованою в паролімпійському спорті насамперед на результат, відчутно деформує сутність спортивного руху інвалідів – досягнення фізичної реабілітації, психічної адаптації та соціальної інтеграції людей з особливими можливостями і потребами [3; 5].



Загалом, успішна підготовка молодих людей з враженням кінцівок у сидячому волейболі вимагає комплексного підходу, що враховує фізичні, технічні, психологічні та соціальні аспекти.

**Фізична підготовка:** Важливою складовою є розвиток загальної фізичної силової та витривалої підготовки. Тренування зорієнтовані на розвиток м'язів корпусу, стабілізацію та координацію рухів, а також на збільшення швидкості реакції. Програма тренувань може також включати елементи аеробної підготовки для збільшення витривалості.

**Технічна майстерність:** Технічна підготовка включає в себе вивчення основ гри, правильну техніку ударів та прийому м'яча, а також тактичні аспекти гри. Важливо навчити гравців коректно взаємодіяти з партнерами на майданчику і розуміти тактичні прийоми.

**Психологічна підготовка:** Особливу увагу потрібно приділяти психологічній підготовці, оскільки спорт для осіб з вадами рухового апарату може бути стресовий з емоційної точки зору. Гравцям потрібно навчитися перебороти стрес, підвищувати впевненість у собі та працювати над внутрішньою мотивацією.

**Реабілітація та попередження травм:** У зв'язку з особливостями фізичного стану гравців, важливо проводити систематичну реабілітацію та запобігання травмам. Це може включати роботу з фізіотерапевтами, проведення занять з розтяжки та зміцнення м'язів, а також включає контроль за навантаженням.

**Соціальна адаптація та включення:** Командна робота в спорті сприяє соціальній адаптації молодих людей з вадами рухового апарату. Важливо створити сприятливу атмосферу в команді, де кожен відчуває себе важливим та підтриманим.

**Планування індивідуальних підходів:** Оскільки кожна людина має свої особливості та можливості, важливо розробляти індивідуальні програми тренувань та підходи до кожного гравця, враховуючи його можливості та потреби.

**Висновки.** Заняття адаптивним волейболом позитивно впливає на людей із враженими кінцівками, проте для забезпечення оптимального позитивного ефекту під час занять, фізичні навантаження мають бути адекватні функціональним можливостям спортсменів.

Під час спортивної підготовки важливе місце є реабілітація даної категорії спортсменів, яке сприятиме підвищенню функціональних резервів серцево-судинної та респіраторної системи.

### **Список використаних джерел:**

1. Єдинак Г.А. Теорія і технологія використання фізичних вправ у реабілітації дітей з церебральним паралічем: навч. посібник для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації. Кам'янець-Подільський: ПП Мошак М.І., 2007. 352 с.
2. Женьцян Сан. Методика удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу: дис. ... кандидата педагогічних наук: 13.00.02. Харків, 2015. 196 с.
3. Луковська О., Петречук Л., Бурдаєв К. Сучасні напрями фізичної реабілітації спортсменів-інвалідів з порушеннями опорно-рухового апарату. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. Вип. 2. С. 202-209.
4. Осадченко Т.М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. Адаптивне фізичне виховання: навч. посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.
5. Юденко О.В., Омельчук О.В., Тимошина Є.В., Мельничук В.В. Військовослужбовці із наслідками бойової травми, які займаються адаптивним волейболом: показники психофізичної та соціальної адаптації. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 7 (138). С.135-140
6. Iedynak G., Galamandjuk L., Mysiv V., Mazur V., Kljus O., Balatska L., Yurchyshyn Y. Peculiarities of the success achievement motivation display of elite athletes with cerebral palsy when preparing for basic competitions. *J. of Physical Ed. and Sport*. 2017. Vol. 17 (3). P. 2019-2023. DOI: 10.7752/jpes.2017.03202
7. Sherrill C. Adapted physical education, recreation, and sport: cross disciplinary and lifespan. 6th ed. Boston: McGraw Higher Education, 2004.

This article describes the main aspects of sports training of people with affected limbs that contribute to the final high result.

Adaptive volleyball (sitting volleyball) is a Paralympic team sport, which is aimed at actively involving people with musculoskeletal disorders (musculoskeletal system) in physical and recreational and sports activities. It has been proven that playing volleyball while sitting has a positive effect on the psychophysical state of a person, and also helps to adapt to new conditions of the surrounding environment.

**Key words:** sitting volleyball, sport, adaptation, sports training.

*Отримано: 01.11.2023*

*А. Б. Ладиняк, С. М. Потапчук,  
В. М. Гоншовський, В. Б. Воронецький*

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ СПОРУД В ПОСТОЛІМПІЙСЬКИЙ ПЕРІОД**

Найголовнішою ланкою, без якої Олімпійські ігри не можуть відбутися, безумовно, є олімпійські спорудження. Сучасний олімпійський спорт потребує високотехнологічних споруд та обладнання, яке дуже дорого коштує. Країни, в містах яких проводяться Олімпійські ігри, прагнуть, по-перше, покращити інфраструктуру міста – столиці Олімпійських ігор, а по-друге, знайти найсучасніший варіант архітектури споруджень та задіяти інноваційні технології в організації проведення Ігор. Це робиться для того, щоб підвищити рівень змагань, рівень їх відвідуваності та інтересу глядачів.

Бувають різні форми рішень при використанні олімпійських споруджень після проведення Олімпійських ігор: використання спортивних об'єктів за їхнім прямим призначенням – проведення великих міжнародних змагань та тренувань спортсменів; переорієнтування спортивного стадіону для заходів культурного дозвілля, торгівлі, виставок та масового спорту; повне демонтування або часткове переобладнання спортивної споруди. Однак організаційні комітети Олімпійських ігор не у всіх країнах, де проводилися Ігри, змогли продумати та зберегти дорогоцінний наслідок Олімпійських ігор, їхню матеріальну спадщину після проведення Ігор.

**Ключові слова:** спортивні споруди, Олімпійські ігри, спадщина, післяігровий період.

Засновник і організатор олімпізму П'єр де Кубертен зіграв видатну роль у втіленні своїх задумів про відродження давньогрецьких Олімпійських змагань. У своїй теоретично-практичній діяльності він зробив найвидатніший внесок в Олімпійську хартію – принцип децентралізації проведення Ігор: Олімпійські ігри мають бути міжнародними та пересувними [3].

Різні міста світу конкурують між собою за проведення наступних Олімпійських ігор. Безумовно, це є престижним як для міста, так і для країни, в якій будуть проходити чергові Ігри. Однак це також і дуже дорого. Адже потрібні колосальні кошти для того, щоб втілити в реальність задуми

провідних архітекторів та побудувати олімпійські спортивні споруди.

Сучасний олімпійський спорт потребує високотехнологічних споруджень та обладнання. Країни, в містах яких проводяться Олімпійські ігри, прагнуть покращити інфраструктуру міста – столиці Олімпійських ігор, а також знайти найсучасніший варіант архітектури споруд та задіяти найінноваційніші технології в організації проведення Ігор [8]. Це робиться для того, щоб підвищити рівень змагань, рівень їх відвідуваності та інтерес у глядачів.

Організатори Олімпійських ігор прекрасно розуміють, що Ігри є не тільки найпопулярнішими й величними міжнародними змаганнями, а й важливим культурним явищем, яке залучить та прикує увагу всієї світової спільноти. Тому олімпійські спорудження мають не тільки відповідати високим вимогам проведення змагань, а й демонструвати досягнення країни-організатора в галузі архітектури, науки й техніки.

Однак організаційні комітети Олімпійських ігор не у всіх країнах, де проводилися Ігри, змогли продумати та зберегти дорогоцінний наслідок Олімпійських ігор, їх матеріальну спадщину після проведення змагань. Це одна з найбільших проблем олімпійського спорту.

Питання будівництва олімпійських об'єктів та їх використання після закінчення Олімпійських ігор є досить серйозним і актуальним.

**Метою дослідження** є здійснення наукового аналізу використання спортивних споруд після закінчення Олімпійських ігор.

**Завдання дослідження:**

- висвітлити теоретичні аспекти використання спортивних об'єктів після закінчення Олімпійських ігор;
- визначити основні тенденції, пов'язані з використанням спортивних споруджень після Ігор.

**Результати дослідження.** Стосовно проблем використання олімпійських об'єктів після проведення Ігор є не так багато робіт. Зокрема, В.М. Платонов у фундаментальній праці «Олімпійський спорт» дає всебічну оцінку використання спортивних споруджень до, під час та після проведення змагань на олімпійських аренах [7].

Розвиток олімпізму у сьогоднішній як найавторитетнішої форми співробітництва міжнародного спортивного руху став стимулом у будівництві нових, досконаліших спортивних комплексів. Тільки для ігор Олімпіад (літо) за 100 років (з I по XXV Олімпіаду) було збудовано та реконструйовано 23 олімпійських стадіони у 21 місті, які розташовані на чотирьох континентах: Європі, Америці, Австралії й Азії. Далі автор зазначає, що практика проведення Олімпійських ігор наприкінці XX століття включає в себе три принципових компонента: спорт, мистецтво й екологію.

Для проведення Олімпійських ігор на високому рівні треба вирішити цілу низку містобудівних проблем з урахуванням потреб багатомільйонної «Олімпійської родини»: спортсменів, суддів, учасників фізкультурних парадів, туристів, «уболівальників», а також багатомільярдної групи телеглядачів, радіослухачів тощо. Своєчасне рішення цих проблем з урахуванням подальшого впливу на структуру й функції міського середовища становлять у сукупності феномен олімпійського міжнародного спортивного руху XXI століття.

Великою проблемою постає питання використання найбільших об'єктів, які потребують постійного і потужного фінансування для утримання споруджень у робочому стані. Виникають різні рішення залежно від завдань, які ставить перед собою організаційний комітет певних Олімпійських ігор. Тут можуть бути різні форми рішень:

- 1) використання спортивних об'єктів за їх прямим призначенням – проведення великих міжнародних змагань, тренування спортсменів із виду спорту, для якого будувалася споруда;
- 2) переорієнтування спортивного стадіону чи майданчика для заходів культурного дозвілля та масового спорту;
- 3) повне демонтування або часткове переобладнання.

Такі рішення успішно втілюють у життя найбільш розвинені країни з потужною економікою – США, Велика Британія, Японія. Наприклад, ще до проведення Олімпійських ігор у Лондоні-2012 організаційний комітет Ігор заклав у проєкт зменшення місць для глядачів на головному стадіоні Олімпіади, в Aquatic center та ще деяких спортивних об'єктах після проведення змагань. А такі спорудження, як баскетбольна арена, спочатку побудовано модулями й після змагань ці об'єкти було розібрано та розвезено й змонтова-

но в кількох навчальних закладах Лондона. Вперше в сучасному олімпійському спорті довгострокове використання об'єктів олімпійської спадщини і центрального парку визначено і регламентовано до початку самих Олімпійських ігор. І таким чином, як проголосив у 2012 р. тодішній президент МОК Жак Рогге, «Лондон підвищив планку досягнень у формуванні довгострокової спадщини Олімпіади [9].

Ми вже бачимо відчутні результати на прикладі реконструкції східного Лондона. Лондон фактично розробив готову схему роботи з олімпійською спадщиною для майбутніх олімпійських столиць». Однак не всі столиці Олімпійських ігор готові застосовувати цей безцінний досвід використання спортивних споруд після Олімпійських ігор. Особливо ця проблема гостро стоїть перед невеликими й середніми країнами з точки зору фінансування і подальшої експлуатації спортивних об'єктів.

Так, в Афінах перед Олімпійськими іграми 2004 р. було збудовано 35 великих спортивних споруджень. На проведення Ігор було витрачено, за різними підрахунками, понад 12 мільярдів доларів. Однак нині близько 80% спортивних об'єктів не використовується або використовується не за призначенням. Така ж ситуація склалася й після проведення Ігор у Ріо-де-Жанейро. Лише на 15 з 27 олімпійських об'єктів проводилися спортивні змагання після Олімпійських ігор. Решта будівель занедбана, а їх стрімке старіння служить постійним нагадуванням про колишні плани. Навіть знаменитий стадіон Маракана був розграбований вандалами. Нині він повністю відключений від електроенергії через несплачений борг. Загалом через шість місяців після закінчення Ігор у Ріо-де-Жанейро олімпійські об'єкти почали занепадати. Але трагізм ситуації полягає в тому, що жодних поліпшень не передбачається. Нещодавно на велодромі сталася пожежа, про що свідчить обвуглений дах. Була знищена частина велотреку, виготовленого з унікальної сибірської сосни. Особливо гостро ця проблема стоїть перед використанням спортивних споруд на зимових Олімпійських іграх. Як правило, зимові Ігри проводяться в малих містечках – зимових курортах. У них завжди невелика кількість жителів. А для утримання спортивних споруд після Ігор місту треба мати потужну економічну базу, якої в цих містах недостатньо.

Щодо утримання зимових спортивних об'єктів у містах – столицях зимових Олімпійських ігор є позитивні приклади, коли у подальшому вони використовуються як спортивні бази для тренувань і спортивних зборів національних команд. Це в основному зимові Олімпійські ігри, які проводилися на території США: Скво-Веллі, Лейк-Плесід та Солт-Лейк-Сіті. Наприклад, у Солт-Лейк-Сіті були збудовані не тільки високотехнологічні спортивні споруди, а й нові транспортні магістралі, прокладені сучасні комунікаційні системи. Все це сприяло підвищенню рівня життя в місті та зробило місто дуже привабливим для зимового туризму.

Крім економічних аспектів, варто зазначити, що олімпійські будівлі є об'єктами культурної спадщини відповідних міст. Так, на Олімпійських іграх 1928 р. в Амстердамі, до комплексу спортивного стадіону ввійшла ще й вежа, на якій вперше в історії Олімпійських ігор запалювався олімпійський вогонь. У 1987 р. міська влада Амстердаму оголосила про плани знесення стадіону. Однак стадіон було врятовано, коли його включили до об'єктів національного надбання. Оновлення спорудження почалося в 1996 р., і стадіон було відремонтовано та зовні реставровано в оригінальну конструкцію 1928 р. У 2007 р. площа навколо стадіону була реконструйована в рамках великого міського проекту оновлення, що охоплює всю олімпійську зону [5]. Незважаючи на те, що прагматичні інтереси були присутніми в попередньому задумі (знести стадіон і використовувати цю територію як прибуткове місце), мерія Амстердаму проявила турботу про стадіон як про культурну спадщину міста.

Висновки. Говорячи про проблеми постігрового періоду використання спадщини Олімпійських ігор, варто зазначити певні аспекти. По-перше, це проблема рентабельності Ігор. Процес підготовки та проведення Олімпійських ігор вимагає величезних вкладень. Вони не можуть бути компенсованими лише за рахунок маркетингових доходів. Організатори продовжують отримувати доходи від використання спадщини Ігор і в постігровий період. Раціонально побудована стратегія використання спадщини Ігор може сприяти подальшому припливу фінансових ресурсів.

По-друге, будівництво великої кількості спортивних інфраструктурних об'єктів, необхідних для проведення Ігор, дає змогу розвиватися фізичній культурі і спорту, за-

лучати туристів, підвищувати привабливість та розвитку території регіону.

Таким чином, на збереження і вид спортивного об'єкта після проведення Олімпійських ігор у ході історії вплинули такі фактори:

- рівень економіки в країні;
- історична пам'ять народу, його менталітет;
- дбайливе ставлення муніципальної влади до історичних об'єктів;
- баланс прагматизму й духовної складової частини у процесі винесення рішень: зберегти історичний об'єкт або на цьому місці побудувати нове, більш прибуткове спорудження;
- рівень загальної культури в країні.

Загалом дбайливе й економне використання спортивних споруд у місті – столиці Олімпійських ігор залежить від багатьох факторів, у тому числі від рівня економіки країни, рівня загальної культури і менталітету в країні. А раціонально побудована стратегія використання спадщини Ігор може сприяти подальшій появі нових фінансових ресурсів.

### **Список використаних джерел:**

1. Булатова М.М. Культурне надбання Стародавньої Греції й Олімпійські ігри. Київ: Олімпійська л-ра, 2012. 408 с.
2. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. Київ: Олімпійська література, 2009. 400 с.
3. Візітей Н.Н. Олімпізм П'єра де Кубертена й історичні перспективи реалізації його ідей. *Наука в олімпійському спорті*. 2013. №3. С. 5-15.
4. Козлова Н.А. Розвиток основ централізованої підготовки спортсменів в олімпійському спорті. *Фізичне виховання студентів*. 2012. №1. С. 47-49.
5. Луцький Я.О. Спортивні споруди та обладнання: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ, 2010. 213 с.
6. Павлюк Є.О. Олімпійський і професійний спорт: навчальний посібник. Хмельницький: ХНУ, 2010. 254 с.
7. Платонов В.М. Олімпійський спорт. Київ: Олімп. л-ра, 2009. Т. 1. 736 с.
8. Платонов В.М. Енциклопедія Олімпійського спорту. Київ: Олімпійська література, 2005. 464с.
9. Шинкарук О.В. Особливості олімпійської підготовки спортсменів у зарубіжних країнах. *Фізичне виховання, спорт і культу-*



*ра здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. №1 (17) С. 126-130.*

Modern Olympic sports require high-tech facilities and equipment that are very expensive. The countries that host the Olympic Games seek how to improve the infrastructure of the city – the capital of the Olympic Games, first of all. And secondly, to find the most up-to-date version of the construction architecture and to use the most innovative technologies of the Games management. This is to improve the competition level, the level of attendance and the interest of viewers. There are different solutions of how to use Olympic facilities after the Olympics: the use of sports facilities for their intended purpose – conducting major international competitions and training of athletes; readjustment of a sports stadium for cultural leisure, trade, exhibitions and mass sports; complete dismantling or partial rebuilding of the sports facility. However, the Management Committees of the Olympic Games, not all countries where the Games were held, were able to consider and preserve the precious consequence of the Olympic Games, their material heritage after the Games.

**Key words:** sports facilities, Olympic Games, heritage, post-Games period.

*Отримано: 14.11.2023*

УДК 796.8:614.8

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

## **ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ В СПОРТИВНИХ ВИДАХ БОРТЬБИ**

У статті розглянуто основні аспекти та особливості профілактики травматизму в спортивних видах боротьби юних борців дитячо-юнацьких спортивних шкіл, проаналізовано причини травматизму у спортсменів-борців. Виявлено травми, які найчастіше зустрічаються під час тренувальних занять і змагань зі спортивної боротьби. Визначено найбільш ефективні засоби і методи профілактики травм у спортивних видах боротьби.

**Ключові слова:** юні борці, спортивна боротьба, тренувальні заняття, змагальна діяльність, причини, види, профілактика травм.

У сучасному спорті досягнення високого спортивного результату залежить не лише від бажання спортсмена, матеріальної забезпеченості, але і від уникнення ризику травматизму. Вільна і греко-римська боротьба є видами спортивної боротьби, яким саме і характерний травматизм [1; 3; 4].

Важливе значення у попередженні травм під час занять боротьбою має стан борцівського килиму. Незадовільний стан борцівського килиму (надмірна його твердість, м'якість, жорсткість, пружність, нерівність, розходження матів, погано натягнута або рвана покришка). Заняття на такому килимі можуть бути причиною різних травм: саден, забоїв, розтягнень, розривів зв'язок гомілкового, колінного суглобів, переломів кісток гомілки і рук. Перевантаження килиму і його малий розмір, неправильне розміщення спортсменів і комплектування груп все це є приводом для отримання травм юними борцями [1; 2].

Сучасні змагання борців характеризуються високою щільністю активних дій упродовж усього поєдинку. Із цією особливістю змагань пов'язане зростання обсягу тренувальних навантажень спортсменів. Ускладнення формули поєдинків, викликане зміною правил вільної і греко-римської боротьби, вимагає ретельної розробки заходів профілактики травматизму [2].

Тому особливо актуальним в цей час є вивчення травматизму в спортивних єдиноборствах. Можемо припустити, що дослідження причин, механізмів і проявів травматизму дозволить сформулювати сукупність заходів запобігання травматизму та рекомендувати тренерам ввести їх до тренувальної і змагальної діяльності [2; 3].

У теорії та практиці спортивної боротьби не всі питання вивчені рівнозначно. Виходячи з вимог сучасної тенденції розвитку спортивної боротьби, у тренувальному процесі мають вноситись корективи у фізичну, технічну, тактичну, психологічну та інтелектуальну підготовку майбутніх майстрів килиму як профілактика та протидія майбутнім травмам [2; 4].

На жаль, боротьба, як і будь-який інший вид спорту, несе не тільки здоров'я та розвиток, а й створює небезпечні для здоров'я ситуації. Насамперед – це травмонезбезпечні ситуації. І саме дослідження та запобігання цим ситуаціям присвячена наша курсова робота, що є досить актуальним питанням як сучасного світового та і українського спорту [4].

**Мета дослідження** – дослідження профілактичних засобів у спортивних видах боротьби.

**Завдання дослідження:**

1. Розглянути сутність та особливості спортивних видів боротьби.
2. Визначити види та локалізацію травматичних ситуацій.
3. Дослідити характер розвитку гнучкості та рухливості суглобів як профілактики факторів які призводять до небезпечних ситуацій у спортивних видах боротьби.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз та узагальнення спеціальної та науково-методичної літератури здійснювався упродовж всього дослідження, визначались загальні теоретичні позиції сутності та особливості спортивних видів боротьби, визначили види та локалізацію травматичних ситуацій, досліджували характер розвитку гнучкості та рухливості суглобів як профілактики факторів які призводять до небезпечних ситуацій у спортивних видах боротьби [1; 3].

Метод контрольних випробувань ми застосовували для виявлення рівня розвитку гнучкості:

- вимірювалася відстань у пальців рук щодо ізолінії, яка проходить через майданчик, встановлений вище підлоги;
- оцінка по куту в кульшовому суглобі у положенні «подовжній шпагат» за допомогою загальноприйнятих методів гоніометрії.

Педагогічний експеримент проводився в реальних умовах навчально-тренувального процесу юних спортсменів 10-12 років.

Відповідно до мети і завдань педагогічного експерименту в експериментальній групі використовувався спеціально розроблений комплекс вправ виховання гнучкості у дітей молодшого шкільного віку.

В експерименті були використані такі тести:

1. Оцінка гнучкості проводилась за загальноприйнятою методикою – вимірювалась відстань у пальців рук щодо ізолінії, яка проходить через майданчик, встановлений вище підлоги. За позитивний результат (знак «+») було прийнято відстань нижче ізолінії, за негативний – відстань вище ізолінії (знак «-»). Вимірювання було проведено у жовтні та у квітні як у контрольній, так і в експериментальній групі.

2. Оцінка гнучкості також була зроблена по куту в кульшовому суглобі в положенні «подовжній шпагат» за допомогою загальноприйнятих методів гоніометрії. Для вимірювання кутів використовувався циркуль, що накладався у положенні поздовжнього шпагату на ділянку тіла, яка вимірювалась.

Аналіз травматизму у юних борців вільного та греко-римського стилю показав, що найбільше травм припадає на розтягнення м'язів, зв'язок і забиті місця (рис. 1).



**Рис. 1.** Характеристика спортивного травматизму у молодих борців

Як свідчать поведінкові дослідження, особливу небезпеку для юних борців представляють мікротравми, оскільки вони негативно впливають на організм спортсмена. Характерними особливостями прояву мікротравм є:

- в осередках мікротравм патологічний процес розвивається поступово, починаючи з порушення обміну речовин і м'яких запальних явищ в окремих клітинах і клітинних групах тканин;
- при повторному впливі чинників, які наносять шкоду відбуваються як функціональні, так і виражені структурні зміни тканин, які охоплюють ще більші ділянки;
- у початкові періоди розвитку мікротравми протікають безсимптомно, часто без больових чи будь-яких інших неприємних відчуттів і лише пізніше, з розвитком великих вогнищ ураження, з'являються виражені симптоми;
- головна небезпека мікротравм полягає в тому, що вони є умовою для виникнення гострих важких форм травм,

особливо, хронічних, які важко піддаються лікуванню. Дослідження показали, що чим більше молодий борець піддається впливу мікротравм у юнацькому віці, тим коротше за часом буде його спортивна кар'єра [1; 3].

За локалізацією травм у спортсменів, загалом, найчастіше спостерігаються травми нижніх кінцівок (в середньому близько 50%), особливо суглобів (головним чином колінного та гомілковостопного).

Аналіз дослідження показує, що провідне місце з локалізації ушкоджень у вільній та греко-римській боротьбі займають ушкодження кінцівок: верхніх (39,4%) та нижніх (29,9%). Відсоток травм голови у вільній та греко-римській боротьбі становить 12,6%, що є досить високим показником серед видів спорту в цілому. Натомість за рівнем травматизму тулуба різні види боротьби займають провідне місце. Відсоток травм, які припадають на тулуб, у вільній та греко-римській боротьбі становить 19% [4].

Таким чином, після розгляду та аналізу статистичних даних щодо виникнення травматизму, основних видів травм та локалізації цих травм стосовно різних частин тіла, можна зробити висновок про те, що вільна та греко-римська боротьба є досить травмонебезпечними видами спорту.

Для запобігання загрози отримання травм на тренуваннях або в ході змагань необхідно неухильно дотримуватись заходів щодо зниження ризику виникнення травм, використання спортсменами спеціального спортивного спорядження, дотримання правил ведення боротьби, присутність тренера.

Велике значення для профілактики травматизму у борців мають спеціальні вправи для розвитку рухливості в суглобах та гнучкості хребта, а також виявлення факторів, що визначають високий рівень травматизму у юних борців.

Аналіз отриманих даних показав, що між контрольною та експериментальною групами досліджуваних борців вільного та греко-римського стилю є суттєві відмінності, що прямо впливають на ступінь травмування.

Антропометричні дані випробуваних в обох групах (контрольній та експериментальній) відповідають нормальним середнім віковим показникам. Так, середня величина зростання в контрольній групі склала 123,2 см, в експериментальній – 121,2 см. Середня величина ваги тіла відповідно 20,8 та 21,7 в обох групах. Дані показники зростання та ваги відповідають віковій нормі.

Таким чином, між контрольною та експериментальною групами спостерігаються суттєві відмінності. Позитивна динаміка в гнучкості у випробуваних контрольної групи, очевидно, пояснюється покращенням рухливості завдяки заняттям боротьбою за звичайною програмою.

Таблиця 1

*Рангова структура педагогічних умов, необхідних попередженню травматизму у молодих борців вільного та греко-римського стилю*

<b>Значимість (Рангове місце)</b>	<b>Педагогічні умови, необхідні для профілактики травматизму</b>	<b>Ранговий показник (%)</b>
1	Наявність науково-обґрунтованої методики спеціального фізичного тренування для попередження травматизму.	12,3
2	Об'єднання в одній групі осіб з однаковим рівнем фізичної підготовленості.	11,7
3	Суворе дотримання загальних принципів тренувального режиму (частота та тривалість, дозування та різновид навантаження на різні частини опорно-рухового апарату).	10,8
4	Правильний підбір спеціальних вправ для профілактики травматизму, які найбільше відповідають фізичним та нервово-психічним можливостям борця.	10,2
5	Об'єднання в одній групі спортсменів однієї вікової та вагової категорії.	9,2
6	Наявність добре оснащеної матеріально-технічної бази для тренувань та змагань.	8,8
7	Високий рівень методичної підготовленості тренерів з питань профілактики травматизму.	8,5
8	Повсякденний медичний контроль за тренувальним процесом юних борців.	7,8
9	Поступовий перехід від простих і легких прийомів боротьби до більш складніших, що потребують тривалої підготовки.	7,5
10	Ретельна розминка перед сутичками на змаганнях та під час навчально-тренувальних занять.	7,1
11	Висока дисципліна під час навчально-тренувальних занять.	6,1

Оскільки в експериментальній групі увага була акцентована на розвиток як пасивної, так і активної гнучкості, значні зміни пояснюються саме ефектом акцентованого розвитку гнучкості. Методику проведення занять на акцентований розвиток гнучкості описано у розділі огляд літературних джерел. Скільки віковий та статевий склад в обох досліджених групах є ідентичним, відмінності в динаміці розвитку гнучкості пояснюються особливою методикою проведення тренувань, яка позитивно впливає на розвиток гнучкості.

Після аналізу отриманих даних можна зробити висновок, що із загальної кількості пошкоджень перше місце займає розтягнення зв'язок, яке у експериментальній групі зменшувалося на 25% порівняно з контрольною групою. Зменшення інших пошкоджень та потертостей і саден відповідно на 50% і 40%. Травми, які призводять до струсу мозку не виявлялися. Але достовірні дані по зменшенню відповідних пошкоджень, таких як вивихи та пошкодження м'язів і сухожилів на 66,6 % та 25% відповідно, у порівнянні з даними контрольної групи. Однак аналіз даних стосовно забиття мав тенденцію на покращення результату в експериментальній групі на 33% у порівнянні з контрольною.

Дане дослідження дозволило визначити спрямованість використання вправ з гнучкості у тренувальній роботі з метою профілактики травматизму в юних борців. Попередні дослідження показали, що чим більше молодий борець зазнає впливу мікротравм у юнацькому віці, тим коротше за часом буде його спортивна кар'єра. Виявлена закономірність була покладена в основу розробки експериментальної методики з профілактики травматизму в системі тренування юних борців.

Запропонована методика розвитку гнучкості юних борців з метою профілактики травматизму складається з трьох етапів. У процесі подальшого дослідження експериментально перевірялась ефективність розвитку гнучкості для юних борців з метою профілактики травматизму. Об'єктивним показником ефективності стало виражене зниження травматизму, в експериментальній групі порівняно з контрольною, після закінчення експерименту.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури показує, що справжнього розвитку боротьба досягла у стародавній Греції. У греко-римській боротьбі переважають ве-

ликі м'язові напруження, пов'язані із подоланням маси та сили ваги суперника. Боротьба ведеться у двох основних положеннях: у стійці та у партері.

Встановлено, що основні види та локалізації ушкоджень у вільній та греко-римській боротьбі займає ушкодження кінцівок: верхніх (39,4%) та нижніх (29,9%). Відсоток травм голови у вільній та греко-римській боротьбі становить 12,6%, що є досить високим показником серед видів спорту в цілому. Відсоток травм, які припадають на тулуб, у вільній та греко-римській боротьбі становить 19%.

Після аналізу отриманих даних виявлено, що із загальної кількості пошкоджень перше місце займає розтягнення зв'язок, яке у експериментальній групі зменшувалося на 25% порівняно з контрольною групою. Зменшення інших пошкоджень та потертостей і садин відповідно на 50% і 40%. Травми, які призводять до струсу мозку не виявлялися. Але достовірні данні по зменшенню відповідних пошкоджень як вивихи та пошкодження м'язів і сухожилів на 66,6% та 25% відповідно в порівнянні з даними контрольною групою. Однак аналіз даних стосовно забиття мав тенденцію на покращення результату в експериментальній групі на 33% в порівнянні з контрольною.

Дане дослідження дозволило визначити позитивну спрямованість використання розвитку гнучкості у навчально-тренувальній роботі з метою профілактики травматизму у юних борців.

### **Список використаних джерел:**

1. Лучко О., Альнікіна О. Травматизм у спортивних єдиноборствах. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2011. Вип. 14. С. 96-101.
2. Мазур В.Й., Гуска М.Б. Шляхи удосконалення рухових якостей юних борців у тренувальному процесі. *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. Вип. 21. С. 343-345.
3. Тищенко В., Мезенцева Л. Типові травми під час занять спортивними єдиноборствами: ознаки та перша допомога. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. №3. С. 96-100.
4. Шандригось В.І., Латишев С.В. Травматизм та його профілактика у спортивній боротьбі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця, 2014. Вип. 18. Том. 2. С. 228-233.*



The article examines the main aspects and features of injury prevention in wrestling sports of young wrestlers of children's and youth sports schools, and analyzes the causes of injuries among wrestlers. Injuries that most often occur during training classes and wrestling competitions have been identified. The most effective means and methods of injury prevention in wrestling sports have been determined.

**Key words:** young wrestlers, sports wrestling, training classes, competitive activity, causes, types, prevention of injuries.

*Отримано: 08.11.2023*

УДК 37.091.31:796

***В. М. Марчук, Д. В. Марчук, Ю. В. Юрчишин***

## **ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ В ШКОЛІ**

Форми фізичного виховання школярів включають уроки фізкультури; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школярів; позакласну і позашкільну спортивно-масову роботу; самостійні заняття фізичними вправами в сім'ї, на пришкольній ділянці і дворових майданчиках, стадіонах, парках.

**Ключові слова:** школярі, рухова активність, фізичне виховання, уроки фізкультури, виховання учнів.

**Постановка проблеми.** На даний момент все дедалі гостріше постають проблеми рухової активності школярів. Погіршення екології, неповноцінне харчування, негармонійне чергування праці та відпочинку спричиняють системне погіршення здоров'я дітей, що навчаються у загальноосвітніх школах, а також гімназіях і ліцеях. А найголовнішим є те, що на уроках фізичної культури вчителі не в змозі цілком нівелювати негативний вплив цих факторів, натомість, часто проведення часу на цих заняттях є додатком до всіх вищезазначених причин. Тому, потрібно впроваджувати нові ефективні методики та системи виховання у навчальний процес задля забезпечення покращень показників здоров'я школярів. Присутність вмотивованого залучення до рухової активності дітей всіх вікових категорій є недостатньою, щоб до завершення шкіл вони усвідомлено займались оздоровленням власного організму та вели здоровий спосіб життя.

**Мета дослідження.** Дослідження впливу мотивації на залучення до рухової активності школярів.

**Методи дослідження.** Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, соціологічні методи, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, психологічні методи.

**Об'єкт дослідження.** Рівень рухової активності школярів.

**Обговорення результатів дослідження.** Фізичне виховання дітей і підлітків в загальноосвітніх школах включає здачу норм, характеризується різноманітністю організаційних форм, активним залученням у позакласні та позашкільні спортивно-масові заходи, широким використанням фізичних вправ у повсякденному житті школярів. Зміст фізичного виховання учнів шкіл регламентуються навчальною програмою з фізкультури; програмою з позакласної та позашкільної спортивної роботи зі школярами; програмою занять з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи; Положеннями про колектив фізичної культури в школі і позашкільних установах.

Урок фізкультури – основна форма фізичного виховання, що охоплює всіх школярів. При проведенні уроків фізкультури повинні дотримуватися такі гігієнічні вимоги: відповідність змісту уроку і величини навантаження станом здоров'я, фізичної підготовленості, віком і статтю учнів; методично правильна побудова уроку з виділенням окремих структурних частин і створенням оптимальних моторної щільності заняття і фізіологічного навантаження; виконання фізичних вправ, сприяють зміцненню здоров'я і формуванню правильної постави; дотримання послідовності занять, правильне їх поєднання з іншими уроками в розкладі навчального дня і тижня, проведення занять у спеціальному приміщенні (спортивний або гімнастичний зал), на спеціально обладнаному пришкольній ділянці, стадіоні, лижній трасі або в басейні ; виконання учнями вправ у спортивному одязі при температурних умовах, які забезпечують загартовування організму.

Фізкультурно-оздоровчі заходи включають проведення гімнастики до навчальних занять, фізкультхвилинок на уроках, рухливих ігор та фізкультурних вправ на перервах, а також щоденні заняття фізкультурою і спортом (спортивна година) з учнями груп продовженого дня. Гімнастика до навча-

льних занять активізує обмінні процеси перед початком занять і сприяє підвищенню працездатності на уроках. Проведення гімнастики на відкритому повітрі загартовує організм і підвищує його опірність до простудних захворювань. Тривалість гімнастики не повинна перевищувати 6-7 хв. для всіх школярів, за винятком початкових класів (5-6 хв.).

Фізкультхвилинки на уроках благотворно впливають на відновлення розумової працездатності, перешкоджають наростання стомлення, підвищують емоційний тонус школярів, знижують статичні навантаження і попереджають порушення постави. Вони проводяться в класі протягом 1-2 хв. Час початку фізкультхвилинки визначається педагогом, провідним уроком; найбільш доцільно проводити її, коли в учнів з'являються перші ознаки втоми. Рухливі ігри на перервах є ефективним засобом профілактики перевтоми учнів, збереження у них високого рівня працездатності протягом всього навчального дня. Вони організуються черговими вчителями, спеціально підготовленими фізоргів і проводяться переважно на відкритому повітрі. Рухливі ігри малої і середньої інтенсивності необхідно закінчувати за 5-6 хв до початку наступного уроку.

Успіх рухливих ігор і проведення фізкультурних вправ на перервах в чому залежить від підготовки місць занять і наявності спортивного інвентарю (м'ячі, скакалки, обручі, естафетні палички та ін.).

Школярі займаються рухливими іграми на перервах у повсякденному одязі, при необхідності надягають куртки або пальто, головні убори і відповідну сезону та погоді взуття. Спортивний годину в групах продовженого дня проводить вихователь, користуючись консультацією вчителя фізкультури та медичного персоналу школи. Основу занять становлять рухливі ігри та спортивні розваги. Повинні враховуватися наступні гігієнічні рекомендації: поступове підвищення фізичного навантаження і зниження її до кінця заняття. Необхідно враховувати вік учнів, стан їхнього здоров'я і фізичну підготовленість. Позакласна спортивно-масова робота в школі включає організацію занять в спортивних секціях, а також проведення днів здоров'я та спорту. Дана робота здійснюється вчителем фізкультури на основі самодіяльності учнів і відповідно до Положення про колектив фізкультури загальноосвітньої школи. Основним

критерієм оцінки роботи спортивних секцій є їх масовість. У зв'язку з цим створюються різні секції і встановлюються зручні для школярів графіки роботи; тривалість роботи секції не більше 2 годин.

У всіх школах передбачаються щомісячні дні здоров'я і спорту, мета яких – сприяти зміцненню здоров'я учнів, забезпечувати активний відпочинок школярів і підвищувати у них інтерес до регулярних занять фізкультурою і спортом. Дні здоров'я і спорту передбачають піші прогулянки, рухливі і спортивні ігри, туристичні походи, масові змагання, старту на кращого бігуна, стрибуну та інші види змагань, катання на лижах, санках, ковзанах і т. п. Участь школярів 1-3-х класів в днях здоров'я і спорту не повинна перевищувати 3 год, школярів 4-7-х класів – 4 год, 8-10-х (11-х) – 5 ч. Позашкільна спортивно-масова робота проводиться спортивними організаціями в тісному контакті з батьками та вчителями школи. Щорічно в школі (як правило, на початку навчального року) проводиться медичний огляд всіх школярів. Графік проведення оглядів становить медичний працівник школи разом із завідувачем навчальною частиною і потім він затверджується головним лікарем дитячої поліклініки та директором школи.

Медичний огляд передбачає визначення зрушень у стані здоров'я і фізичному розвитку школярів, облік ефективності занять фізкультурою, а також вирішення питання про встановлення медичної групи (основна, підготовча, спеціальна). Першокласників до вступу до школи оглядають або в дошкільному закладі, або в дитячій поліклініці. У процесі огляду звертають увагу на їх фізичний розвиток, стан здоров'я і функціональний стан організму; вирішується питання про допуск їх до занять фізкультурою і визначається медична група. Всі дані фіксуються в індивідуальній карті школяра, яка передається потім до школи. Протягом навчального року при необхідності проводяться додаткові лікарські огляди (після перенесених захворювань, травм, перед участю у змаганнях). Результати медичного огляду повинні бути обговорені на засіданні педагогічної ради і в обов'язковому порядку доведені до відома викладача фізкультури і батьків учнів. Викладач фізкультури має знати, хто з учнів віднесений до підготовчої та спеціальної груп і з якої причини призначена та чи інша група.

Після закінчення огляду складають зведений список учнів, віднесених до підготовчої та спеціальної груп, і з відповідними рекомендаціями передають його викладачеві фізкультури. Склад підготовчої та спеціальної груп може бути змінений, тому що протягом навчального року деякі учні можуть бути переведені з однієї групи в іншу (після додаткового або чергового медичного огляду). Дані огляду не завжди достатні для судження про можливість організму школяра перенести фізичні навантаження, отримані на уроках фізкультури і тренувальних заняттях з тих чи інших видів спорту. Тому необхідно медичне спостереження за школярами безпосередньо під час занять та тренувань.

При відвідуванні занять звертають увагу на санітарний стан та утримання місць проведення занять, роздягалень, спортивного одягу учнів і викладача, на наявність і якість спортивного інвентарю та обладнання, а також на залучення учнів підготовчої групи до виконання фізичних вправ. Попередньо ознайомившись з програмою, поурочного плану і схемою побудови уроку, медичний працівник дає оцінку правильності побудови уроку, відповідності фізичних вправ статевим і віковим особливостям, станом здоров'я учнів і їх підготовленості. Протягом уроку необхідно стежити за тим, які вправи включає викладач для корекції постави, чи дає рекомендації, як правильно дихати, чи правильно дозує навантаження для учнів підготовчої групи. Учні, тимчасово звільнені від занять фізкультурою, повинні перебувати на уроках. Школярі, віднесені до спеціальної медичної групи фізичного виховання, повинні займатися лікувальною гімнастикою. Остання поділяється на власне лікувальну і коригувальну. Фізична реабілітація призначається дітям з тими чи іншими порушеннями опорно-рухового апарату. Для занять лікувальною (коригуючою) гімнастикою комплектують групи (не більше 15 осіб) з урахуванням віку дітей. Заняття проводить викладач фізкультури, що пройшов спеціальну підготовку, при безпосередньому лікарському керівництві і контролі. За свідченнями дітей направляють в кабінети лікувальної фізкультури територіальних поліклінік. Навчальні заняття зі школярами, віднесеними до спеціальної медичної групи, виносять за сітку годин основного навчального часу, але обов'язково плануються при складанні розкладу – 2 заняття на тиждень тривалістю по 45 хв. кожна або 3 заняття по 30 хв. кожна.

**Висновок.** Традиційний «сидячий» ритм життя сьогоденного школяра характеризується зниженою фізичною активністю, тому формування установки на заняття фізичною культурою є важливим аспектом виховання учнів. Найбільш ефективним часом для формування фізичної активності є шкільний період. Дуже важливе значення має емоційна привабливість фізичних навантажень, тому в спортивній фізіології зазвичай рекомендується використовувати ігрову діяльність. Саме в грі командне і предметне взаємодія сприяє оптимальному розвитку фізичних і психологічних якостей людини.

У фіналі намітимо перспективу: необхідне проведення комплексних досліджень з вивчення проблеми формування у дітей здорового способу життя. Існує гарний кореляційний зв'язок між позитивним ставленням до фізичної культури і спрямованістю особистості школярів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Тимашова Н. Показники фізичного розвитку школярів. *Зелений світ*. 2004. №5-6. С. 11.
2. Сапожникова Є.Б. Лижна підготовка в початкових класах. *Початкова школа*. 2005. №9. С. 43-51.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. 2 частина, 2 розділ. Тернопіль, 2002. 204 с.
4. Крупицький Л.І. Будь здоровий. *Початкова школа*. 2005. №9. С. 41-43.
5. Дронов А.А. Загальнооздоровчий урок фізичної культури для 1-2 класів. *Початкова школа*. 2005. №8. С. 63-65.
6. Дронов А.А. Загальнооздоровчий урок фізичної культури для 3-4 класів. *Початкова школа*. 2005. №10. С. 71-74.
7. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання Київ: Вид. дім «Шкільний світ»; Вид. Л. Галіцина, 2006. 128 с.
8. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ / уклад. Л.А. Швайка. Харків: Вид-во «Основа», 2008. 253 с.

Forms of physical education of schoolchildren include physical education lessons; physical culture and health activities in the daily schedule of schoolchildren; extracurricular and extracurricular sports and mass work; independent exercise classes in the family, on the school grounds and courtyards, stadiums, parks.

**Key words:** schoolchildren, motor activity, physical education, physical education lessons, student education.

*Отримано: 14.11.2023*

*Д. В. Марчук, В. М. Марчук,  
С. М. Бабюк, Ю. В. Юрчишин*

## **СПОРТИВНА НАУКА ЯК ІННОВАЦІЙНА УМОВА РОЗВИТКУ ГІМНАСТИЧНИХ ДИСЦИПЛІН**

Метою дослідження був аналіз об'єктивної елементарної гімнастичної біомеханіки за класами складності для сприяння технічному прогресу та експертним оцінкам.

**Мета дослідження** – узагальнити об'єктивні біомеханічні фактори складності елементів у гімнастичних видах спорту як умови їх якісного освоєння та експертної оцінки.

**Методика та організація дослідження.** Для досягнення мети застосовувався комплекс наукових методів дослідження: аналіз спеціальної літератури та програмних документів, педагогічні спостереження, опитування, експертна оцінка, тестування, безконтактне дослідження відеоряду рухів, педагогічний експеримент. У процесі дослідження вивчилися змагальні елементи в художній гімнастиці (індивідуальних та групових вправ), спортивній гімнастиці, естетичній гімнастиці, стрибках на батуті та акробатичного рок-н-ролу.

**Результати дослідження та висновки.** У статті наведено результати досліджень, спрямованих на наукове обґрунтування підходу до створення «Таблиць цінності» елементів правил змагань (Code FIG), конкретизації послідовності освоєння цих елементів, проектування методик навчання, підвищення якості експертної оцінки всіх компонентів виконавчої майстерності. Все це сприяє прогнозуванню траєкторії подальшого розвитку гімнастичних дисциплін.

**Ключові слова:** художня гімнастика, правила змагань, компоненти виконавчої майстерності, композиція, складність вправ, експертна оцінка, алгоритми освоєння та експертизи технічної цінності.

**Вступ.** Сучасний рівень гімнастичних дисциплін дуже високий та має тенденцію до ще більшого підвищення. Зростання рекордних досягнень – процес безперервний і потребує постійного вдосконалення всіх сторін підготовки. Тому спорт вищих результатів дедалі зближується з наукою.

Об'єктивна оцінка потенціалу можливостей та готовності до досягнення результативності змагальної діяльності, розуміння біомеханізмів елементів, що виконуються та моделюються, своєчасна реєстрація та інтерпретація змін, що

відбуваються в процесі тренування, а також застосування кваліметрично-точної експертизи досягнень є фундаментом для подальшого розвитку.

Основним матеріалом цього фундаменту виступають наукові знання про функціонування біологічної системи – «спортсмен», які можуть бути отримані лише за допомогою синхронізації сучасних апаратних та інструментальних методик, запозичених у науки про людину.

У процесі дослідження вивчалися змагальні елементи в художній гімнастиці (індивідуальних та групових вправ), спортивній гімнастиці, естетичній гімнастиці, стрибках на батуті та акробатичного рок-н-ролу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У процесі аналізу вимог правил змагань та змісту змагальних програм у гімнастичних дисциплінах встановлено, що лідерство на міжнародній арені досягається насамперед шляхом найвищої технічної та композиційної складності, що забезпечує видовищний ефект виступів.

Велика роль відводиться освоєнню оригінальних елементів і з'єднань, конструювання та складання нових вправ та композицій. Однак найчастіше вартість нового елемента за правилами змагань не відповідає його дійсній цінності. Так, наприклад, у процесі аналізу змісту змагальних програм групових вправ художньої гімнастики було встановлено, що недоліками експертизи технічної цінності перекидання предметів є:

- умовний облік складності та оригінальності перекидання предметів, що призводить до однаковості в їх застосуванні, зниження динамізму та видовищності композицій;
- нівелювання цінності перекидання предметів за допомогою їх об'єднання у групу складності за узагальненим критерієм.

При цьому вивчення особливостей синхронізації спільних дій гімнасток у групі свідчило, що складність та різноманітність виконуваних елементів, перебудов, роботи предметами, а також поєднання останніх значною мірою визначають трудомісткість тренувального процесу.

Аналіз змісту змагальних програм у гімнастичних дисциплінах показав, що цінність композицій є сумарним показником технічної, композиційної та артистичної:



- кожного технічного елемента окремо та результату їх комбінунання;
- поєднань з танцювальними елементами та елементами пластики;
- елементів, що виконуються окремою групою одночасно або послідовно;
- елементів, що виконуються у швидкому або повільному темпі;
- елементів, які виконуються в контакті з партнером або партнерами;
- елементів, що виконуються з предметом або поєднаннями предметів;
- елементів, що виконуються у різних побудовах та перебудовах тощо.

Об'єктивна оцінка передбачає врахування всіх коштів, включених до композиції та представлених на суд експертів. Лише тоді створення програми змагання буде здійснюватися не тільки з міркувань складності, але і з урахуванням законів композиції, яка забезпечується застосуванням усієї різноманітності доцільних засобів рухової виразності.

Одним зі шляхів оптимізації процесу підготовки спортсменів є вдосконалення процедури визначення складності (технічної чи композиційної) на основі врахування єдиних для всіх біомеханічних закономірностей та системи взаємопов'язаних параметричних характеристик техніки рухів. Саме це дозволяє науково регламентувати експертизу складності, послідовність навчання та логіку побудови композицій.

Підтвердженням є результати узагальнення даних, одержаних у процесі численних досліджень. Встановлено, що факторами складності та композиційної досконалості змагальних програм у гімнастичних дисциплінах є:

- фізичні властивості предметів, снарядів, опори, навколишнього середовища, що визначають активність м'язів при реалізації рухових програм;
- тіло гімнастів, його стійкість чи динамізм, сумісність із діями партнерів, роботою предметами;
- «пріоритетність» руки або ноги сторони тіла та її відповідність «пріоритетності» партнерів;
- напрямок (площина) рухів ланками тіла або предметом;
- амплітуда рухів ланками тіла, висота кидків та довжина переміщень тощо;

- спосіб виконання елемента, наявність асиметрії та асинхронності у рухах ланок тіла;
- ступінь контролю за положенням тіла або предмета в просторі;
- співвідношення статички та динаміки у пластичній виразності.

Проте зіставлення кількісних показників компонентів виконавчої майстерності показало, що лише збалансованість застосовуваних факторів забезпечує не лише технічну цінність, а й композиційну змістовність програми змагання. Висока насиченість елементами пред'являє підвищені вимоги до логіки з'єднань та переходів від одного руху до іншого, що забезпечують злитість, пластику, цілісність та закінченість композиції.

Біомеханічні дослідження та аналіз електричної активності м'язів підтвердили, що об'єктивними характеристиками якості пластики та виразності є показники реципрокної та інтегрованої біоелектроактивності м'язів, що характеризують збалансованість процесів активації та гальмування при реалізації рухових програм у кожній із фаз елемента. Виходячи з цього, в основі оцінки артистизму також лежать критерії, зумовлені біомеханічними закономірностями управління рухами.

**Висновки.** Таким чином, проведені дослідження свідчать про те, що правила змагань Міжнародної федерації гімнастики повинні сприяти прогресивному розвитку гімнастичних видів спорту, а не штучно впливати на природний перебіг розвитку. Одним зі шляхів удосконалення цього документа є науковий підхід до оцінки технічної цінності програм у всій їх різноманітності. Інструментом оцінки є облік біомеханічних чинників складності, закладених основою формування цінності. Саме це забезпечить послідовний, прогресивний та стійкий розвиток усіх гімнастичних дисциплін.

#### **Список використаних джерел:**

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2008. 272 с.
2. Чайка А.В. Спортивні ігри в школі. Гімнастика. Харків: Ранок, 2009. 128 с.
3. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів (форми, зміст, організація). Тернопіль, 2006. 189 с.

4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посібник] Ч. 2. Харків: ОВС. 2008. 464 с.
5. Дронов А.А. Загальнооздоровчий урок фізичної культури для 3-4 класів. *Початкова школа*. 2005. №10. С. 71-74.
6. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання. Київ: Вид. дім «Шкільний світ»; Вид. Л. Галіцина, 2006. 128 с.
7. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ / уклад. Л.А. Швайка. Харків: Вид-во «Основа», 2008. 253 с.

Objective of the study was to analyze the objective elementary gymnastic biomechanics by difficulty classes to facilitate technical progress and expert valuations.

**Methods and structure of the study.** We used, for the purposes of the study, analysis of the reference literature and the valid regulatory provisions; training process observations and analysis, questionnaire surveys, expert valuations, technical tests, contactless movement sequencing video-analyses, skin electromyography tests, stabilographic (equilibrium) tests, and training model testing experiment. The study was designed to analyze competitive elements in the modern elite (individual and group) rhythmic/ artistic/ trampoline gymnastics and acrobatic rock-n-roll.

**Results and conclusion.** Based on the study data and analyses, we offer theoretical provisions for a new elements valuation matrix to improve the valid FIG Code of Points; facilitate the specific elements training/ excellence systems and training system design and management; and facilitate the expert valuations of every execution aspect. The analysis and recommendations may be beneficial for progress in every gymnastic discipline.

**Key words:** rhythmic gymnastics, rules of competitions, Code of Points, skills, routines, difficulty score, expert valuation, progress algorithms, technical execution scores.

*Отримано: 20.11.2023*

***В. М. Мисів, Ю. В. Юрчишин,  
В. В. Сандуляк, С. А. Скиба***

## **ВИЗНАЧЕННЯ СОМАТОТИПУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШОГО БАКАЛАВРСЬКОГО РІВНЯ**

Проблема визначення та врахування фізичного розвитку здобувачів вищої освіти пов'язана із можливостями подальшого удосконалення фізичної підготовленості майбутніх фахівців [2, 5, 8]. Особливо актуальною дана обставина є при підготовці фахівців з фізичного виховання, які мають бути взірцем для підростаючого покоління, що навчається у різних навчальних закладах, та на власному прикладі пропагувати фізичну культуру [2, 6].

Соціальні події останніх десятиліть, пов'язані з демографічним провалом, призвели до того, що сьогодні заклади вищої освіти мають не тільки дефіцит абітурієнтів, але й стикаються зі значним погіршенням їхнього фізичного стану, зумовленого проблемами охорони здоров'я підростаючого покоління. З цією проблемою стикаються всі без винятку навчальні заклади, навіть ті, що повинні готувати фахівців у галузі фізичного виховання та спорту, не дивлячись на достатньо жорсткий відбір, пов'язаний із рівнем фізичної підготовленості абітурієнтів. Однак, на сьогодні добре відомо, що рівень фізичної підготовленості не визначає рівень здоров'я, на відміну від протилежного, хоча також не завжди [4, 5]. Існують тільки окремі дані, що свідчать про зв'язок фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, та й то тільки за окремими фізичними якостями, наприклад, витривалістю [4]. При чому остання визначаючи рівень якості життя, рівень здоров'я також визначає не завжди [7].

Більш актуальним на сьогодні є пошук поліфункціональних підходів до оцінки стану здоров'я, однак їх впровадження вимагає врахування фізичного розвитку (соматотипу), оцінка якого має передбачати дослідження вагозростових, пропорційних та компонентних складових будови тіла [5, 6, 8]. Останні, до речі, тісно пов'язані із генотипом людини та є фенотипічними ознаками останнього [3]. Саме тому одним із напрямків наукового пошуку на кафедрі теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-

Подільського національного університету імені Івана Огієнка є визначення соматотипу здобувачів вищої освіти водночас із пошуком інформативних критеріїв функціонального стану організму [5], проводиться розробка експресних інформативних критеріїв оцінки фізичного розвитку.

Дослідження фізичного розвитку здобувачів вищої освіти проводилося в ранішні години та включало визначення довжини та маси тіла, обсягів тіла, динамометрії, вмісту жиру та розрахунку низки індексів, які свідчать про згадані складові будови тіла. Були обстежені 25 хлопців та 18 дівчат, що навчаються на 1 курсі факультету фізичної культури денної форми навчання на спеціальностях: 014 Середня освіта. Фізична культура та 017 Фізична культура і спорт. Результати дослідження відповідно до гендерних ознак представлені у табл. 1.

Таблиця 1

*Порівняльна таблиця пересічних значень ( $M \pm t$ ) показників фізичного розвитку хлопців ( $n = 25$ ) та дівчат ( $n = 18$ ), що навчаються на факультеті фізичної культури, %*

<b>Показник фізичного розвитку</b>	<b>хлопці</b>	<b>дівчата</b>
Довжина тіла стоячи	177,3 ± 0,5	166,1 ± 0,8
Довжина тіла сидячи	93,7 ± 0,7	87,2 ± 0,8
Вага	76,1 ± 0,7	62,8 ± 1,3
Обвідні розміри шиї	38,5 ± 0,2	35,7 ± 0,4
Обвідні розміри грудної клітини (спокій)	95,2 ± 0,5	87,4 ± 0,7
ОГК на вдиху	106,4 ± 5,5	92,8 ± 0,7
ОГК на видиху	92,0 ± 0,4	83,7 ± 0,9
Екскурсія ГК	8,9 ± 0,2	8,7 ± 0,2
Обвідні розміри черева (ОЧ)	81,0 ± 0,5	73,0 ± 1,0
ОГК/ОЧ	1,2 ± 0,0	1,2 ± 0,0
Обвідні розміри плеча (напр.)	34,4 ± 0,4	28,3 ± 0,3
Обвідні розміри плеча (розсл.)	30,0 ± 0,2	26,2 ± 0,3
Обвідні розміри передпліччя	27,4 ± 0,2	23,6 ± 0,2
Обвідні розміри гомілки	37,2 ± 0,3	35,9 ± 0,4
Обвідні розміри стегна	54,4 ± 0,4	53,5 ± 0,6
Динамометрія правої кисті	49,0 ± 0,7	27,5 ± 0,8
Динамометрія лівої кисті	45,6 ± 0,7	25,4 ± 0,7
Станова динамометрія	146,2 ± 2,1	72,8 ± 6,6
Вміст жиру, %	16,8 ± 0,4	27,7 ± 0,7
Індекс маси тіла (ІМТ)	24,2 ± 0,2	22,8 ± 0,4
Силовий індекс (СІ)	64,9 ± 0,9	44,7 ± 1,3

Продовження таблиці 1

Індекс Ерісмана	6,7	±	0,5	4,3	±	0,7
Худа маса тіла	63,2	±	0,5	45,1	±	0,8
% маси м'язів	38,2	±	0,2	38,2	±	0,5
Індекс Манувріє	90,6	±	1,2	92,1	±	2,4
Індекс Пінье	8,2	±	1,8	8,3	±	1,6

Аналіз показників фізичного розвитку у хлопців та дівчат, що навчаються на факультеті фізичної культури дозволяє стверджувати, що за більшістю показників пересічні значення показників знаходяться в межах популяційної норми, характерної для даної вікової групи, а саме віку від 17 до 19 років. Порівнюючи окремі показники, достатньо чітко маніфестують відмінності чоловічого та жіночого організму, пов'язані з гендерними ознаками будови тіла. Насамперед це стосується довжини тіла, ваги, обсягів шиї, грудної клітини, черева, плеча у розслабленому на напруженому стані, передпліччя, гомілки, динамометрії кистей та станової динамометрії, індексу маси тіла, силовому індексі, індексі Ерісмана, які в хлопців вірогідно більші, ніж у дівчат. З іншого боку відсоток вмісту жиру, індекс Манувріє (свідчить про більшу довжину ніг по відношенню до довжини тулуба) вищі у дівчат. Заслужує уваги той факт, що не зважаючи на значне переважання силових показників фізичного розвитку у хлопців, у дівчат відносний вміст скелетних м'язів у компонентній структурі будови тіла не відрізняється від такого у хлопців.

Оцінка соматотипу за згаданою вище методикою передбачала оцінку окремих індексів, яка враховувала потрапляння абсолютних значень індексів у відповідні центильні межі. Таким чином окремо можна було описати різні складові будови тіла окремого здобувача вищої освіти. Окрім того за всіма показниками можна було визначити гармонійність будови тіла та тип соматичної конституції.

У студентів факультету фізичної культури розподіл зустрічності ІМТ серед хлопців та дівчат нагадує нормальний з певними відмінностями, що характеризуються помірно збільшеним (35,8% випадків) у 1,7 разів ІМТ серед хлопців.

За охватним індексом у хлопців відзначається певна тенденція до зменшення індексу (24,9%), що характеризує незначне переважання серед хлопців відносного збільшення обвідних розмірів черева. Серед дівчат навпаки у 30,3%

(проти 20% очікуваних) відзначається тенденція до відносного збільшення обвідних розмірів грудної клітини та виразне збільшення у 7,9% (проти 5% очікуваних) дівчат.

З урахуванням даних ІМТ можна охарактеризувати будову тіла здобувачів вищої освіти чоловічої статі, як схильну до підвищеної маси за рахунок обвідних розмірів черева. У дівчат нормальний розподіл за ІМТ чітко пов'язаний з відносним збільшенням обвідних розмірів грудної клітини.

За вмістом жиру дівчата значно переважають належні значення, причому помірне збільшення відзначається в 2,2 рази частіше від очікуваного (48,9% проти 20%), виразне збільшення майже у 3 рази частіше (14,4% проти 5% очікуваних). У досліджених хлопців навпаки відзначається тенденція до зменшення вмісту жиру (помірного у 28,4% випадків, виразного у 8,4% випадків) у порівнянні з належними даними.

За відсотковим вмістом скелетних м'язів хлопці та дівчата майже не відрізняються за винятком того, що у дівчат відзначається певна тенденція до зниження нормальних внесків за рахунок значного у 2 рази підвищення (у 11,1% випадків проти 5% очікуваних) внесків різко зниженого вмісту скелетних м'язів.

Подальший аналіз дозволив виявити соматотипи хлопців та дівчат, оцінка яких проводилась з урахуванням гендерних ознак та співвідношення темпу і гармонійності фізичного розвитку із урахуванням соматотипу (табл. 2).

Серед всіх можливих варіантів соматотипу серед студентів факультету фізичної культури першого бакалаврського рівня зустрічалось 4 варіанти, кожний з яких характеризував тип соматичної конституції та фізичний розвиток конкретної особи. Серед хлопців (у 11,2%) та дівчат (у 10,3%) найчастіше зустрічався оптимальний варіант соматотипу, який можна охарактеризувати як м'язовий соматотип. На другому місці щодо виявлення (у 5,7%) серед хлопців визначався соматотип, який характеризувався як дигестивний; відповідно у дівчат на другому місці по зустрічності (у 5,3% випадків). На третьому місці за проявом (у 4,3% випадків) серед хлопців відзначався астеноїдний тип, а у дівчат у 4,6% випадків. Астеноїдний варіант типу соматичної конституції зустрічався рідше, ніж у 2% випадків у дівчат та 1% у хлопців відповідно. Якщо в цілому проаналізувати частоту варіантів, що зустрічались, то типові варі-

анти соматотипу серед здобувачів вищої освіти чоловічої статі зустрічались у 20,8% випадків, а серед здобувачів вищої освіти жіночої статі – у 25,2% випадків. Тобто дослідження показало досить значну варіативність соматотипів здобувачів вищої освіти, яка серед хлопців дорівнювала 79,2% випадків, а серед дівчат – у 74,8% випадків.

Таблиця 2

*Алгоритм характеристики соматотипу та співвідношення темпу і гармонійності фізичного розвитку із урахуванням соматотипу, %*

Соматотип	К-ть у %	Темп розвитку			Гармонійність розвитку		
		ви-со-кий	сре-дній	низь-кий	гар-мо-нійне	помірно гармо-нійне	дис-гар-мо-нійне
<i>Хлопці (n – 25)</i>							
Астеноїдний	1,0	8,0	9,0	11,0	10,0	7,0	6,0
Торакальний	4,3	21,0	34,0	41,0	36,0	28,0	54,0
М'язовий	11,2	44,0	50,0	50,0	56,0	51,0	34,0
Дигестивний	5,7	35,0	16,0	9,0	8,0	20,0	12,0
<i>Дівчата (n – 18)</i>							
Астеноїдний	2,0	10,0	12,0	10,0	5,0	4,0	8,0
Торакальний	4,6	36,0	65,0	65,0	41,0	59,0	62,0
М'язовий	10,3	34,0	31,0	29,0	38,0	28,0	14,0
Дигестивний	5,3	30,0	4,0	6,0	21,0	13,0	24,0

Вказане дозволяє продовжити дослідження соматотипів з позицій функціонального забезпечення організму та рівня сформованості фізичних якостей та побудови модельних характеристик при заняттях окремими видами спорту.

#### **Список використаних джерел:**

1. Белканія Г.С., Завальнюк О.Л., Любецький А.С. Основи медичних знань і охорона здоров'я дітей. Лабораторний практикум: навч.-метод. посібник. Вінниця, 2003. С. 8-15.
2. Єдинак Г.А. Генетичні маркери і сучасні тенденції фізичного виховання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2001. №4. С. 91-94.
3. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання: монографія. Черкаси: Відлуння, 2003. 352 с.
4. Романчук О.П., Гречко О.Д. До питання визначення соматотипу в умовах скринінгових обстежень. *Матеріали I Всеукраїнської еле-*



ктронної науково-практичної конференції «Теоретичні засади індивідуалізації фізичної підготовки при заняттях фізичною культурою та спортом». 30 квіт. 2010 р. Одеса. С. 4-6.

5. Єдинак Г.А., Галаманжук Л.Л., Мисів В.М., Зубаль М.В., Ключ О.А. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді: монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2021. 408 с.
6. Valkov J., Matev T., Hristov I. Relationship between somatotype and some risk factors for ischemic heart disease. *Folia Med.* 1996. №38. P. 17-21.
7. Cattell R.B. The scientific analysis of personality. Baltimore: Penguin Books Inc., 1965. 112 p.
8. Paterson D.H., McLellan T.M., Stella R.S., Cunningham D.A. Longitudinal study of ventilation threshold and maximal VO<sub>2</sub> uptake in athletic boys. *J. of Applied Physiology.* 1987. №62. P. 2051-2057.

Отримано: 16.11.2023

УДК 796.433.2.015

**А. О. Петров, В. А. Стасюк,  
В. М. Гоншовський, Р. О. Лівінець**

## **СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ МЕТАЛЬНИКІВ СПИСУ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

У статті розглядається структура та зміст швидкісно-силової підготовки метальників спису на етапі попередньої базової підготовки. Під час фізичної підготовки метальників спису на сучасному етапі потрібно враховувати нові наукові положення, розроблені і рекомендовані для впровадження в практику система оцінки розвитку фізичних здібностей, щоб сприяти їх корекції та реалізації виховних і оздоровчих завдань у процесі занять легкою атлетикою.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, метальники спису, попередня базова підготовка, швидкісно-силові якості.

Метання в легкій атлетіці належать до технічно складних видів спорту. Крім того, вони вимагають значної швидкісно-силової підготовки, розвитку пластики плечового пояса та набуття спеціальних навичок у швидкісно-вибухових вправах.

Важливе місце у тренувальному процесі легкоатлетів-метальників, як і в інших видах спорту, займає швидкісно-

силова підготовка, спрямована на виконання спортивних нормативів. Розвиток фізичних якостей і вдосконалення функціональних можливостей сприяють оволодінню досконалою технікою і виконання розрядних нормативів [6].

Аналіз світового досвіду показує, що за останні роки матеріально-технічна база легкоатлетичних дисциплін значно розширилася. Закриті стадіони побудовані в більшості країн, а навчальні бази створені в регіонах з теплим кліматом та гірських регіонах світу, які мають усі умови для якісного виконання вимог змагань та підготовки в будь-який час.

Триває постійний пошук вдосконалення спортивного взуття, покриттів для метання, доріжок, створені тренажери для вдосконалення техніки метання, розвитку фізичних якостей та тестування спортсменів. Однак для досягнення результатів міжнародного класу потрібні наполегливі та правильно організовані тренування протягом багатьох років [7; 10].

У нашій країні наразі високих результатів немає. Метання спису майже перетворилося на змагання між спортсменами з інших країн, які вже давно очолюють цей список.

Виконання спортсменом метання списа в значній мірі визначається швидкісно-силовим потенціалом груп м'язів, які виконують ноги і руки. Спостереження за швидкісно-силовою підготовкою металників спису показали, що вони мають суттєві відмінності в силових характеристиках ніг і рук [9].

Раніше, наприклад, вважалося, що найпростіший спосіб підвищити спортивні показники – просто збільшити обсяг тренувальної роботи за всіма її параметрами. Цей шлях здавався єдино правильним, оскільки більшість чемпіонів досягли цього. В даний час рівень навантаження досяг значних рівнів, і цілком ймовірно, що їх подальше зростання для спортсменів високого класу далеко не єдиний, але часто це неефективний спосіб поліпшити спортивні показники. Тому тренеру важливо зрозуміти складний механізм системи навчання, щоб підготувати своїх вихованців до сучасного рівня [1; 2].

### **Висновки.**

1. Рівень результатів у сучасному спорті, зокрема у легкій атлетиці в швидкісно-силових видах, є дуже високим. У швидкісно-силових видах легкої атлетики обсягу та інтенсивності виконуваних спортсменом тренувальних і змага-

льних навантажень досягли своєї максимально допустимої межі. Вихідний рівень раціональної організації тренувального процесу залежить від рівня теоретичних та практичних знань фахівців, які здійснюють процес реалізації й оптимізації функціональних можливостей організму та удосконалення фізичної і технічної підготовки спортсменів.

2. Фундаментальні наукові дослідження швидкісно-силових метальників спису орієнтовані на вирішення питань, пов'язаних з постійним удосконаленням традиційних методів підготовки спортсменів у поєднанні з використанням додаткових нетрадиційних методів і засобів, які спрямовані на розширення функціональних резервів організму легкоатлета й удосконалення фізичної та технічної підготовки.

3. Найважливішим з швидкісно-силових якостей спортсмена є: сила, швидкість і потужність м'язового зусилля, що демонструє атлет. Їх прояв обумовлений рядом причин психологічного, фізіологічного й біохімічного характеру. Максимальні значення швидкісно-силових якостей досягаються при гранично-високій концентрації вольового зусилля.

#### **Список використаних джерел:**

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання: навчально-методичний посібник. 2008. №1. С. 21-22.
2. Горбенко В.П. Методика підготовки у метанні списа: метод. рекомендації для студентів ІФК. Дніпропетровськ, 2014. С. 17-18.
3. Дух Т.І. Ефективні методи оволодіння технікою та контролем легкоатлетичних видів. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2015. С. 35-36.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: навч. посіб. Вінниця: Планер, 2014. С. 31-34.
5. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам: навч.-метод. посіб. Львів: Видавництво ЛНУ, 2011. С. 41-42.

The article examines the structure and content of speed-power training of javelin throwers at the stage of preliminary basic training. During the physical training of javelin throwers at the current stage, it is necessary to take into account new scientific provisions developed and recommended for implementation in practice of the system of assessment of the development of physical abilities in order to facilitate their correction and implementation of educational and health-improving tasks in the process of athletics.

**Key words:** physical fitness, javelin throwers, preliminary basic training, speed and strength qualities.

*Отримано: 10.11.2023*

*С. М. Потапчук, А. Б. Ладиняк, Р. Ю. Смик*

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ОДИНОБОРСТВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів можливе за рахунок збільшення рухової активності, залучення їх до систематичних занять спортом, у тому числі єдиноборствами, використання сучасних технологій спортивної підготовки та оздоровчих занять.

**Ключові слова:** елементи єдиноборств, процес фізичного виховання студентів.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** В наш час, під впливом науково-технічного прогресу та широкого впровадження інформаційних технологій навчання, процес підготовки спеціаліста поєднується зі значними розумовими та психологічними навантаженнями на організм студентів. Значно підвищуються вимоги до рівня здоров'я фахівців у різних галузях, рівня розвитку їх фізичних і психічних якостей, а саме професійно важливих, таких, як здатність до швидкої адаптації, працездатність, витривалість тощо [10].

За час навчання у ЗВО у студентів має сформуватися впевненість у необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму; вміння раціонально використовувати свій фізичний потенціал, впроваджуючи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури [2, 3, 6].

Саме тому, пошук нових ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у ЗВО є важливим завданням викладачів кафедр фізичного виховання. Адже для більшості студентів заняття фізичною культурою та спортом у ЗВО є єдиним засобом збільшення рухової активності що має велике значення для зміцнення і збереження їх здоров'я [1, 3, 6, 15].

**Мета роботи.** Дослідити ефективність застосування елементів єдиноборств в процесі фізичного виховання студентів.

**Виклад основного матеріалу.** Фізичне виховання у ЗВО, в якості невід'ємної частини процесу навчання та професійно-прикладної підготовки, забезпечує фізичну готовність майбутніх фахівців до високопродуктивної професійної діяльності та сприяє їх всебічному і гармонійному розвитку.

Рівень фізичної підготовленості студентів в значній мірі залежить від направленості навчального процесу, його побудови, змісту, методів та засобів його здійснення. Обираючи один чи інший вид спорту для секційних занять у ЗВО, студенти хочуть задовольнити власні потреби в рухах. Підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів можливе за рахунок збільшення рухової активності, залучення їх до систематичних занять спортом, у тому числі єдиноборствами, використання сучасних технологій спортивної підготовки та оздоровчих занять [10].

Впродовж останніх років багато дослідників звертали ся до проблеми удосконалення організації фізкультурно-оздоровчих занять зі студентською молоддю з пріоритетним використанням різних видів єдиноборств (джудо, ушу, тхеквондо, греко-римської боротьби, карате-до, сумо, боксу тощо) [11, 13].

Аналіз науково-методичної літератури показує, що на сьогоднішній день проведено ряд досліджень, в яких розглядається ефективність пріоритетного застосування різних видів єдиноборств у процесі фізичного виховання в ЗВО.

Основною формою процесу фізичного виховання є навчальні заняття, які проводяться в технічних вузах в основному до третього, а в деяких вузах до другого курсу. Такі заняття, що забезпечують не більше 20-25% необхідної рухової активності студентів, не в змозі вирішити завдання зміцнення здоров'я і освоєння рухових навичок. Тому необхідно використовувати різноманітні форми проведення занять, впроваджувати в процес фізичного виховання спеціалізацій з новими видами спорту, здатні вирішувати поставлені завдання.

Адаптація студентів, що приходять на перший курс ЗВО, до нових для них умов навчально-трудової діяльності в значній мірі визначається фізичним станом на момент вступу. Із загальної кількості абітурієнтів багато хто має різні відхилення в стані здоров'я і недостатню фізичну під-

готовленість [10]. Важливе значення має і зацікавленість студентів на заняттях, для виявлення цього існують різноманітні варіанти опитувань і анкети. Недолік навчальних занять з фізичного виховання повинен компенсуватися додатковими поза навчальними формами рухової активності. Велике значення в підвищенні рухової активності студентів мають заняття оздоровчим бігом, ритмічною гімнастикою, футболом, єдиноборствами, ранковою гімнастикою. Таким чином, активний руховий режим студентів повинен бути розширений за рахунок застосування під час занять найцікавіших, доступних і ефективних фізичних вправ. Такими вправами можуть стати вправи, розроблені в тхеквондо [12]. Тхеквондо є відносно молодим видом спорту, до того ж в нашій країні воно стало активно розвиватися нещодавно. В даний час наукової літератури з цього виду східних єдиноборств існує недостатньо. В основному, науково-методичні розробки стосуються підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Тхеквондо, як засіб фізичного виховання і гармонійного розвитку особистості, дозволяє значно підвищити свої можливості. Даним видом спорту дозволено займатися особисто або в групах, не використовуючи обтяжень та спеціального устаткування. В результаті занять м'язи не робляться виразними – відбувається трансформація жирової тканини у м'язову. Здебільшого удари в тхеквондо пов'язані з високими підйомами ніг, за рахунок чого йде розвиток бічних м'язів тулубу та внутрішньої поверхні стегон [3, 5].

Вчений – практик В. Тверських розробив та реалізував на практиці модель секційних занять студентів на засадах оздоровчого потенціалу тхеквондо. Ця модель складається з: проектно-цільового складника, змістовно-процесуального елементу та критеріально-оцінювального порядку.

**Висновки.** Результати дослідно-експериментальної роботи показують ефективність вжитку методики оздоровчих занять тхеквондо, які ґрунтуються на принципах індивідуалізації і диференціації навчання, на об'єднанні засобів тхеквондо, що направлені на зміцнення і збереження здоров'я студентів. В.Ю. Головановим підготовлено методичку організації занять тхеквондо зі студентською молоддю не фізкультурних вузів у навчальний і поза навчальний час. Автором доведено доцільність застосування засобів тхеквондо під час

навчально-тренувальних занять зі студентами; підготовлено і випробувано зміст академічної програми і навчально-тренувальних занять, які мають сприяти покращенню фізичної підготовленості та цікавості студентів технічного ВНЗ до занять з фізичної культури. Система вправ тхеквондо, що застосовується у фізичному вихованні студентства технічного вузу, посилює ефективність навчального процесу, покращує фізичну підготовленість студентів та їхнє зацікавлення до занять фізичною культурою і спортом.

### **Список використаних джерел:**

1. Андрус А., Линець М., Войтович І. Динаміка спеціальної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу упродовж підготовчого періоду річного макроциклу. *Молода спортивна наука України*. 2007. Вип. III. С. 6-12.
2. Анікеєнко Л.В. Педагогічні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 9. С. 8-11.
3. Бондаренко І.Г. Засоби професійно-прикладної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів [автореферат]. Дніпропетровськ, 2009. 17 с.
4. Вербин Н.Б. Історико-педагогічний аналіз проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки військових керівників. *Військова освіта*. 2015. Вип. 2. С. 49-55.
5. Глагошук О.Г., Тонконог В.М. Розвиток рухових якостей студентів за напрямком професійно-прикладної фізичної підготовки у вищому технічному навчальному закладі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3. С. 78-81.
6. Довгань Н.Ю. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Педагогічні науки*. 2016. Вип. LXXI. № 2. С. 53-58.
7. Драгнев Ю.В. Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання: монографія. Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Лесі Українки», 2009. 272 с.
8. Єфременко А.В. Удосконалення підготовки у змагальному періоді кваліфікованих спортсменів у сучасному п'ятиборстві з урахуванням комбінованого виду [автореферат]. Київ, 2012. 22 с.
9. Єфремова А., Шестерова В. Організаційні аспекти експериментальної програми з фізичного виховання з посиленням курсом професійно-прикладної фізичної підготовки для майбутніх ін-

- женерів-електриків залізничного транспорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. Вип. 3. С. 34-39.
10. Ільченко С. Мотивація до занять спортом і відвідування занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. Вип. 1. С. 15-19.
  11. Кошечев О. Підготовка тхеквондистів високої кваліфікації як багаторічний процес. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Київ; Вінниця: ДОВ Вінниця, 2001. С. 101-102.
  12. Карабанов А., Карабанова Н., Зубрицький Б. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у вищому навчальному закладі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. Вип. 4. С. 43-46.
  13. Карабанов Є.О. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців агропромислового виробництва. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. Вип. 1. С. 34-38.
  14. Лоза Т., Хоменко О. Мотивація студентів аграрних ЗВО до занять фізичною культурою та спортом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. С. 3. С. 115-118.
  15. Магльований А., Козіброда Л. Дискретність питань формування та інтеграції здоров'язберігальних компетенцій у студентів ЗВО у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт*. 2014. Вип. 14. С. 35-40.
  16. Маланюк Л. Відношення чоловіків 18-25 років до занять руховою активністю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. Вип. 12. С. 97-100.

Increasing the effectiveness of the process of physical education of students is possible due to increasing motor activity, involving them in systematic sports, including martial arts, using modern technologies of sports training and recreational activities.

**Key words:** elements of martial arts, the process of physical education of students.

*Отримано: 03.11.2023*



*М. В. Прозар, Ю. М. Петрова,  
О. М. Сідлецька, В. О. Якушева*

## **ОСОБЛИВОСТІ TIME-МЕНЕДЖМЕНТУ ПРОГРЕСИВНОГО НАУКОВО- ПЕДАГОГІЧНОГО ПРАЦІВНИКА**

У статті описано основні види діяльності науково-педагогічного працівника закладу вищої освіти та визначено кількість часу, який витрачає викладач на виконання своїх професійних обов'язків. Проаналізовано загальні принципи time-менеджменту успішного науково-педагогічного працівника.

**Ключові слова:** time-менеджмент, час, заклад вищої освіти, професійна діяльність, науково-педагогічний працівник.

Організація використання робочого та позаробочого часу завжди була важливим чинником, який впливає на успішність фахівця у будь-якій сфері діяльності. Поетапність виконання завдань, розподіл справ на важливі й другорядні, планування розпорядку дня, поділ робочих годин на різні види робіт, ефективне проведення дозвілля – усе це повинно входити до переліку професійних навичок конкурентоздатного професіонала.

У сучасному освітньому середовищі зростає важливість ефективного використання часу науково-педагогічними працівниками для досягнення високих стандартів якості освіти та активного впровадження інновацій у навчальний процес.

Однак існує ряд проблем, пов'язаних із time-менеджментом НПП закладу вищої освіти, особливо тих, які лише розпочали свою професійну діяльність. По-перше, вони зустрічаються з великою кількістю завдань, які включають у себе навчальну, методичну, наукову та організаційні види діяльності. Це може призводити до перевантаження та недостатнього часу для ефективного виконання своїх обов'язків.

По-друге, сучасне інформаційне середовище вимагає від науково-педагогічних працівників постійного оновлення своїх знань і вмінь, що також може створювати труднощі в організації робочого часу.

По-третє, важливо враховувати власний розвиток та забезпечення балансу між професійними та особистими аспектами життя. Недостатній time-менеджмент може призводити до стресу, виснаження та зменшення продуктивності прогресивних науково-педагогічних працівників.

Таким чином, основною проблемою є вдосконалення time-менеджменту успішних науково-педагогічних працівників для забезпечення їхньої ефективності та стабільності в умовах високоінтенсивної діяльності та постійних змін в освітньому процесі.

**Мета та завдання дослідження:** здійснити загальний аналіз особливостей time-менеджменту науково-педагогічного працівника закладу вищої освіти та виокремити найефективніші шляхи організації робочого часу.

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

**Обговорення результатів дослідження.** На думку ряду авторів, «тайм-менеджмент – це чітка система дій, мета якої правильне планування завдань з продуманим розподілом часу на виконання кожного» [3, с.2]. Саме від цього поняття ми будемо відштовхуватись, адже воно найбільш чітко відображає процес організації часу з метою ефективного виконання того чи іншого виду діяльності. Ефективність time-менеджменту, насамперед, залежить від того, наскільки глибоко людина усвідомлює цінність часу як основного ресурсу, адже час не повернути, не накопичити і не примножити. Проте ним можна навчитись управляти на свою користь, перш за все з метою саморозвитку та кар'єрного росту.

Що стосується організації часу науково-педагогічного працівника ЗВО, то А. Волошко пропонує, наприклад, застосувати при цьому два підходи – ресурсний (час варто розглядати як ресурс) та процесний (здійснювати аналіз персональної науково-педагогічної діяльності на предмет відповідності затраченого часу та значення отриманих результатів) [1, с.61].

Особистий time-менеджмент НПП визначається його здатністю ефективно організувати робочий та вільний час,

щоб досягти максимальної продуктивності. Крім того, цей процес також включає в себе навички управління власними ресурсами, що передбачає здатність набувати, зберігати, розвивати та раціонально використовувати їх як у професійній сфері, так і в особистому житті.

Time-менеджмент викладача ЗВО вимагає розмежування часу не лише для професійних обов'язків, але й для власних цілей, таких як збереження здоров'я, увага до сім'ї, відпочинок, саморозвиток та творчість. Цей підхід передбачає ефективне інвестування часу в роботу та особисте життя, створюючи баланс між професійним і особистим саморозвитком.

Проаналізувавши види робіт, які виконує науково-педагогічний працівник, ми знайшли відсоткове співвідношення витрат часу на кожен вид діяльності (навчальна, методична, наукова, організаційна робота). Це допомогло виокремити основні підходи до ефективної організації time-менеджменту як молодих, так і досвідчених викладачів. Коротко охарактеризуємо кожен з них.

НПП необхідно чітко визначитись, на які види роботи у нього йде найбільше часу. Звісно наразі це навчальна робота, тобто проведення лекційних, практичних, семінарських, лабораторних занять. У вирі цих всіх накладених обов'язків викладач не повинен забувати про основне призначення – навчати. Тому, ми вважаємо, що на навчальну роботу потрібно виділяти найбільшу частину робочого часу.

Звісно у певній мірі від викладача не залежить кількість годин, виділених на навчальну роботу, і розклад ми не складаємо. Але саме розклад визначає, як нам планувати наш наступний вид діяльності. Наприклад, після того, як викладач отримує розклад в деканаті, можна створити план на тиждень та записати справи, які потрібно виконати у рубриці «Завдання» додатку Gmail. Створювати список справ на тиждень – це дуже організуюча функція. Найголовніше – такий метод не дозволяє забути виконати багато організаційних питань, особливо якщо НПП виконує функції не лише викладача, але й, наприклад, завідувача кафедри.

Якість надання освітніх послуг повинна відповідати сучасному контексту освіти, інтернаціоналізації, потребам здобувачів вищої освіти. У цьому постає завдання наступного виду роботи – методичної. Саме завдяки вдосконаленню змі-

сту освітніх компонентів інноваційними дослідженнями як ість освіти та результати здобувачів покращуються.

На методичну роботу в середньому науково-педагогічні працівники виділяють 30% свого часу. Наразі можна використовувати всі доступні для цього шляхи:

- власний досвід;
- інтереси сучасних студентів;
- корисну інформацію із конференцій, зустрічей, обговорень, новин тощо;
- google інструменти;
- наочні матеріали;
- сучасні методи навчального процесу;
- диференціація форм навчальних занять та інше.

Не менше 10% робочого часу у НПП повинно виділятися на наукову роботу. Проте наразі в МОН точаться різні думки стосовно наукової діяльності викладача та її оплати. Наукова діяльність у закладі вищої освіти є нестабільним, багатоваріантним процесом, тому в її моделюванні необхідно передбачити оптимальний баланс між реаліями (планування, звітність, замовна тематика наукової роботи) й умовами ефективності (свобода творчості, врахування особливостей особистості науковця, його фактичні можливості та час на наукову діяльність).

Окрім цього не варто забувати, що наукова діяльність повинна відповідати змісту освітніх компонентів, які забезпечує НПП. Тому можна сказати, що певною мірою наукова та методична діяльність взаємопов'язані. Саме від організаційної роботи буде залежати якість наступних видів робіт викладача. До організаційних видів робіт можна віднести:

- підготовка питань чи доповідей на засідання кафедри, НМРізЗЯВО, вченої ради, ректорату тощо;
- участь у нарадах, ректораті, вченій раді університету, відкритих лекціях, вебінарах, підвищення кваліфікації тощо;
- проведення акредитаційної експертизи в якості експерта НАЗЯВО;
- підготовка до акредитації ОПП в якості гаранта та інше;
- проведення консультацій, виконання обов'язків куратора та інше.

У сфері освіти, на нашу думку, існують специфічні принципи, спрямовані на ефективне використання часу, і це

особливо корисно для науково-педагогічних працівників. Це принципи узгодженості, збалансованості, зосередженості, гнучкості, компактності, людяності у відносинах як з колегами, так і зі здобувачами вищої освіти. Ці принципи створюють сприятливий фундамент для ефективного використання часу, забезпечуючи науково-педагогічним працівникам можливість краще організувати свою діяльність та досягати визначених цілей в особистому та професійному житті.

Окрім цього ми пропонуємо дотримуватись методики Ейзенхауера. Метод Ейзенхауера представляє собою конкретну стратегію визначення пріоритетів у роботі: завдання типу А – важливі та термінові, наприклад, критичні ситуації з невідкладними делайнами; завдання типу Б – також важливі, але не термінові, для них необхідно встановлювати часові обмеження; завдання типу В – менш важливі, але термінові. Наприклад, доручення, які не пов'язані безпосередньо з основними професійними обов'язками, слід намагатися відхилити або делегувати; завдання типу Г – менш важливі і не термінові, такі як «крадії часу»: інтернет-залежність, синдром «відкладання», відсутність самодисципліни; їх слід поступово відкидати.

**Висновок.** Науковцями сьогодні вже доведено, що час – це незворотній ресурс, але за допомогою особистого time-менеджменту можна виграти до 30% часу. Враховуючи те, що на науково-педагогічних працівників наразі покладено дуже багато функцій та ролей, їм варто обов'язково навчитись керувати своїм часом, щоб досягнути бажаних результатів. Успішно організований time-менеджмент є запорукою не лише висококваліфікованого освітянина, але й гармонійно розвиненої особистості, яка може справлятися із сучасними викликами.

### **Список використаних джерел:**

1. Волошко Л.Б. Особливості організації тайм-менеджменту викладача вищого навчального закладу. *Методика навчання природничих дисциплін у вищій та середній школі. XX Каршинські читання: матеріали міжнар. наук.-практ. конф.*, (Полтава, 29-30 трав. 2013 р.) / за заг. ред. М.В. Гриньової. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2013. С. 60-61.
2. Матриця Ейзенхауера: як використати педагогу. URL: <https://teach-hub.com/matrytsya-eizenhauera-yak-vykorystaty-pedahohu/>.

3. Огінок С., Лесюк, А. Теоретико-методологічні основи аналізу поняття «тайм-менеджмент». *Економіка та суспільство*. 2023. № 56. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-56-66>.
4. Тімоті Ф. Працюй чотири години на тиждень. Нова психологія успіху / пер. з англ. І. Грипа. Харків, 2017. 432 с.

The article describes the main types of activities of a scientific and pedagogical employee of a higher education institution and determines the amount of time the teacher spends on fulfilling his professional duties. The general principles of time management of a successful scientific and pedagogical worker are analyzed.

**Key words:** time-management, time, institution of higher education, professional activity, scientific and pedagogical worker.

*Отримано: 08.11.2023*

УДК 37.091.33-027.31:797.212

***І. В. Райтаровська, М. В. Зубаль, В. М. Гоншовський,  
Л. А. Нестеряк, К. Р. Райтаровський***

## **ВПРОВАДЖЕННЯ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ**

Стаття розглядає важливість та переваги використання новітніх технологій у навчанні плавання. Зокрема, зазначається, що використання віртуальної реальності та симуляцій може створити безпечне середовище для навчання, де початківці можуть відчувати себе комфортно та без страху перед водою. Технології також дозволяють тренуватися у різних віртуальних умовах, що корисно для підготовки до різних сценаріїв у реальному житті.

Автори статті вказують на те, що аналіз техніки рухів може бути проведений за допомогою сучасних технологій, які відстежують рухи тіла та надають конструктивний фідбек. Також відзначається доступність навчальних матеріалів через мобільні додатки та онлайн-ресурси, що дозволяє учням самостійно вивчати матеріали.

**Ключові слова:** плавання, навчання, віртуальна реальність, симулятори, здоров'я та фізичного розвиток.

У сучасному світі стрімкий розвиток технологій змінює підходи до навчання та розвитку фізичної активності. Один із видів спорту, де використання новітніх технологій

може мати значущий вплив, – це плавання. Навчання плаванню є важливим аспектом розвитку фізичної культури та забезпечення безпеки у воді для всіх груп населення, від дітей до дорослих.

Плавання виявляється дуже важливою фізичною активністю, враховуючи його загальні позитивні впливи на фізичний розвиток, здоров'я та психічний стан. Його універсальність та безпека роблять його доступним для всіх, підкреслюючи необхідність впровадження навчання плавання в щоденне життя для збереження та покращення загального благополуччя. Плавання є відмінним видом фізичної активності, який сприяє розвитку м'язів, а водний опір води допомагає укріпити кістки та суглоби. Велике значення мають різноманітні рухи та техніка, що використовуються під час плавання.

Незважаючи на те, що плавання має численні користи для здоров'я та фізичного розвитку, існують певні проблеми, пов'язані з традиційними методами навчання. Відчуття страху перед водою, труднощі у вивченні правильної техніки рухів та недостатня індивідуалізація навчання – це лише кілька аспектів, що потребують уваги та вдосконалення.

Вдосконалення методів навчання плавання за допомогою новітніх технологій має кілька переваг, які можуть сприяти більш ефективному та безпечному вивченню цього виду спорту.

Важливість використання технологій у навчанні плавання обумовлена такими аспектами:

- безпечне середовище для навчання (використання віртуальної реальності або симуляцій може створити безпечне середовище, де початківці можуть відчувати себе в комфорті та без страху перед водою);
- можливість тренування у різних умовах (технології дозволяють створювати різноманітні віртуальні умови для тренувань, що може бути корисним для підготовки до різних сценаріїв в реальному житті);
- аналіз техніки рухів (сучасні технології можуть використовуватися для відстеження рухів тіла та аналізу техніки плавання, це дозволяє вчителям та тренерам надавати конструктивний фідбек та індивідуалізувати навчання);
- доступ до навчальних матеріалів (мобільні додатки та онлайн-ресурси можуть надавати учням доступ до ві-

деоуроків, інструкцій та додаткових матеріалів для самостійного вивчення);

- спілкування та обмін досвідом (інтерактивні платформи можуть створювати спільноти для обміну досвідом та порадами, що сприяє взаємопідтримці та мотивації);
- ергономічні допоміжні засоби (використання передового обладнання, такого як нові дизайнні плавальних та тренувальних засобів, може полегшити навчання та покращити зручність для учнів).

Сучасна система навчання плавання стикається з рядом викликів.

*Психологічні труднощі.* Багато людей мають страх до води, що може ускладнювати їхнє введення в плавання та сприйняття навчання як приємного та безпечного процесу.

*Технічні труднощі.* Для багатьох новачків важко вивчити правильну техніку рухів при плаванні, що може призводити до стресу та втрати інтересу.

*Брак індивідуалізації.* У багатьох системах навчання великі групи учнів можуть ускладнювати індивідуальний підхід до навчання та удосконалення техніки.

*Безпека та аварійні ситуації.* Багато людей не мають достатніх навичок саморятування та безпеки у воді, що може призвести до нещасних випадків.

*Доступність та фінансові обмеження.* Деякі люди можуть уникати навчання плаванню через високі вартості уроків або обмежений доступ до басейнів.

*Відсутність мотивації.* Нудьга та відсутність різноманіття у заняттях можуть призводити до втрати мотивації та інтересу до плавання.

*Неадаптовані методи навчання.* Деякі системи навчання можуть застосовувати застарілі методи, які не враховують сучасні технології та психологічні аспекти.

*Вплив зовнішніх чинників.* Залежність від погодних умов та сезонних факторів може обмежувати доступність тренувань у відкритих водоймах чи на вуличних басейнах.

Розгляд цих викликів та впровадження новітніх технологій може сприяти вирішенню цих проблем та забезпечити більш ефективну та захопливу систему навчання плавання.

Віртуальна реальність (VR) може відігравати значущу роль у покращенні процесу навчання плавання, надаючи



учням нові можливості для тренувань та подолання труднощів.

Віртуальна реальність може створювати імерсійне середовище, де учні можуть поступово звикати до води та відчувати себе комфортно без реального пір'я. Спеціальні сценарії можуть бути розроблені для тренування учнів у першій зустрічі з водою та подолання страху. VR може використовуватися для навчання правильної техніки рухів при плаванні. Учні можуть взаємодіяти з віртуальним басейном та відтворювати різні рухи безпосередньо в імерсійному середовищі, отримуючи зворотний зв'язок щодо своєї техніки.

Віртуальні сценарії можуть створювати різні умови для плавання, такі як морські хвилі, сильний вітер або дощ. Це дозволяє учням тренувати свої навички в різних умовах та підготовлюватися до реальних викликів.

VR дозволяє створювати індивідуальні сценарії та завдання, враховуючи рівень навичок та потреби кожного учня. Це допомагає персоналізувати навчання та забезпечує оптимальний розвиток навичок.

VR може включати в себе віртуальних тренерів, які надають інструкції та корекції у режимі реального часу. Учні отримують зворотний зв'язок та поради щодо своєї техніки, що підвищує ефективність тренувань.

Застосування VR може зробити процес навчання більш захоплюючим та цікавим, що підвищує мотивацію учнів до досягнення своїх цілей у плаванні.

Використання віртуальної реальності в навчанні плавання може допомогти подолати різноманітні виклики, які виникають у процесі навчання та підняти якість і ефективність навчання плавання.

Використання симуляторів для навчання практичних навичок плавання без реального занурення в воду має численні переваги. Вони дозволяють учням набувати навичок без реального контакту з водою, що особливо корисно для тих, хто має страх перед водою або водним середовищем. Це створює безпечне та контрольоване середовище для навчання. Симулятори можуть відтворювати реалістичні умови для тренувань та навчання правильної техніки рухів. Учні можуть взаємодіяти з віртуальним басейном або іншими елементами, що дозволяє їм вивчати і поліпшувати свої навички.

Використання симуляторів може значно скоротити час, який витрачається на навчання, оскільки не потрібно витрачати час на пересування до басейну або відчікування черги.

Симулятори можуть бути доступні в різних місцях, що робить навчання більш доступним для широкого кола людей, незалежно від географічного розташування чи наявності басейнів у їхній локації.

Загально кажучи, використання симуляторів для навчання плавання дозволяє ефективно тренувати та розвивати практичні навички без ризику та стресу, що часто відчуваються при перших заняттях у воді.

Завдяки використанню новітніх технологій у навчанні плавання, можливо подолати традиційні проблеми, покращити безпеку та комфорт учнів, а також стимулювати більший інтерес до цього виду фізичної активності. Такий підхід може бути ключовим для розвитку плавання як доступного та ефективного виду фізичної реабілітації та розвитку.

### **Список використаних джерел:**

1. Аксьонова О. Інтерактивні форми діяльності учнів на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2007. №5-6. С. 35-38.
2. Бондал Е.В. Організація навчально-виховного процесу навчання плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/4034/1/Bondal.pdf>.
3. Босько В.М. Інноваційні технології в системі навчання плаванню дітей. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту*: тези доп. III Міжнар. наук.-метод. конф. (м. Суми, 14-15 квітня 2016 р.) / відп. за вип. В.М. Сергієнко. Суми, 2016. С. 162-165.
4. Ладика П., Кузь Ю., Сапрун С. Можливості застосування сучасних інформаційних технологій у навчально-тренувальному процесі з плавання. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*: матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 18 квітня 2019 р.) / ред. О.А. Шинкарук. Київ: НУФВСУ, 2019. С. 235-237.
5. Мазіна А., Бац В. Сучасні інформаційні технології у фізичній культурі і спорті. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*: матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 18 квітня 2019 р.) / ред. О.А. Шинкарук. Київ: НУФВСУ, 2019. С. 241-242.

6. Степчук Н.В., Мордвінцев Г.О., Сусла В.Я. Використання сучасних інноваційних методів і технологій при навчанні плаванню дітей дошкільного віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: серія: Педагогіка. Соціальна робота*. Ужгород: Говерла, 2023. Вип. 1 (52). С. 206-209.
7. Хімич І.Ю., Парахонько В.М. Особливості використання інноваційних технологій на заняттях з плавання студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 3 (133) 21. С. 132-135.

The article examines the importance and advantages of the development of new technologies in modern navigation. Suggests that the use of virtual reality and simulation can create a safe environment for learning, where beginners can feel more comfortable and without fear of water. Technologies also make it possible to train different virtual minds, which is useful for preparing for different scenarios in real life. The authors of the article point out that the analysis of the techniques of the forces can be carried out with the help of additional current technologies that support the movements of the body and provide constructive feedback. This also means the availability of basic materials through mobile apps and online resources, which allows students to independently learn materials.

**Key words:** swimming, learning, virtual reality, simulators, health and physical development.

*Отримано: 17.11.2023*

*Д. Д. Состисік, А. Отт*

## **ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ВІДНОВНОМУ ЛІКУВАННІ СКОЛІОТИЧНОЇ ХВОРОБИ ДІТЕЙ**

Дано опис розповсюджених викривлень хребта, наведені засоби фізичної терапії у відновному лікуванні цих викривлень. Автори наводять приклади структури заняття, виділяють основні моменти, на які необхідно звертати увагу при проведенні фізичної терапії при викривленні хребта. В групі дітей і підлітків, які займаються терапевтичними вправами регулярно, спостерігалась позитивна динаміка у 78% випадків, у 2/3 дітей нормалізувались показники функціонального стану постави. Існують різні підходи до поєднання засобів фізичної терапії. Одні спеціалісти беруть за основу фізичні вправи, гімнастику, а інші роблять упор на плавання, яке теж є ефективним при лікуванні даного виду захворювання. Для успішного процесу лікування необхідно поєднання фізичної активності з масажем, який покращує функціональну здатність м'язової системи організму людини; правильним режимом дня, який не дає організму перетомлюватися, і також сприяє виконанню різних лікувальних заходів (особливо це актуально у дітей).

**Ключові слова:** фізична терапія, терапевтичні вправи, викривлення хребта, сколіоз.

**Постановка проблеми.** Хребет – це наша опора. Він відповідає за витривалість людського організму. Його стан впливає на наше загальне здоров'я, саме тому бадьорість, фізична активність і сила людини безпосередньо залежать від нього. Якщо хребет і опорно-руховий апарат в цілому знаходяться в здоровому стані, то людина буде витривалою при фізичному навантаженні. Але, не дивлячись на значущість хребта для здоров'я, його викривлення є масовим захворюванням, яке, на жаль, не вважається небезпечним або актуальним серед населення [4].

Наш організм – це система органів, і тому, викривлення хребта може призвести до досить серйозних захворювань, пов'язаних з неправильним положенням органів у стороні викривлення [2, 8].

Розповсюдження цього захворювання пов'язують з настанням так званого віку «людини сидячої» [5]. Дійсно, со-

годні людина вчиться і працює сидячи, саме в сидячому положенні досягається максимальне навантаження по відношенню положення «сидячи» і «лежачи» [3].

Розрізняють природні вигини хребта – кифози і лордози. Ці вигини піддаються деформації, виникають кифозні і лордозні викривлення хребта [6].

Існує також сколіоз – стійка бокова зміна хребтового стовпа. Сколіоз, на відміну від кифозу, це всього патологія, яка може розвиватися в будь-якому відділі хребта, але частіше всього вона виникає в грудному відділі [3]. Саме сколіоз є найрозповсюдженішим захворюванням опорно-рухової системи.

Методи лікування сколіозів та інших викривлень хребта поділяються на консервативні і оперативні. Фізична терапія відноситься до консервативних методів. Вона може застосовуватись як самостійний вид лікування, так і після оперативних методів для відновлення хворих [3]. Її завдання – призупинити прогресування хвороби, стабілізувати стан людини [3].

**Метою даного огляду** є розгляд саме фізичної терапії, адже терапевтичним вправам належить провідна роль у профілактиці порушення постави і лікуванні хворих сколіозом [4].

Головними завданнями ТВ є зміцнення ослаблених м'язів, підвищення їх витривалості, створення м'язового корсета, підвищення загального тонусу всього організму людини, навчання правильному диханню, виховання правильній поставі, вплив на хребет з метою розвантаження і мобілізації [7].

**Методологія дослідження.** В якості основних методів дослідження нами використовувались: аналіз наукових досліджень, опублікованих у вітчизняних та зарубіжних джерелах за подібною тематикою, обговорення результатів дослідження, врахування їх при інтерпретації власних наукових досліджень; розробка теоретичних гіпотез для первинних наукових досліджень; обробка і аналіз даних.

ТВ підбираються з урахуванням ступеня викривлення хребта (у сколіозу всього 4 ступені), протікання хвороби, прогнозів на її прогресування. Розрізняють три варіанти методики ТВ:

**Перший варіант** призначений для закріплення результату лікування з допомогою вправ, які забезпечують корекцію бокових змін і різних порушень симетрії спини. Підходить також для вироблення постави. Методика призначається при сприятливому протіканні лікування.

**Другий варіант** методики ТВ доречний при менш сприятливому протіканні хвороби (III-IV ступінь сколіозу). Головне завдання курсу – попередити прогресування деформації. Використовуються різні вправи, які зміцнюють м'язовий корсет, зменшують вираження асиметрії. Методика також передбачає носіння ортопедичного корсету пацієнтом.

**Третій варіант** лікування сколіозу використовується при несприятливому протіканні хвороби, перед оперативним лікуванням. Тут ТВ покликані забезпечити максимальний ступінь локальної корекції сколіотичної хвороби з попередньою мобілізацією рухливості хребта в зоні деформації на фоні загально тонізуючого ефекту різних вправ.

ТВ можуть бути різноманітні, але найчастіше вони містять в собі лікувальну гімнастику. Головна мета її – нарощування основних характеристик м'язів, які б забезпечили їх протистояння наступній деформації. Слід відмітити, що це можливо лише на ранніх стадіях захворювання. Роль дихальної гімнастики також не маловажна, адже через деформації хребта можуть змінюватися в гіршу сторону і внутрішні органи, особливо легені. В основну частину (найбільш тривалішу) входять вправи на рівновагу, дихальні вправи, вправи на загальну і силову витривалість м'язів спини, грудної клітки, черевного пресу, що забезпечують формування правильного корсету, вправи біля гімнастичної стінки, вправи для корекції деформації ніг [2].

Вихідне положення зазвичай лежачи або в упорі на колінах. Для дітей можливо використання елементів гри з урахуванням збереження рівноваги [1]. Також можливо виконання легкого бігу, який переходить у ходьбу, поєднання вправ та ігрової форми з збереженням правильного положення рівноваги [7].

Основна мета завершальної фази – поступове розслаблення організму. Не слід забувати про індивідуальність кожного пацієнта і про нормальний функціональний стан дихальної і серцево-судинної систем. Курс таких занять зазвичай складає 7-10 місяців [8].

Комплекс таких вправ слід виконувати повільно, але щоденно.

**Обговорення результатів.** Проведене дослідження на базі реабілітаційних кабінетів, баз та центрів міст Кам'янця-Подільського (Україна) та Оппенгайма (Німеччина), метою якого було вивчення результатів впливу фізичної терапії дітей у віці 7-16 років з викривленням хребта за допомогою ТВ та інших програм корекції, виявило: більшість дітей прибавило в рості; в цілому в групі дітей та підлітків, які займалися ТВ, спостерігалась позитивна динаміка в 78% випадків; в середньому із загальної кількості дітей (28 чоловік), які виконували програму фізичної терапії, у 2/3 нормалізувались показники функціонального стану постави, при цьому силова витривалість м'язів черевного пресу і спини в пацієнтів з позитивною динамікою збільшилась більш ніж на 100% від вихідного. Розрізняють симетричні і асиметричні ТВ для хворих з асиметричною поставою і сколіозом I та II ступеню. Дослідження показали, що для обох категорій пацієнтів однаково корисні асиметричні і симетричні вправи у співвідношенні 50 на 50. Саме в цій пропорції досягається максимальний коефіцієнт корисної дії для процесу лікування [5].

ТВ слід починати з лікувального масажу, який сприяє розігріванню м'язів, зняттю їх перенапруження. Потім слідує механотерапія – заняття на спеціальних тренажерах, що розвивають окремі групи м'язів. Слід пам'ятати, що всі вправи необхідно проводити з поступовим збільшенням навантаження.

Вправи на блочній здвоєній рамі є досить ефективними: вправа на даному тренажері полягає у відведенні ноги назад, викликаючи бокову розтяжку, розгинання ноги з обважнінням, яке прикріплюється до ноги з допомогою спеціальної манжети і карабіну з тросом, що дає нозі певне навантаження (вагу).

Вправу на розтяжку м'язів слід виконувати після кожного підходу на тренажері. Слід пам'ятати і про правильне дихання під час розтяжки біля шведської стінки, це тренує м'язи серця.

Потім вже настає лікувальна гімнастика. Призначається вона строго індивідуально для кожної дитини. Важливо підтримувати в дітях зацікавленість в заняттях ТВ. Для цього

вводяться заняття на фітболах (великий пружний м'яч, діаметром 45-90 см) і вправи з гімнастичними палицями.

Найефективнішими вправами є вправи в положенні стоячи. Можна використовувати наступні вправи:

- 1) вихідне положення (в.п.): ноги на ширині плечей, при шумному вдиху треба підняти руки вгору, а при видиху різко розслабити плечі та опустити руки, потрусивши ними;
- 2) в.п.: ноги на ширині плечей, завести руки за спину, скріпити їх в замок, розслабити плечі і здійснити плавні кругові рухи головою;
- 3) в.п.: сидячи на килимку випрямити руки перед собою, коліна знаходяться нерухомо під кутом 90°. Зробити нахил вперед з витягнутими руками, повернутися у вихідне положення.
- 4) в.п.: лежачи на спині притиснути спину міцно до підлоги, а руки витягнути вздовж тіла. Фітбол слід затиснути між ступнями і на вдиху підняти прямі ноги вгору. На видиху треба опустити ноги на 45° і затримати їх в такому положенні. Вернутися у вихідне положення.
- 5) в.п.: сидячи на килимку з витягнутими вперед руками на ширині плечей (спина прями) зігнути ноги в колінах з затиснутими між колінами фітболом. На видиху відхилитися назад і затриматися в такому положенні на три рахунок; вернутися у вихідне положення.
- 6) в.п.: лежачи на килимку підняти руки і ноги, затриматися приблизно на одну хвилину. Цю вправу виконують, не затримуючи дихання, а продовжувати дихати рівно.

Для перевірки м'язового корсету проводять різні тести:

#### 1. Черевний тест.

В.п.: сидячи на килимку. Слід відхилитися назад на 45° без допомоги рук. Стан пацієнта необхідно визначати за зовнішнім виглядом і часом, протягом якого він може протриматися в такому положенні. Чим більший показник часу, тим краще підготовлений пацієнт.

#### 2. Тест на силу м'язів спини.

В.п.: лежачи на животі. Треба, прогинаючись, підняти корпус вгору, зводячи лопатки. Для ускладнення потрібно завести руки назад і покласти на стегна або під сідниці. Якщо у пацієнта не вдається зробити це, значить, його спина знаходиться в дуже слабкому стані.



### 3. Тест на гнучкість.

В.п.: сидючи на килимку, ноги разом. Нахилиятися вперед, пальці рук максимально, на скільки це можливо, завести за стопи. Деякі пацієнти не можуть дотягнутися і до пальців ніг, не кажучи вже про те, щоб завести руки за ноги. Розтяжці також необхідно приділяти велику увагу [6].

**Висновки.** Оцінка результатів ТВ показала, що вони покращують стан дихальної системи (це показали результати спірометрії), серцево-судинної системи (проба Руф'є), координаційних здібностей (проба Ромберга), і також гнучкість хребетного стовпа [5].

Плавання також є ефективним методом лікування як викривлення хребта, так і остеохондрозу. Основними індивідуально рекомендованими (інакше лікувальними) способами плавання є брас, в тому числі і на спині.

Але плавання може виявити і негативний ефект, якщо використовувати такі способи плавання, як кроль, кроль на спині, в стилі «дельфін» і так званих «народних стилів» (плавання «по-собачому», «жабкою»). При заняттях плаванням слід також враховувати ступінь сколіотичної хвороби. Також слід розуміти, що фізичні навантаження зможуть принести максимальну користь в поєднанні з іншими методами лікування викривлень хребта.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бакалюк Т.Г., Чурпій І.К., Янів О.В., Стельмах Г.О., Телиця Є.Ю. Сучасні аспекти реабілітаційного обстеження при порушенні постави у людей молодого віку. *Art of Medicine*. 2020. №1 (13). С. 175-179.
2. Гамма Т.В., Григус І.М., Орел І.О., Гірак А.М. Фізична терапія дітей віком 10-12 років зі сколіозом II ступеня. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. №11. Р. 10-17.
3. Давибіда Н.О., Попович Д.В., Безпалова Н.М., Довгань О.М., Коваль В.Б., Вайда О.В., Черній Ю.М. Масаж та лікувальна фізична культура як засоби фізичної реабілітації при різновидах сколіозу в дорослих та дітей з порушеннями опорно-рухового апарату. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2019. №2. С. 119-124.
4. Полярush І.А., Василенко Є.В., Кобінський О.В. Огляд сучасних підходів до застосування засобів фізичної терапії при сколіотичній хворобі. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. №2. С. 125-131.

5. Совтисік Д.Д. Ефективність фізичної реабілітації дітей і підлітків зі сколіозом. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. Вип. 18. Т. 2. С. 110-111.
6. Совтисік Д.Д. Оздоровча фізична гімнастика як засіб фізичної реабілітації при порушеннях опорно-рухового апарату в жінок середнього віку. *International scientific and practical conference «Physical culture and sports in the educational space: innovations and development prospects»: conference proceedings*, March 5-6, 2021. Wloclawek, Republic of Poland: «Baltija Publshing», 2021. P. 105-108.
7. Совтисік Д.Д., Зданюк В.В. Комплексна методика фізичної терапії при сколіозі в дітей 8-10 років в амбулаторних умовах. *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. Вип. 21. С. 357-358.
8. Kim M.J., Park D.S. The effect of Schroth's three-dimensional exercises in combination with respiratory muscle exercise on Cobb's angle and pulmonary function in patients with idiopathic scoliosis. *Physical Therapy Rehabilitation Science*. 2017. №6 (3). P. 113-9.

Description of widespread curvatures of backbone is given, the brought facilities over of physical therapy in restoration treatment of these curvatures. Authors make examples of structure of employment, distinguish basic moments on that it is necessary to pay attention during realization of physical therapy at curvature of backbone. In the group of children and teenagers that engage in therapeutic exercises regularly, there was a positive dynamics in 78% of cases, for 2/3 of children normalized indicators of the functional state of postures. There are different approaches to combination of facilities of physical exercises, gymnastics, and other do support on swimming that is too effective at treatment of this type of disease. For the successful process of treatment it is necessary combination of physical activity with a massage that improves functional ability of the muscular system of organism of man; by the correct mode of day, that stops an organism overstraining, and also assists implementation of different curative measures (especially it topically for children.

**Key words:** physical therapy, therapeutic exercises, curvature of the spine, scoliosis.

*Отримано: 13.11.2023*

*В. А. Стасюк, А. О. Петров,  
В. Б. Воронецький, Я. М. Котик*

## **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ГРИ У ФУТБОЛ**

У статті розглядається підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку засобами гри у футбол. Під час фізичної підготовленості дітей на сучасному етапі потрібно враховувати нові наукові положення, розроблені і рекомендовані для впровадження в практику система оцінки розвитку фізичних здібностей, щоб сприяти їх корекції та реалізації виховних і оздоровчих завдань у процесі занять футболом.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, юні футболісти, молодший шкільний вік, фізичні якості.

В останні роки особливої актуальності набула фізична підготовленість серед учнів молодшого шкільного віку.

Фізична культура людини – визначається ступенем володіння знаннями, вміннями та навичками щодо використання цінностей фізичної культури з метою задоволення власних потреб у зміцненні здоров'я, фізичній досконалості, організації здорового способу життя. На протязі всього історичного розвитку шкільного навчального процесу з фізичної культури постійно здійснювалися процедури переосмислення та вдосконалення його програмно-методичного забезпечення. Одним із популярних видів спорту, серед підростаючого покоління вважається гра футбол. Як наслідок цього, багато фахівців пропонують використовувати її як засіб всебічного фізичного розвитку школярів, комплексного розвитку основних фізичних якостей. Разом з тим, незважаючи на велику кількість наукових праць з проблеми розвитку фізичних якостей школярів засобами фізичної культури, даних щодо цілеспрямованого використання гри футбол для вирішення цієї проблеми в наявній літературі явно недостатньо [1; 3; 4].

**Виклад основного матеріалу.** Встановлено, що найбільший ефект у розвитку фізичних якостей досягається в період їхнього бурхливого природного розвитку. Ефективність

педагогічних впливів інші вікові періоди для даної здібності може бути нейтральною або навіть негативною. Тому при вдосконаленні конкретних фізичних здібностей дуже важливо не прогаяти найсприятливіші вікові періоди, оскільки згодом зробити це буде набагато складніше. Віковий інтервал від 6,5 до 10 років поєднує школярів початкової школи. Цей період протікає зі скороченням швидкості зростання в довжину (лише на 2-3 см на рік), появою надмірної ваги, відбувається зниження інтенсивності обмінних процесів, частоти скорочення серця та дихання у спокої, зростає величина ударного об'єму серця та резервних об'ємів дихання, завершується певний етап формування рухової якості – спритності, хоча, з іншого боку, вони ще далеко не досягають максимальних показників швидкості (частоти повторень) у найпростіших рухах, їхня абсолютна і відносна сила невелика. Фізіологічні функції стрімко розвиваються, але багато в чому відрізняються від остаточного, дорослого рівня. Обсяг виконуваної роботи до появи ознак втоми становить 40 кДж, а дорослого в 40 разів більше. У них високі щоденні витрати енергії, залишається недостатньо зрілою система регулюючих механізмів організму (нервових та ендокринних). Будь-яка напруга організму в цей період завжди пов'язана з активною перебудовою роботи чи не всіх органів і систем, і ціна адаптації до зміни зовнішніх умов є особливо великою. У період від 6-7 до 9-10 років змінюються структура та функції мозку, його адаптаційні можливості. Діти, що належать до цієї вікової категорії, відрізняються підвищеною ефективністю до факторів середовища проживання і особливо потребують індивідуалізації навчально-виховного процесу з урахуванням їх віково-статевих особливостей та індивідуальних властивостей ЦНС [2; 5].

Встановлено, що диференційована (за окремими показниками) та узагальнена (за комплексом показників) оцінка рівня фізичного розвитку дозволяє визначити не лише ступінь фізичної підготовленості дітей, а й гармонійність кожного окремого показника. Маючи такі дані про фізичний розвиток, вчитель фізичної культури може підбирати спеціальні вправи для цілеспрямованого фізичного вдосконалення дітей 6-8 років. Футбол спрямований на розвиток швидкісних та швидкісно-силових якостей дітей 6-8 років, визначає як покращити показники загальної фізичної підготовленості. Доведено, що дітки, які займаються футболом,

мають кращі психофізіологічні показники, які запевняють про величину розумової працездатності. Комплексна відмітка стану фізичного розвитку, здоров'я дітей з урахуванням імунологічного статусу та стану інтелектуальної працездатності з визначенням столітніх особливостей внутрішньогрупового поділу цих показників дозволяє підвищити морфофункціональні якості та запаси організму дитини, що потрібно враховувати при розробці програм з матеріального виховання школярів. Наголошується і об'єктивно обґрунтовується значна роль обліку всіх збираючих у єдине програми з футболу, в якій були вироблені відповідні педагогічні погляди, методи, що забезпечували дієві педагогічні умови для зростання фізичного розвитку молодших школярів [6; 7].

### **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 підвищення рівня фізичної підготовленості засобами футболу.
2. Завданнями підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку в футболі є підвищення загального рівня фізичного розвитку та їх функціональних можливостей. А також, розвиток у таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, спритність та пов'язаних з ними уміння, навички і здібності, 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 дітей що займаються футболістом. 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. 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.
  4. Куценко О.В. Єдність навчання руховим діям та розвиток фізичних здібностей дітей 6-9 років під час занять футболом. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт*: зб. наук. пр. Запоріжжя, 2016. №2. С. 31-37.
  5. Куценко О.В. Проблеми розвитку футболу в дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2016. Вип. 139. Т. II. С. 241-245.
  6. Ніколаєнко В.В. Управління підготовкою юних футболістів на основі індивідуальних особливостей розвитку дитячого організму. *Слобожанський науковий спортивний вісник*. 2014. №2 (40). С. 104-110.
  7. 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.

The article examines increasing the level of physical fitness of children of primary school age by playing football. During the physical training of children at the current stage, it is necessary to take into account new scientific provisions, developed and recommended for implementation in practice the system of assessment of the development of physical abilities, in order to facilitate their correction and implementation of educational and health-improving tasks in the process of playing football.

**Key words:** physical fitness, young football players, junior school age, physical qualities.

Отримано: 09.11.2023

***І. І. Стасюк, А. О. Боднар,  
В. Б. Воронецький, В. С. Кривіцька***

## **АНАЛІЗ ВИСТУПУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА НА XVIII ЛІТНІЙ УНІВЕРСАДІ УКРАЇНИ**

Університет Огієнка на літніх Універсиадах України завжди ставить завдання перед собою посісти 1 місце серед закладів вищої освіти II категорії, а також якнайвище місце серед всіх університетів.

Результати XVIII літньої Універсиади України вчоргове дали пересвідчитись, що в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка навчаються студенти з високою спортивною майстерністю.

**Ключові слова:** студенти, змагання, Універсиада.

**Постановка проблеми.** XVIII літня Універсиада України проводилась з метою стимулювання розвитку фізичної культури та спорту у закладах вищої освіти до занять спортом, підготовки до участі у міжнародних змаганнях серед студентів [5].

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка регулярно приймає участь у Всеукраїнській Універсиаді і завжди прагне показати найкращий результат.

**Мета дослідження** – проаналізувати спортивні досягнення представників Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на XVIII літній Універсиаді України.

**Обговорення результатів дослідження.** В Універсиаді 2023 року Огієнкіївці змагалися в 10 з 18 видів спорту. Змагання з важкої атлетики і стрільби кульової, до яких також були заявлені наші студенти, не відбулися.

22 лютого 2023 року в Хмельницькому відбулася XVIII літня Універсиада України з тхеквондо ВТФ, в якій взяли участь 28 закладів вищої освіти з 12 регіонів України.

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка представляла команда факультету фізичної культури, яка посіла I загальнокомандне місце серед всіх ЗВО і здобула 162 очки [8].

В особистій першості члени команди посіли такі місця:

I місце – Олег Маматов;

II місце – Андрій Петрук та Євген Романенко;

III місце – Владислав Дзоз та Владислав Іванюк.

Готував команду до змагань Сергій Потапчук.



03-05 квітня 2023 року в Луцьку відбулася XVIII літня Універсиада України з дзюдо, в якій взяли участь понад 160 спортсменів, що представляли 33 ЗВО із 18 областей України. Збірна Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка була представлена 16 спортсменами факультету фізичної культури.

За підсумками двох днів змагань в загальнокомандному заліку наші дзюдоїсти стали чемпіонами змагань (1052,5 очок) [4].

Чемпіонами XVIII літньої Універсиади України з дзюдо стали Станіслав Семков (в/к до 66 кг), Заур Дуньямалієв



(в/к до 100 кг) та Важа Даіарі (в/к понад 100 кг). Срібні медалі вибороли Гліб Дубіна (в/к до 66 кг), Іван Кутенков (в/к до 100 кг), Катерина Семенченко (в/к до 78 кг). Бронзовими презерами стали Ірина Хрящевська (в/к до 63 кг), Юлія Кузьменко (в/к до 57 кг), Ія Кучава (в/к до 70 кг), Антон Бовк (в/к до 60 кг).

У командному заліку чоловіча збірна виборола золоті медалі, а жіноча срібні.

Залікові очки також принесли: Ганна Колосова – 5 місце (25 очок), Артем Рось – 5 місце (25 очок), Вадим Леонтьєв – 5 місце (25 очок), Назарій Юрчак – 5 місце (25 очок), Георгій Шонія – 9 місце (21 очко), Олександр Радкевич – 17 місце (7,5 очок).

Готувала команду до змагань Ірина Райтаровська.



З 26 по 29 квітня 2023 року у Чернівцях відбулися змагання з тенісу настільного у заліку XVIII літньої Універсиади України 2023 року.

У змаганнях брали участь 16 команд з різних областей України, 15 ЗВО за категоріями які представляли спортсмени-студенти. Склад команди відповідно до регламенту XVIII літньої Універсиади України 2023 року з тенісу настільного 2 чоловіка + 2 жінки.

Змагання проводилися в 7-ми розрядах за олімпійською системою розіграшу всіх місць:

1. Командні змагання серед жінок.
2. Командні змагання серед чоловіків.
3. Змагання в парному розряді серед жінок.
4. Змагання в парному розряді серед чоловіків.
5. Змагання в змішаному парному розряді.
6. Змагання в особистому розряді серед жінок.
7. Змагання в особистому розряді серед чоловіків.

Відповідно до регламенту змагань Хмельницька область була представлена 2-ома командами.

До складу Хмельницької області № 1 увійшли 4-ро спортсменів-студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка факультету фізичної культури:

1. Назар Третяк (МСУ);
2. Дмитро Яремчук (МСУ);
3. Іоланта Євтодій (МСУ);
4. Соломія Братейко (МСУМК).

Командам нараховувалися очки в залежності від зайнятого місця в кожному з 7-ми розрядів за допомогою спеціальної таблиці нарахування очок.

Таблиця 1

*Таблиця нарахування очок команди Хмельницької області № 1 Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*

<b>Загальна сума балів КПНУ</b>	<b>Місце</b>	<b>Кі-сть очок</b>	<b>Команда</b>	<b>П.І.Б.</b>	<b>ЗВО</b>
72	1	72	Хмельницька обл. №1 (команди чоловіки)	Третяк Н.О. Яремчук Д.М.	КПНУ КПНУ
72	1	72	Хмельницька обл. №1 (команди жінки)	Братейко С.В. Євтодій І.В.	КПНУ КПНУ
30	3	30	Хмельницька обл. №1 (особисті чоловіки)	Яремчук Д.М.	КПНУ
27	4	27	Хмельницька обл. №1 (особисті чоловіки)	Третяк Н.О.	КПНУ
33	2	33	Хмельницька обл. №1 (особисті жінки)	Братейко С.В.	КПНУ
30	3	30	Хмельницька обл. №1 (особисті жінки)	Євтодій І.В.	КПНУ

## Продовження таблиці 1

50	5	50	Хмельницька обл. №1 (пари чоловіки)	Третяк Н.О. Яремчук Д.М.	КПНУ КПНУ
72	1	72	Хмельницька обл. №1 (пари жінки)	Братейко С.В. Євтодій І.В.	КПНУ КПНУ
66	2	66	Хмельницька обл. №1 (змішана пара)	Третяк Н.О. Євтодій І.В.	КПНУ КПНУ
60	3	60	Хмельницька обл. №1 (змішана пара)	Яремчук Д.М. Братейко С.В.	КПНУ КПНУ
512					

За результатами змагань Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка посів 1 місце, набравши 512 очок серед 15 ЗВО України [7].

Готував команду до змагань Олександр Алексєєв.



3-5 травня 2023 року в Хмельницькому відбулися зональні змагання з волейболу серед чоловічих команд в програмі XVIII літньої Універсиади України.

У зональних змаганнях взяли участь команди сімнадцяти закладів вищої освіти, які були поділені на 4 зони. До зони в Хмельницькому потрапили: Закарпатська область, Чернівецька, м. Київ-1 та Хмельницька область-1, яку представляли 11 здобувачів вищої освіти К-ПНУ та один здобувач Подільського державного університету.

За результатами зональних змагань Хмельницька область-1 потрапила до фінальної частини з першого місця з трьома перемогами.

9-14 травня 2023 року в Хмельницькому відбувся фінальний етап Універсиади. У фінальній частині змагалися 4 команди. Хмельницька область-1 впевнено перемогла Чернігівську область із рахунком 3:0 і вчетверте виборола золоті нагороди Всеукраїнської Універсиади.

Кращими гравцями змагань стали здобувачі нашого університету МСУМК Володимир Остапенко, «MVP» змагань КМСУ Сергій Міщенко, за що вони отримали нагороди.

За команду виступали й отримали золоті нагороди: Владислав Антонюк, Олександр Долюк, Дмитро Вієцький, Віктор Іващенко, Ярослав Савків, Михайло Якушенко, Едуард Штерик, Володимир Остапенко, Сергій Міщенко, Олександр Наложний, Богдан Середа.

На жаль, членам збірної команди України Олегу Плотницькому, Віталію Кучеру, Олексію Головеню та Тимофію Полуяну не зробили перерахунок очок і ми не дорахувалися 144 очки.

За результатами XVIII літньої Універсиади України 2023 року команда здобула 396 очок для Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка [3].

Готував команду до змагань Євген Козак.



З 12 по 15 травня 2023 року у Львові збірна К-ПНУ взяла участь у фінальному етапі XVIII літньої Універсиади України з бадмінтону. Університет представляли 6 здобувачів вищої освіти Юрій Касіянчук, Вячеслав Луцев, Максим Швець, Крістіна Протасюк, Катерина Михасик, Софія Бондаренко. Зпоміж 11 команд університет Огієнка посів 10 місце, здобувши 111,7 очки в загальнокомандний залік [1].

Готував команду до змагань Юрій Юрчишин.



17-21 травня 2023 року в Хмельницькому відбулися фінальні змагання літньої Універсиади України з волейболу серед жіночих команд.

Відповідно до Регламенту змагань у фінальну частину вийшли 7 команд, які були розподілені на дві підгрупи.

Хмельницька область, до складу якої увійшли Огієнківці та 2 представниці ХНУ, була в групі Б, де посіла перше місце, набравши 9 очок (обіграли представниць Чернігівської області 3:0 (25:10; 25:6; 25:14), Національного університету фізичного виховання та спорту України (м. Київ) 3:0 (26:16; 25:4; 25:16), Черкаську область 3:0 (25:13; 25:17; 25:12)).

У півфіналі наша команда зустрілася з Чернівецькою областю і також впевнено здобула перемогу 3:0 (25:17, 25:16; 25:13).

Результат фінального поєдинку гравчинь Хмельницької та Тернопільської областей був непередбачуваним, оскільки обидві команди демонстрували якісний професійний волейбол. Загалом фінальний поєдинок закінчився з рахунком 3:0 (25:18; 25:16; 25:18) на користь збірної Хмельницької області.

Вперше в історії Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка жіноча збірна команда з волейболу виборола золоті нагороди XVIII літньої Універсиади України і додали 360 очок до загально університетського рейтингу [12].

Склад збірної команди Хмельницької області: Софія Бондаренко, Яна Завала, Анастасія Кучер, Єлизавета Лазу-

ренко, Катерина Михасик, Ольга Павляшик, Владимира Пилипенко, Світлана Сопочева, Олександра Цісар, Валерія Якушева, Валентина Осипчук, Дарія Ковальчук.

За результатами змагань «Кращою ліберо» визнана Світлана Сопочева, «MVP» – Валентина Осипчук.

Готував команду до змагань Микола Прозар.



18-21 травня 2023 році у Львові пройшла XVIII літня Універсіада України з легкої атлетики. У змаганнях взяли участь 367 учасників з 48 закладів вищої освіти.

Університет Огієнка представляли 14 студентів. Призерами стали:

1. Михайло Кохан – 1 місце (метання молота);
2. Олег Миронець – 1 місце (800 м);
3. Наталія Пироженко-Чорномаз – 1 місце (400 м) та 3 місце (400 м);
4. Андрій Атаманюк – 1 місце (5000 м);
5. Олександра Чернуха – 1 місце (потрійний стрибок);
6. Анна Дудніченко – 2 місце (стрибки у висоту із жердиною);
7. Естафетний біг 4\*100 м (жінки) – 2 місце (Олександра Чернуха, Наталія Пироженко-Чорномаз, Ірина Шершал, Ольга Юзва).

Також хочеться відмітити студентів які, на жаль, не піднялись на п'єдестал призерів, але принесли залікові бали нашому університету:

1. Ольга Юзва – 5 місце (100 м);
2. Ірина Шершал – 5 місце (800 м);
3. Павло Козловський – 5 місце (стрибки у висоту);
4. Давид Яновський – 5 місце (200 м).

Загалом на змаганнях з легкої атлетики набрали 668 очок, що дало можливість посісти серед 48 команд почесне 4 місце [6].

Готували команду до змагань Василь Ліщук та Олег Вергуш.



З 08 по 12 травня 2023 року у Вінниці пройшли зональні змагання з футболу серед чоловічих команд за програмою XVIII літньої Універсиади України.

Наша команда, на жаль, поступилася у всіх трьох поєдинках – 3:0 ЗУНУ (Тернопіль), 3:0 ТНПУ ім. В. Гнатюка (Тернопіль) та 3:0 Вінницькій області.

Хоча ми і не потрапили до фінальної частини змагань, але здобули 300 очок.

Склад нашої команди був наступний: Віталій Онищук, Олексій Боднар, Максим Лямін, Олександр Сич, Ростислав Морозов, Ігор Сафроняк, Володимир Данилюк, Володимир Монастирський, Сергій Лень, Вадим Данилюк, Єгор Донець, Дмитро Лисицин, Максим Мельник, Станіслав Уляшкевич, Денис Зюбрицький, Ігор Мартинюк, Ілля Лискун, Максим Везнюк, Віталій Мищишен, Вячеслав Луцев.

Готував команду до змагань Андрій Петров.



У Вінниці 01-05 травня 2023 року пройшли зональні змагання XVIII літньої Універсиади України з футболу (жінки).

У цих змаганнях взяли участь 4 команди:

1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (Вінницька обл.);
2. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка (Хмельницька обл.);
3. Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львівська обл.);
4. Західноукраїнський національний університет (Тернопільська обл.).



В 1 турі наші дівчата перемогли Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського з рахунком 2:0, в 2 турі святкували перемогу 3:1 над Західноукраїнським національним університетом, а у 3 турі зіграли внічию 1:1 з Львівським державним університетом фізичної культури імені Івана Боберського.

В підсумку турнірна таблиця розподілилась наступним чином:

1 місце – Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка (Хмельницька обл.) – 7 очок;

2 місце – Західноукраїнський національний університет (Тернопільська обл.) – 6 очок;

3 місце – Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львівська обл.) – 4 очка;

4 місце – Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (Вінницька обл.) – 0 очок.

22-25 травня 2023 року також у Вінниці пройшли фінальні змагання за програмою XVIII літньої Універсиади України футбол (жінки). Наші спортсменки змінили перебіг історії і вперше стали чемпіонами.

В змаганнях взяли участь 3 команди:

1. Сумський державний університет (Сумська обл.);
2. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка (Хмельницька обл.);
3. Західноукраїнський національний університет (Тернопільська обл.).

В 1 грі наші студентки знову переграли, як і під час зональних ігор, Західноукраїнський національний університет, рахунок гри 2:1. В 2 турі з великим рахунком 7:1 був обіграний Сумський державний університет.

В грі за 2-3 місця Західноукраїнський національний університет переміг Сумський державний університет з рахунком 9:1.

Підсумкова турнірна таблиця:

1 місце – К-ПНУ імені Івана Огієнка (Хмельницька обл.)

2 місце – Західноукраїнський національний університет (Тернопільська обл.)

3 місце – Сумський державний університет (Сумська обл.).

Здобули перемогу для нашого університету Софія Баліна, Надія Вегерич, Каріна Войт, Олександра Гаврилюк, Яна Котик, Олена Корник, Діана Лаврова, Катерина Михасик, Каріна Петрієнко Єлизавета Тополук, Вікторія Шелест та Крістіна Протасюк.

До загального заліку Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка футболістки принесли 432 очка [11].

Готував команду до змагань Вадим Стасюк.



13-14 травня 2023 року в Києві відбулися зональні змагання з баскетболу серед чоловічих команд в програмі XVIII літньої Універсиади України.

Участь у змаганнях взяли 15 команд, які були розділені на п'ять груп за територіальним розташуванням та спортивним принципом. Збірна Хмельницької області, у складі якої були наші студенти Семен Богуцький та Віталій Бродюк, потрапила до 4 групи, де суперниками були: Київ КПІ (Київ), КНУБА (Київ).

Ігри закінчилися з такими результатами:

1 гра – КНУБА (Київ)-Збірна Хмельницької області 47:134;

2 гра – Збірна Хмельницької області-КПІ (Київ) 78:68.

В Івано-Франківську з 25 по 28 травня 2023 року проходили фінальні змагання Універсіади.

В 1 грі збірна Хмельницької області перемогла НМУ Богомольця (Київ) з рахунком 96:51, в 2 грі програла Львівській політехніці 78:50, також поступилися і в 3 грі СумДу (Суми) з рахунком 104:55.

У підсумку посіли 4 місце та здобули 25 залікових очок в загальнокомандний залік нашого університету.



23-25 серпня 2023 року в Хмельницькому відбулася XVIII літня Універсіада України з боротьби вільної, в якій взяли участь понад 180 спортсменів, що представляли 30 ЗВО із 14 областей України. Збірна Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка була представлена 14 студентами та випускниками факультету фізичної культури.

За підсумками двох днів змагань в загально-командному заліку наші борці вільного стилю стали чемпіонами змагань у II категорії та посіли 3 місце серед усіх університетів України (395 очки) [9].

Чемпіоном XVIII літньої Універсіади України з боротьби вільної став Денис Сагалюк (в/к до 92 кг). Срібну медаль виборолла Анна Поштар (в/к до 68 кг). Бронзовими презерами стали Данііл Ткачук (в/к до 65 кг), Данііл Підлипець (в/к до 97 кг), Ганна Колосова (в/к до 76 кг).

Залікові очки також принесли: Максим Панчук – 8 місце (19 очок), Святослав Гутов – 10 місце (16 очок), Олексій Погомій – 14 місце (11 очок), Олег Сукеник – 13 місце (12 очок), Антон Дейнека – 5 місце (25 очок), Антон Марчук – 10 місце (15 очок), Ростислав Биков – 11 місце (14 очок), Данило Стасюк – 5 місце (25 очок), Тетяна Казик – 4 місце (27 очок).

Готували команду до змагань Михайло Гуската, Василь Мазур.



25-27 серпня 2023 року в Хмельницькому відбулася XVIII літня Універсіада України з боротьби греко-римської, в якій взяли участь 30 університетів із 14 областей України (150 спортсменів). Відстоювали честь Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка 8 студентів та випускників факультету фізичної культури.

Після завершення змагань, в загально-командному заліку наші борці греко-римського стилю стали чемпіонами змагань у II категорії та посіли 2 місце серед всіх університетів України (190 очок) [10].

Чемпіоном XVIII літньої Універсіада України з боротьби греко-римської став Максим Лю (в/к до 67 кг), бронзовим презером – Ілля Семенцов (в/к до 77 кг).

Залікові очки також принесли: Максим Панчук – 4 місце (27 очок), Олексій Погомій – 7 місце (21 очко), Антон Фаріон – 9 місце (16 очок), Антон Марчук – 5 місце (25 очок), Роман Попадинець – 11 місце (14 очок), Юрій Кожухар – 7 місце (21 очко).

Готували команду до змагань Михайло Гуска та Василь Мазур.



Отже, за підсумками проведення XVIII літньої Універсиади України в 2023 році Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка вчергове став чемпіоном серед закладів вищої освіти 2 категорії (ЗВО, які мають інститут (факультет фізичного виховання і спорту)) і 4 місце серед 125 університетів, що приймали участь у цих змаганнях, здобувши, загалом, 4604,2 очки [2].

### **Список використаних джерел:**

1. Бадмінтон. URL: <https://www.facebook.com/groups/-fizcult.kpnu/permalink/9270257559712278/> (дата звернення 29.11.2023).
2. Всеукраїнський фізкультурно-оздоровчий захід до Міжнародного дня студентського спорту. Підсумки XVIII літньої Універсиади України. URL: <https://sportmon.org/vseukrayinskyj-fizkulturno-ozdorovchij-zahid-do-mizhnarodnogo-dnya-studentskogo-sportu-pidsumky-xviii-litnoyi-universiady-ukraviny/> (дата звернення 06.12.2023).
3. Команда волейболістів КПНУ здобула перемогу у змаганнях з волейболу XVIII літньої Універсиади України. URL: <https://fv.kpnu.edu.ua/2023/05/16/komanda-voleibolistiv-kpnu-zdobula-peremohu-u-zmahanniakh-z-voleibolu-xviii-litnoi-universiady-ukrainy/> (дата звернення 29.11.2023).
4. Команда КПНУ – переможці XVIII літньої Універсиади України з дзюдо. URL: <https://fv.kpnu.edu.ua/2023/04/06/komanda-kpnu-peremozhtsi-khviii-litnoi-universiady-ukrainy-z-dziudo/> (дата звернення 29.11.2023).

5. Регламент 1 проведення XVIII літньої Універсиади України. URL: [https://sportmon.org/wp-content/uploads/2023/02/reglament-universiada\\_compressed.pdf](https://sportmon.org/wp-content/uploads/2023/02/reglament-universiada_compressed.pdf) (дата звернення 25.11.2023).
6. Спортсмени університету Огієнка посіли призові місця на змаганнях XVIII літньої Універсиади України. URL: <https://fv.kpnu.edu.ua/2023/05/23/sporstmeny-universytetu-ohiiienka-posily-pryzovi-mistsia-na-zmahanniakh-khvii-litnoi-universiady-ukrainy/> (дата звернення 03.12.2023).
7. Студенти КПНУ – переможці змагань з настільного тенісу XVIII літньої Універсиади України 2023 року. URL: <https://fv.kpnu.edu.ua/2023/05/03/studenty-k-pnu-peremozhtsi-zmahan-iz-nastilnoho-tenisu-khviii-litnoi-universiady-ukrainy-2023-roku/> (дата звернення 03.12.2023).
8. Університет Огієнка посів перше місце у фінальних змаганнях з тхеквондо. URL: <https://fv.kpnu.edu.ua/2023/02/23/-universytet-ohiiienka-posiv-pershe-mistse-u-finalnykh-zmahanniakh-iz-tkhekvondo/> (дата звернення 03.12.2023).
9. Фінальні змагання XVIII літньої Універсиади України з вільної боротьби. URL: <https://sportkaf.kpnu.edu.ua/2023-rik-vilna-borotba/> (дата звернення 01.12.2023).
10. Фінальні змагання XVIII літньої Універсиади України з грекоримської боротьби. URL: <https://sportkaf.kpnu.edu.ua/2023-rik-hreko-rymska-borotba/> (дата звернення 01.12.2023).
11. Фінальні змагання XVIII літньої Універсиади України з футболу (жінки). URL: <https://sportkaf.kpnu.edu.ua/finalni-zmahannia-khviii-litnoi-universiady-ukrainy-z-futbolu-zhinky/> (дата звернення 02.12.2023).
12. XVIII літня Універсиади України з волейболу серед жіночих команд. URL: <https://fv.kpnu.edu.ua/2023/05/25/khviii-litnia-universiada-ukrainy-z-voleibolu-sered-zhinochykh-komand/> (дата звернення 05.12.2023).

Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University always sets itself the task of taking the 1st place among higher education institutions of the second category and the highest place among all universities at the Summer Universiades of Ukraine.

The results of the XVIII Summer Universiade of Ukraine have once again made it clear that students with high sports skills study at Ivan Ohiienko Kamianets-Podilskyi National University.

**Key words:** students, competitions, Universiade.

*Отримано: 16.11.2023*

*Р. Б. Чаплінський, А. В. Чаплінська*

## КОМПЛЕКСНЕ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ПОДОЛАННЯ ТЮТЮНОПАЛІННЯ

У статті проаналізовані види консультування, які покращують показники відмови від паління. Розглянуто чинники вторинної профілактики паління. Охарактеризовано особливості застосування та ефективності медикаментозної терапії в осіб з ніотиновою залежністю.

**Ключові слова:** консультування, поради, фармакотерапія.

**Постановка проблеми.** Паління – це не просто «шкідлива звичка», а патологія, що потребує серйозного відношення й професійної медичної допомоги. Тютюнова залежність, що включає тісно пов'язані між собою біохімічний (ніотиновий), психологічний, соціальний компоненти, розглядається в Міжнародній класифікації хвороб 10-го перегляду як розлад поведінки, обумовлений психоактивними речовинами [5, с.152].

Більшість курців бажала б припинити паління, і чим старша людина, тим частіше вона замислюється про відмову від сигарет. Проте через рік не курить у середньому 1% з усіх, що намагалися кинути курити самостійно. Основні причини низької ефективності самостійної відмови – комплексний характер тютюнової залежності й недостатня мотивація на зміну стереотипу поведінки.

**Метою статті** є аналіз та оцінка видів, елементів консультування та методів допомоги у відмові від паління, визначення особливостей застосування ніотинзамісної терапії.

**Обговорення результатів дослідження.** Індивідуальне консультування поліпшує показники відмови від паління. У ряді досліджень показано, що більший відсоток відмови від паління спостерігався в групах тривалого консультування [2, с.101-102].

Телефонне консультування також допомагає курцям, зацікавленим у відмові від паління, причому як у випадках активного звернення (дзвінки пацієнтів), так і при дзвінках медичних працівників.

Найбільш ефективне комплексне застосування медикаментозних і немедикаментозних методів. Насамперед

курцеві необхідно змінити свою поведінку – знайти альтернативи, що не наносять шкоди здоров'ю варіанти дії в кожній із ситуацій, що раніше супроводжувалися палінням. Допомога в пошуку цих варіантів здійснюють у процесі консультування, що є основним методом немедикаментозного лікування тютюнової залежності [5, с.65].

У повсякденній практиці можуть бути використані наступні елементи консультування, у вигляді поради бажаним відмовитися від паління [1, с. 113]:

- встановити дату відмови від сигарет, бажано, у найближчі 2 тиж.;
- повідомити друзів, членів родини, товаришів по службі про свій намір кинути палити й попросити їх про розуміння й підтримку;
- передбачити й (по можливості) уникати провокуючі паління ситуації, особливо в перші 2-3 тиж., бути готовим до проявів синдрому відміни;
- забрати сигарети, запальнички, попільниці з будинку, машини, з робочого місця, постаратися не палити в цих місцях;
- розглянути попередні спроби відмови, визначити, що тоді допомагало й що викликало повторне паління;
- пам'ятати, що головне – абсолютна відмова від паління (ні єдиного затягування);
- враховувати, що алкоголь провокує рецидив паління;
- пам'ятати, що присутність у будинку інших курців сильно затрудняє відмову від сигарет, і що при спільній відмові від паління вища ймовірність успіху.

Слід повідомити пацієнтові, що при необхідності він може звернутися за допомогою до лікаря або в спеціалізовані служби допомоги у відмові від паління.

Як індивідуальне, так і групове консультування збільшує шанс успішної відмови від паління приблизно в 1,5 рази. Різні інформаційні матеріали для самостійного вивчення (листівки, буклети, аудіо- і відеозаписи, комп'ютерні програми) дозволяють охопити більшу аудиторію, однак не мають особливих переваг у порівнянні з короткою порадою лікаря з відмови від паління.

Немає переконливих доказів ефективності таких альтернативних методів допомоги у відмові від паління, як



дієта, фізичні вправи, аверсійні методики, гіпнотерапія, акупунктура й інші види рефлексотерапії, хоча окремим курцям ці методи можуть допомогти.

Деяким пацієнтів допомагають матеріали для самостійного вивчення, однак абсолютний ефект цього методу невеликий. Стандартні матеріали не дають додаткової переваги в порівнянні з іншими втручаннями, наприклад короткою порадою лікаря або нікотинзамісною терапією.

*Фармакотерапія* збільшує шанси успішної відмови від паління приблизно вдвічі, незалежно від обсягу додаткової допомоги.

Вторинна профілактика паління вимагає комплексного підходу, який передбачає й медикаментозну терапію в осіб з нікотиновою залежністю. За різними даними, нікотинзамісна терапія збільшує шанс успішної відмови від паління у два рази, у порівнянні із плацебо [3, с.161].

Жувальна гумка й інгалятор, що містять нікотин однаково ефективні при лікуванні тютюнової залежності в чоловіків працездатного віку, що бажають відмовитися від паління. Через рік після 3-місячного курсу нікотинзамісної терапії повністю відмовилися від шкідливої звички 20% пацієнтів, зменшили кількість викурених сигарет удвічі й більше 36% пацієнтів.

У пацієнтів, що продовжують палити, нікотинзамісна терапія знижує кількість викурених сигарет, концентрацію СО у видихуваному повітрі, а також вираженість залежності, при збереженій мотивації на повну відмову від шкідливої звички в майбутньому.

Імовірність відмови від паління суттєво зменшується при викурюванні першої сигарети протягом 30 хв. після ранкового підйому, наявності дискомфорту при змушеній абстиненції, а також при палінні навколишніх.

Застосування нікотинзамінної терапії не супроводжується погіршенням об'єктивних показників стану здоров'я (артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, електрокардіографічних параметрів, індексу маси тіла). Жувальна гумка й інгалятор безпечні й добре переносяться.

При використанні жувальної гумки й інгалятора ймовірність повної відмови від паління досягає 20%, а ймовірність зменшення кількості викурених сигарет удвічі – 36%.

Усі форми нікотинзамісної терапії підвищують імовірність успішної відмови від паління в 1,5-2 рази через 6 міс

серед осіб, мотивованих до відмови. Це еквівалентно відмові від паління 17% серед тих, що використовують замісну терапію, у порівнянні з 10% у групі контролю. З урахуванням недоведеного переважання по ефективності або безпеці одних форм нікотинзамісної терапії перед іншими, слід вибирати лікарську форму залежно від індивідуальних переваг, переносимості й вартості. Можлива поєднана терапія; потенційно велику ефективність має комбінація швидкозасвоюваних форм замісної терапії (інгалятор, жувальна гумка, спрей) з формами тривалого вивільнення нікотину (пластир) [4, с.78-79].

**Висновки.** Таким чином, основний компонент допомоги у відмові від паління в умовах реальної клінічної практики – це коротка, чітка, аргументована, відносно даного пацієнта порада по відмові від паління.

Мотивація курців на відмову від сигарет може бути особливо сильна при виявленні серцево-судинної патології, після перенесеного інфаркту міокарда або коронарного втручання, під час госпіталізації.

Нікотинзамісна терапія повинна призначатися всім особам, що прагнуть до відмови від паління, й не мають медичних протипоказань, у тому числі всім пацієнтам зі стабільним перебігом серцево-судинних захворювань, що раніше безуспішно намагалися самостійно відмовитися від паління.

#### **Список використаних джерел:**

1. Гігієна та екологія : підручник / за заг. ред. В.Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2020. 472 с.
2. Коваленко В.М., Криштопа Б.П., Корнацький В.М. Проблема здоров'я та оптимізації медичної допомоги населенню України. Київ, 2002. 202 с.
3. Майкова Т.В., Афанасьєв С.М., Афанасьєва О.С. Ерготерапія: підручник. Дніпро: Журфонд, 2019. 374 с.
4. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / за заг. ред. Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчука. Тернопіль: ТДМУ, 2018. 372 с.
5. Самойленко В.Б., Яковенко Н.П., Петряшев І.О. та ін. Медична і соціальна реабілітація: підручник. 2-е вид., перероб. і допов. Київ: ВСВ «Медицина», 2018. 464 с.

In the article the analysed types of advising, which improve the indexes of abandonment from smoking. The factors of sec-

ondary prophylaxis of smoking are considered. The features of application and efficiency of medicinal therapy are described for persons with nicotinic dependence.

**Key words:** advising, advices, pharmacotherapy.

*Отримано: 14.11.2023*

УДК 37+796

***М. О. Чистякова, О. П. Скавронський, В. М. Приходько***

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЯК НЕВІДДІЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

В умовах сучасного реформування освіти особливої актуальності набуває орієнтації суспільства на збереження і зміцнення здоров'я дітей та молоді. Одним з головних завдань у цій області є трансформація здоров'язбережувальної свідомості здобувачів освіти, яка тісно пов'язані з екологією, харчуванням, оздоровленням і особливо з руховою активністю.

**Ключові слова:** здобувачі освіти, здоров'я, рухова активність, здоровий спосіб життя.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** Одним із головних завдань сучасної освіти є формування відповідальної здоров'язбережувальної поведінки у дітей та молоді, яка охоплює низку компетентностей, спрямованих на збереження і покращення власного здоров'я та здоров'я свого оточення [2, 3-5].

Визначено [2, 7, 9], що важливими напрямками здоров'язбережувальної компетентності є культура здоров'я, яка може бути сформована через систематичне навчання, виховання та приклад дорослих.

Важливим і невіддільним компонентом здобувачів освіти є належний рівень рухової активності.

Розгляд наявних наукових даних [2, 5, 11, 12], присвячених обґрунтуванню здоров'язбережувальної поведінки свідчить про те, що для збільшення обсягу рухової активності дітей та молоді переважним напрямом є підвищення інтересу до нових рухових практик; сприяння підвищення функціональних можливостей організму; формування мо-

тиваційних установок на фізичний і духовний розвиток особистості.

**Мета роботи.** Визначити чинники, які впливають на рухова активність здобувачів освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Переважна більшість робіт [9; 12-14] свідчить, що формування відповідальної здоров'язбережувальної поведінки є більш ефективною й економічно вигідною стратегією, ніж дедалі більші, обтяжливі для суспільства витрати на медичну і соціальну допомогу через погіршення стану здоров'я, яке значною мірою викликане нездоровим способом життя.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, що сформувався протягом останніх десятиліть. Він поєднує у собі багато компонентів, включно з правильним харчуванням, контролем маси тіла, здоровим сном, режимом дня, відмовою від шкідливих звичок, управлінням емоціями, фізичними навантаженнями, емоційними розрядками [3-8; 14].

Головне в здоровому способі життя, на думку фахівців [10; 12], – це практичні дії, які включають всі його компоненти, зокрема і рухова активність.

За даними різних авторів вказується, що рівень усвідомлення цінності здоров'я, відповідальності за його збереження та ступінь здоров'язбережувальної поведінки залежить від рівня освіти. Державна політика має сприяти безперервному навчанню протягом життя й пристосовувати систему освіти до змін економічних, соціальних та демографічних умов. Закони України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про позашкільну освіту», «Про професійно-технічну освіту», «Про вищу освіту» [1] регулюють суспільні відносини, що виникають у процесі реалізації конституційного права людини на освіту, прав та обов'язків фізичних і юридичних осіб, які беруть участь у реалізації цього права, а також визначають компетенцію державних органів та органів місцевого самоврядування у сфері освіти. Особи, які здобувають освіту за будь-яким видом та формою здобуття освіти є здобувачами освіти.

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної освіти [2]: розвиток природних здібностей, інтересів, обдару-

вань учнів, формування компетентностей, необхідних для їхньої соціалізації та громадянської активності, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, продовження навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії, виховання відповідального, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та культурних цінностей українського народу. Особливого значення навчання фізичної культури набуває в контексті формування готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави в майбутньому.

На думку фахівців [2, 14], якісна освіта сприяє поліпшенню здоров'я, а міцне здоров'я є передумовою отримання належної освіти. Відповідно до положень «Концепції Нової української школи» поруч з навчанням і вихованням, формування здоров'язбережувальної компетентності – одне з головних завдань закладу освіти.

Відомо [3; 9-12], що впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності в поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та покращенням екологічного середовища спричинило у високорозвинутих країнах скорочення смертності людей молодого та середнього віку, збільшення тривалості життя на 15-20 років.

За різними даними, серед населення України лише 17% займаються оздоровчими видами спорту та фізичної культури. Для порівняння досвід Фінляндії свідчить, що 71% населення країни займаються оздоровчими видами спорту та фізичної культури, в Люксембурзі частка фізично активних людей складає 63%, у Нідерландах – 60%, Данії та Швеції – 59% в обох країнах [12].

За даними ВООЗ, 81% підлітків 11-17 років були недостатньо фізично активними. Так, у Фінляндії достатній рівень фізичної активності мають 45% дітей 10-11 років, 19% підлітків 14-15 років, 13% осіб 16-17 років; у Швеції достатній рівень фізичної активності у 19% дітей (до 11 років), 11% підлітків (15 років); в Норвегії серед 6, 9-річних дітей і 15-річних підлітків відповідно 90, 77 і 48%; у Данії у 16% 11-річних дітей, 14 і 13% дітей 13 і 15 років відповідають чинним рекомендаціям фізичної активності (для ді-

тей віком 5-17 років: від 60 хвилин аеробної фізичної активності від помірної до високої інтенсивності щодня; мінімум тричі на тиждень – вправи високої інтенсивності, націлені на зміцнення м'язів і скелету) [3, 8].

Відповідно до даних дослідження «Поведінка дітей шкільного віку щодо здоров'я» [6], яке охоплює питання здоров'я, добробуту, соціального середовища та поведінки щодо здоров'я канадських учнів 6-10 класів, між 2010 та 2018 роками використання транспортних засобів, щоб дістатися до школи, зросло з 67% до 74%, зокрема для: дівчат – з 70% до 77% (для хлопців змін не відбулося); учнів 8-х класів – з 62% до 72% (для учнів 6-х, 7-х, 9-х і 10-х класів змін не відбулося). Проте позитивними даними є те, кількість поїздки велосипедом до школи зростає з 2% до 4%, зокрема хлопців – з 4% до 7% (для дівчат змін не відбулося); учнів 6-х класів – з 4% до 8% та учнів 7-х класів – з 2% до 6% (для учнів 8-х, 9-х та 10-х класів змін не відбулося). Загалом, між 2010 та 2018 роками кількість учнів, які ходять до школи пішки, зменшилася з 31% до 22%, зокрема для учнів 6-х класів – з 35% до 24% та учнів 8-х класів – з 36% до 24% (для учнів 7-х, 9-х та 10-х класів змін не відбулося).

За даними різних авторів наголошується, що рухова активність необхідна для здорового розвитку та прогресу. Позитивні звички, сформовані в ранньому дитинстві та підлітковому віці, можуть зберегтися на все життя. Регулярна рухова активність в дитинстві розвиває рухові якості, здоров'я серця, щільність кісток. Ці переваги можуть запобігти хронічним захворюванням у подальшому житті.

Внаслідок цього багато розвинених країн для стимулювання та формування здоров'язбережувальної поведінки починають з реалізації комунікаційної стратегії, зокрема активно займаються просвітою на державному рівні. Наприклад, у Швейцарії завдяки політиці популяризації спорту кількість фізично активних людей зростає з 62% у 2002 році до 76% у 2017 році [14].

Крім того, заможні країни реалізують політику, яка спрямована на підвищення фізичної активності серед молодого покоління [10, 14]. Для прикладу, у Швейцарії в школах діти обов'язково проводять перерву на вулиці (незалежно від погоди) – 20 хвилин через кожні півтори години. В Австрії, щоб бути найактивнішою і найздоровішою нацією у світі, впроваджена програма «Здорові діти 2.0»

Таким чином, з однієї сторони ми бачимо значну кількість законів, програм, стратегій тощо, спрямованих на створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права дітей та молоді на оздоровчу рухову активність. З другої сторони – за останні 5 років діти та молодь все менше відвідують уроки фізичної культури у закладах освіти. Ця частка зменшилась від 88,1% у 2017 до 85,6% у 2021 [13].

Підсумовуючи вищезазначене можна стверджувати, що збільшення обсягу рухової активності дітей та молоді, повинно бути системним і повинно передбачати: по-перше, розуміння дітей та молоді зв'язку рухової активності та здоров'я; по-друге, формування свідомості щодо власного здоров'я та здоров'я свого оточення; по-третє, розробку заходів щодо популяризації рухової активності.

### **Список використаних джерел:**

1. Законодавство України – Офіційний портал Верховної Ради України.
2. Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2023/2024 навчальному році освітня галузь «фізична культура», URL: <https://www.schoollife.org.ua/wp-content/uploads/-/2023/09/Metodychni-rekomendatsiyi-shhodo-vykkladannya-fizychnoyi-kultury-u-2023-2024-navchalnomu-rotsi.pdf>
3. Круцевич Т., Трачук С., Мамедова І. Заходи до підвищення рухової активності в скандинавських країнах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. №1.
4. Рівень залученості дітей та молоді до рухової й фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я, URL: <https://biloruska.foundation/doslidzhennia-shhodo-fizychnoi-kultury-ta-sportu/>
5. Технології організації рухової діяльності: навчально-методичний посібник / [колектив авторів] [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см.
6. Active transportation in children over the years, 2010-2018, URL: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/active-transportation-children-over-years-2010-2018.html>
7. Data and statistics World Health Organization. URL: <https://www.theguardian.com/global/2019/apr/07/age-is-no-barrier-meet-the-oldest-top-athletes>.

8. Department of Mental Health and Substance Use World Health Organization Geneva: World Health Organization; 2022, Switzerland. URL: <https://www.who.int/health-topics/mental-health>.
9. Eurostat. URL: <https://ec.europa.eu>
10. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9241592222>
11. Physical activity. «Database World Health Organization». URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
12. Special Eurobarometer 525 «Sport and Physical Activity» April-May 2022 – Percentages shown are at EU27 level. URL: <https://europa.eu/eurobarometer>
13. STEPS. URL: [https://www.phc.org.ua/sites/default/files/users/-user90/2019\\_STEPS\\_report\\_ukr.pdf](https://www.phc.org.ua/sites/default/files/users/-user90/2019_STEPS_report_ukr.pdf)
14. UIF. URL: <https://uifuture.org/>

In the context of contemporary education reform, society's focus on preserving and promoting the health of children and youth has become especially pertinent. One of the main tasks in this area is the transformation of the health-preserving consciousness of the students of education, which are closely related to ecology, nutrition, health improvement, and especially to physical activity.

**Key words:** applicants for education, health, motor activity, healthy lifestyle.

*Отримано: 10.11.2023*



## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**Авінов В. А.**, викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Алексєєв О. О.**, доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Бабюк С. М.**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Білянський Д. Ю.**, здобувач 4 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, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Бутов Р. С.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Василяшин Д.**, здобувач 2 курсу 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.

**Гадай А. І.**, здобувач 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Гоншовський В. М.**, 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.

**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 науки 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.

**Жижанов О. Ю.**, аспірант 1 курсу третього рівня вищої освіти, спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Заїкін А. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання 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

**Жижанов О. Ю.**, аспірант 1 курсу третього рівня вищої освіти, спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) 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.

**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.

**Король Д. О.**, ерготерапевт підрозділу реабілітації Чернівецької обласної клінічної лікарні, директор Kinezio Studio – студії персональних занять, м. Чернівці, Україна.

**Котик Я. М.**, здобувачка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Кривіцька В. С.**, директор спортивного клубу, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Ладияк А. Б.**, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Лівінець Р. О.**, здобувачка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти 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.

**Марущак А. А.**, здобувачка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Марчук В. М.**, заслужений тренер України зі спортивної акробатики, суддя міжнародної категорії, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Марчук Д. В.**, асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Мельник В. І.**, директор Кам'янець-Подільської спеціальної школи Хмельницької обласної ради, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Мисів В. М.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Нестеряк Л. А.**, вчитель фізичної культури НВК (ЗНЗ I-III ступеня №3 – гімназія імені Романа Андріяшика), м. Борщів, Україна.

**Отт Л.**, викладач гімназії імені Святої Катерини, м. Оппенгайм, Німеччина.

**Пархомюк В. В.**, здобувачка 2 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Первеев В. Є.**, здобувач 1 курсу 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 2 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Потапчук С. М.**, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Приходько В. М.**, асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, старший тренер відділення боксу Кам'янець-Подільської ДЮСШ №2, 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.

**Райтаровський К. Р.**, здобувач 2 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Рошук А. В.**, здобувач 2 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Сандуляк В. В.**, асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, вчитель фізичної культури вищої категорії, методист, лауреат Всеукраїнського конкурсу «Вчитель року-2018» в номінації «Фізична культура», м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Сідлецька О. М.**, асистент кафедри права професійної та соціально-гуманітарної освіти ЗВО «Подільський державний університет», 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.

**Скиба С. А.**, вчитель фізичної культури КП ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Смик Р. Ю.**, здобувач 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти 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.

**Третяк Н. О.**, здобувач 3 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Федорак О. Р.**, спеціаліст із фізичної реабілітації Кам'янець-Подільської спеціальної школи Хмельницької обласної ради, 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 3 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.

**Щегельський О. Ю.**, здобувач 2 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Юрчишин Ю. В.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Якушева В. О.**, здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

## ЗМІСТ

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК АВТОРІВ .....	3
<i>Авінов В. А., Алексеев О. О., Воронецький В. Б., Первеев В. Є.</i>	
Принципи побудови ігрових вправ у футзалі .....	4
<i>Алексеев О. О., Авінов В. А., Гоншовський В. М., Третяк Н. О.</i>	
Стратегія педагогічної діяльності щодо впливу на студентів у напрямку здорового способу життя .....	9
<i>Боднар А. О., Цісар О. О.</i>	
Аналіз сучасних оздоровчих технологій, які використовуються у сфері шкільного фізичного виховання .....	15
<i>Боднар А. О., Цісар О. О., Пархомюк В. В.</i>	
Олімпійська освіта як засіб формування здорового способу життя школярів .....	21
<i>Бутов Р. С., Король Д. О., Рощук А. В.</i>	
Відновлення опорної функції і ходьби .....	27
<i>Гуска М. Б., Мазур В. Й., Гоншовський В. М., Марущак А. А.</i>	
Вплив антиоксидантів на швидке відновлення після тренувань на прикладі спортсменів-важкоатлетів .....	30
<i>Жигульова Е. О., Христин Т. М.</i>	
Гігієнічний супровід реабілітаційного процесу .....	35
<i>Жижанов О. Ю.</i>	
Особливості формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у закладах загальної середньої освіти на уроках фізичної культури .....	41
<i>Зайкін А. В., Мельник В. І., Федорак О. Р.</i>	
Історичні передумови розвитку форм фізичної рекреації .....	46
<i>Зданюк В. В., Щегельський О., Василюшин Д.</i>	
Аналіз рухової активності здобувачів вищої освіти спеціальності 227 терапія та реабілітація .....	51



<i>Зубаль М. В., Райтаровська І. В., Воронецький В. В., Гадай А. І., Зубаль В. С.</i> Загальна структура професійної діяльності тренера з розвитку творчих здібностей молоді.....	58
<i>Клюс О. А.</i> Особливості занять фізичною культурою в інклюзивній освіті.....	63
<i>Клюс О. А.</i> Характеристика спортивної підготовки молодих людей із враженням кінцівок на прикладі сидячого волейболу.....	69
<i>Ладиняк А. Б., Потапчук С. М., Гоншовський В. М., Воронецький В. Б.</i> Особливості використання спортивних споруд в постолімпійській період .....	75
<i>Мазур В. Й., Гуска М. Б., Гоншовський В. М., Білянський Д. Ю.</i> Профілактика травматизму в спортивних видах боротьби .....	81
<i>Марчук В. М., Марчук Д. В., Юрчишин Ю. В.</i> Організаційні форми фізичного виховання дітей в школі .....	89
<i>Марчук Д. В., Марчук В. М., Бабюк С. М., Юрчишин Ю. В.</i> Спортивна наука як інноваційна умова розвитку гімнастичних дисциплін.....	95
<i>Мисів В. М., Юрчишин Ю. В., Сандуляк В. В., Скиба С. А.</i> Визначення соматотипу здобувачів вищої освіти першого бакалаврського рівня .....	100
<i>Петров А. О., Стасюк В. А., Гоншовський В. М., Лівінець Р. О.</i> Структура та зміст швидкісно-силової підготовки метальників спису на етапі попередньої базової підготовки .....	105
<i>Потапчук С. М., Ладиняк А. Б., Смик Р. Ю.</i> Особливості використання елементів одиноборств у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти .....	108

<i>Прозар М. В., Петрова Ю. М., Сідлецька О. М., Якушева В. О.</i> Особливості time-менеджменту прогресивного науково-педагогічного працівника.....	113
<i>Райтаровська І. В., Зубаль М. В., Гоншюевський В. М., Нестеряк А. А., Райтаровський К. Р.</i> Впровадження новітніх технологій при навчанні плаванню .....	118
<i>Совтисік Д. Д., Отт А.</i> Застосування засобів фізичної терапії у відновному лікуванні сколіотичної хвороби дітей.....	124
<i>Стасюк В. А., Петров А. О., Воронецький В. Б., Котик Я. М.</i> Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку засобами гри у футбол.....	131
<i>Стасюк І. І., Боднар А. О., Воронецький В. Б., Кривіцька В. С.</i> Аналіз виступу здобувачів вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на XVIII літній універсіаді України ....	135
<i>Чаплінський Р. Б., Чаплінська А. В.</i> Комплексне застосування методів подолання тютюнопаління.....	151
<i>Чистякова М. О., Скавронський О. П., Приходько В. М.</i> Рухова активність здобувачів освіти як невіддільний компонент здорового способу життя .....	155
 ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ .....	 161

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

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО  
СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ  
ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ  
ЗАСОБАМИ ОСВІТИ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ**

**Випуск 13**

**Електронне видання**

Статті подані у авторській редакції. Автори несуть повну відповідальність за якість та достовірність опублікованих матеріалів.

---

Підписано 10.04.2024. Формат 60x84/16. Гарнітура «Книжник».  
Об'єм даних 2,37. Мб. Обл.-вид. арк. 8,1. Зам. № 1101.

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.