ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Збірник тез доповідей
IX Міжнародної науково-практичної конференції

Волинський національний університет
імені Лесі Українки (м. Луцьк, Україна)

Університет імені Яна Длугоша
в Ченстохові (Польща)

Університет імені Павла Йозефа Шафарика
в Кошицях (Словаччина)

Університет Яна Евангеліста Пуркіне в Усті-над-Лабем
(Чехія)

ЗА ПІДТРИМКИ
Міністерства освіти і науки України;
секції з фізичної культури і спорту Відділення вищої освіти
Національної академії педагогічних наук України

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Збірник тез доповідей
IX Міжнародної науково-практичної конференції
(12–13 червня 2025 р.)

Луцьк
2025

УДК 796.011.1(063)
Ф 50

Рекомендовано до друку вченою радою
Волинського національного університетуімені Лесі Українки
(протокол № 8 від 26.06.2025 р.)

Редакційна колегія
Цьось А. В. − доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, головний редактор);
Бєлікова Н. О. − доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);
Альошина А. І. − доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
Андрійчук О. Я. − доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
Індика С. Я. − кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, відповідальний секретар).
Чернозуб А.А. – доктор біологічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна).

Ф 50 **Фізична** активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. IX Міжнар. наук.-практ. конф. (12–13 черв. 2025 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2025. – 206 с.

Збірник містить наукові роботи учасників IX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична активність і якість життя людини». Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку теоретичних та практичних аспектів обґрунтування місця і значення фізичної активності в поліпшенні якості життя людини.

Матеріали подаються мовою оригіналу.

За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

УДК 796.011.1(063)

© Цьось А. В., Індика С. Я. (укладання), 2025
© Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2025

Компоненти якості життя людини

ОЦІНКА КОМПОНЕНТІВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ПОСТРАЖДАЛИХ ДІТЕЙ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ

Анна Гакман[1]

[1] *доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри спорту та фітнесу Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, an.hakman@chnu.edu.ua*

Вступ. Якість життя дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій, є багатокомпонентним показником, що охоплює фізичне здоров'я, психоемоційний стан, соціальну адаптацію та доступ до підтримки. Вимушене переселення, втрата домівки та пережитий стрес істотно впливають на самопочуття та перспективи цих дітей [1, 4, 8].

Дослідження [2, 5, 6] свідчать, що поєднання психосоціальних програм із оздоровчо-рекреаційною руховою активністю сприяє покращенню їхнього життя. Комплексні реабілітаційні заходи, які включають психологічну допомогу, навчальну підтримку та фізичні вправи, мають позитивний вплив на відновлення [3].

Таким чином, створення умов для фізичного та психосоціального відновлення є ключовим чинником підвищення якості життя. Аналіз джерел підтверджує важливість поєднання рухової активності, психологічної підтримки та адаптації освітнього процесу [7]. Комплексний підхід, що поєднує фізичну активність, психосоціальну допомогу й підтримку держави, дозволяє дітям краще адаптуватися до умов післявоєнного життя [2].

Однак, залишаються невирішеними питання щодо довгострокового впливу війни на фізичне і психічне здоров'я дітей та ефективності соціальної підтримки. Актуальним є також вивчення культурних і соціальних чинників, які впливають на рівень реабілітації. Наше дослідження спрямоване саме на ці аспекти.

Методи дослідження. Для оцінки якості життя та соціальної підтримки дітей, що постраждали від війни, використовували теоретичні та емпіричні методи, зокрема соціологічні опитування й опитувальник SF-36.

У дослідженні взяли участь 197 дітей віком 8–12 років: 92 дівчаток і 105 хлопців. Вибірка була навмисною та охоплювала внутрішньо переміщених осіб, дітей, які втратили родичів або стали свідками бойових дій, або мали рідних на фронті. Усі учасники навчалися у міських та сільських школах.

Оцінювання здійснювали за допомогою опитувальника SF-36, який вимірює два основні компоненти: фізичний (PF, RP, BP, GH) і психологічний (VT, SF, RE, MH). Після дозволу від адміністрації закладів освіти, учасники надали інформовану згоду разом із батьками або опікунами. Опитування проводили в електронному форматі.

Результати дослідження. У дітей, не залучених безпосередньо до воєнних дій, якість життя залишалася відносно високою, хоча спостерігалися деякі прояви зниження психологічного благополуччя: середній показник соціального функціонування — 73,5±6,8, психічного здоров'я — 71,2±7,4.

У дітей, які постраждали внаслідок військових дій, було зафіксовано зниження показників за всіма шкалами опитувальника SF-36 (рис. 1). Показник фізичного функціонування (PF) загалом залишався на прийнятному рівні (71,7±7,1), однак у деяких випадках відзначалося суттєве зниження (до 63,4±6,5). Здатність виконувати щоденні справи (RP) також погіршилася, знижуючись до значень у межах 68,9±6,2 – 61,3±7,5. У той же час рівень больових відчуттів (BP) залишався порівняно стабільним (67,5±7,8), що свідчить про незначну роль фізичного болю у загальному сприйнятті якості життя цієї категорії дітей. Загальна оцінка стану здоров'я (GH) суттєво знизилася (63,8±6,1), що може свідчити як про наявні фізичні порушення, так і про негативне суб'єктивне сприйняття власного стану. У цілому фізичний компонент здоров'я серед постраждалих дітей коливався від 69,2±6,5 до 62,5±7,3, що є значно нижчим порівняно з аналогічними показниками у здорових однолітків.

Життєздатність (VT) також була на низькому рівні (62,1±5,9 – 58,3±6,7), що вказує на швидке виснаження та загальне зниження енергетичного потенціалу. Показник соціального функціонування (SF) залишався низьким (68,4±6,3 – 61,7±6,9), що відображає труднощі у налагодженні контактів і зниження соціальної активності. Емоційна сфера (RE) також зазнала змін, про що свідчать знижені показники (від 65,8±6,0 до 59,4±5,8), які вказують на високий рівень психоемоційної напруги та проблеми з емоційною регуляцією. Найбільші негативні зміни виявлені у сфері психічного здоров'я (MH), показники якої варіювалися від 67,2±6,8 до 60,5±7,1, що свідчить про тривожність, емоційне виснаження та стрес. Загалом психологічний компонент здоров'я був суттєво порушений – у межах 66,3±6,4 – 61,2±6,7.

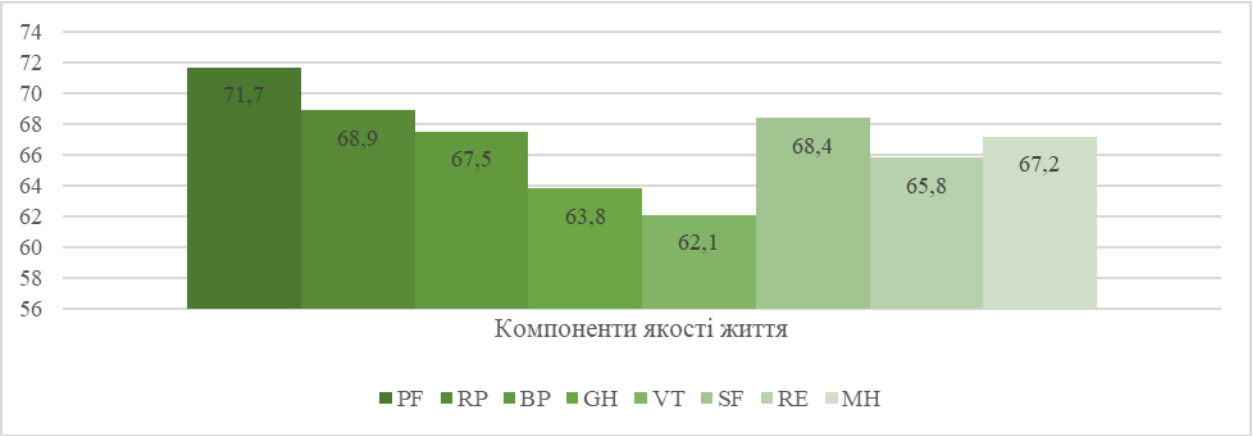


Рис. 1. *Компоненти якості життя дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій (n=197), бали*

Таким чином, обидва компоненти здоров'я – фізичний і психологічний – у дітей, які пережили наслідки війни, виявилися значно гіршими порівняно зі здоровими ровесниками. Найбільш виражене зниження спостерігалося саме у сфері психічного здоров'я. Встановлено чітку залежність між погіршенням психоемоційного стану (за шкалами SF-36) та загальною якістю життя: діти з більш вираженими психологічними труднощами демонстрували найнижчі рівні життєвої активності, соціальної включеності та емоційного благополуччя.

Висновки. Отримані результати дослідження засвідчують наявність суттєвих відмінностей у показниках якості життя між дітьми, які зазнали впливу воєнних дій, та їхніми однолітками, що не стикалися з такими подіями. У дітей, які не перебували в зоні бойових дій, зберігався відносно високий рівень якості життя, зокрема – стабільні показники фізичного та психічного здоров'я. Водночас навіть серед цієї категорії дітей були зафіксовані окремі прояви зниження емоційного благополуччя, що може свідчити про опосередкований вплив загальної стресової ситуації, пов'язаної з війною.

У дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій, було виявлено істотне зниження усіх показників опитувальника SF-36, з особливо вираженими порушеннями у сферах фізичного й психічного здоров'я. Найбільш критичними виявилися зміни у сфері ментального стану, що свідчить про високий рівень тривожності, хронічного стресу та емоційного виснаження серед цієї групи.

Загалом, отримані дані підкреслюють нагальну потребу в реалізації комплексної підтримки для дітей, які пережили травматичні події, з акцентом на соціально-педагогічну та психологічну реабілітацію. Особлива увага має приділятися налагодженню соціальних контактів та емоційній підтримці з метою покращення їхньої якості життя.

Джерела та література

1. Борщ К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія,* 2023. (1), 47–51.
2. Гакман А. В., Михайлова М. В., Гакман А. Д. Рухова активність як засіб соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок бойових дій. *Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму в сучасних умовах життя:* матеріали VI між. конф. 2024: 24.
3. Гакман А. Роль рухової активності для дітей постраждалих унаслідок воєнних дій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2024. (12(185), 77–81. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).14.

,

4. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. 2022. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734178/1/War_Kids_2022.pdf
5. Коцур Р. В., Ковба М. В. Дослідження впливу війни на психологічне здоров'я дітей: сучасний стан та шляхи подолання негативних наслідків. In The VII International scientific and practical conference «Present and future: priority areas of research in scientific and educational activities», February 17-19, 2025, Prague, Czech Republic. 225 p. Text Copyright© 2025 by the European Conference (https://eu-conf.com/). Illustrations© 2025 by the European Conference. (p. 195).
6. Омельченко Т., Харькова, Л. Рухова активність як ресурс відновлення психоемоційного здоров'я підлітків в умовах військового стану. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти:* матеріали 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 25-26 квітня 2024 р. = Health of nation and improvement of physical culture and sports education : 4nd Intern. Sci. and Practical Conf., April 25-26, 2024 / гол. ред. А. В. Кіпенський ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Харків: НТУ "ХПІ", 2024. С. 179–183.
7. Палько Т.В., Травіна К.В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія» (Категорія Б).* 2024. Вип. № 8(42) 2024. Київ. С. 832–844. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-832-844
8. Підчасов Є. В., Чепелєва Н. І. Стресові стани дитини під час війни. *Особистість, суспільство, війна:* тези доп. учас-ників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.). Харків: ХНУВС, 2022. С. 93–95.

HYGIENIC FACTORS AS A COMPONENT THAT DETERMINES THE QUALITY OF HUMAN LIFE

Nadiia Grabyk [1], Olha Hulka[2], Iryna Hrubar[3]

[1]*PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations and Methods of Physical Education, Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, ngrabyk@gmail.com*

[2]*Assistant of the Department of Theoretical Foundations and Methods of Physical Education, Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, olhahulka@ukr.net*

[3]*PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations and Methods of Physical Education, Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, hrubar@ukr.net*

Introduction. In today's context of dynamic social development, urbanization, increasing stress levels, and decreasing physical activity, the issue of maintaining and improving quality of life becomes especially important. Quality of life is defined as an integral indicator reflecting the level of physical, psychological, social, and spiritual well-being.

In both domestic and international scientific literature, quality of life is interpreted as a multidimensional category. According to the WHO classification, its main components include: physical health, psychological state, level of independence, social relationships, environment, and spiritual values [1, 5].

Among the wide range of determinants affecting this indicator, hygienic factors play a key role, as they are directly related to health maintenance, disease prevention, ensuring life comfort, and increasing the body's adaptive capabilities [2, 4].

Purpose – to highlight hygienic factors as a component of human quality of life and their significance for health preservation, increased life activity, and social well-being.

Research methods: analysis, synthesis, and generalization of data from scientific and methodological literature.

Research results. A rational daily routine, good nutrition, a sensible drinking regimen, personal hygiene and a sanitary approach to life and work form the foundations of a healthy everyday environment. Failing to recognise or ignore these factors can lead to a decrease in working capacity, the spread of chronic and infectious diseases, and a deterioration in psycho-emotional state and quality of life in general. [3, 6].

The analysis of scientific and methodological literature allowed for the justification of the influence of key hygienic factors on human quality of life. A rational daily routine is a scientifically justified distribution of time between work, rest, sleep, meals, and physical activity. Adherence to the routine promotes: optimal functioning of biological rhythms; increased efficiency and reduced fatigue; improved sleep and, consequently, regenerative processes; prevention of neuro-psychological overload and emotional burnout.

Balanced nutrition means food intake considering the body's needs for energy, nutrients, vitamins, and microelements according to age, sex, lifestyle, and health condition. It ensures: maintenance of energy balance; normal functioning of organs and systems; prevention of obesity, diabetes, cardiovascular and gastrointestinal diseases; optimization of physical and cognitive development in children and adolescents.

Water intake refers to the regular consumption of water in quantities that meet the body's physiological needs. Adequate hydration: maintains water-salt balance; promotes detoxification and normal kidney function; influences thermoregulation, blood circulation, and brain activity; improves skin and mucous membrane condition; prevents dehydration, which reduces performance, mood, and concentration.

Personal hygiene includes regular care of the body, oral cavity, skin, hair, nails, as well as cleanliness of clothing and the living environment. Adherence to basic hygiene rules allows: reduction of infectious and parasitic disease risks; prevention of dermatological problems; positive influence on social functioning and self-esteem.

Hardening is a system of physiologically based procedures aimed at increasing the body's resistance to adverse environmental effects. Regular hardening activates the immune system, strengthens the cardiovascular and respiratory systems, enhances adaptive capabilities, reduces disease incidence, increases endurance, and overall resilience, positively influencing quality of life.

Clothing and footwear hygiene involves compliance of materials, design, and usage conditions with sanitary standards and body needs. Clothing and footwear that meet hygienic standards reduce risks of overheating or hypothermia, chafing, fungal infections, foot deformities, and posture disorders. This directly affects general well-being, performance, and psychophysical comfort.

Prevention of colds and infectious diseases includes a set of measures aimed at preventing illnesses such as ARVI, flu, COVID-19, intestinal infections, etc. The main measures include vaccination, regular handwashing, wearing masks during epidemics, airing rooms, surface disinfection, isolation of the sick, and immunity strengthening (balanced diet, hardening, physical activity). Effective prevention reduces disease frequency, temporary disability, treatment costs, and improves the epidemiological situation. This contributes to an increase in life expectancy and quality of life.

Recovery measures are a set of actions aimed at fatigue elimination and maintenance of the body's functional state. Main means: sleep and rest; massage, water treatments, physiotherapy; active rest, outdoor walks; relaxation techniques (breathing exercises, meditation); change of activity type (mental to physical and vice versa). Regular application of recovery methods stabilizes psycho-emotional state, reduces the risk of overwork, chronic stress, and psychosomatic disorders.

Compliance with sanitary and hygienic requirements for places of residence, study, work, and physical activity. Key aspects: air quality, lighting, temperature, ventilation; absence of harmful factors (noise, toxic substances); cleanliness of premises, access to clean water and sanitary conditions; ergonomics of the workplace or study area. Unfavorable conditions can lead to the development of respiratory, visual, nervous system, and chronic stress diseases. In contrast, optimal hygienic conditions contribute to high performance, well-being, and a reduction in injuries and occupational diseases.

Conclusion. Hygienic factors are an essential component of the quality of human life. Fostering a culture of healthy lifestyles can lead to greater comfort in life, reduced morbidity and improved social well-being. Particular attention should be paid to adolescents and students by introducing integrated courses, lectures and training sessions on hygiene literacy.

References

1. Bodnar I. R., Korobchynskyi O. V. Quality of Life as a Medico-Social Category. *Bulletin of Social Hygiene and Health Care Organization of Ukraine.* 2020. No. 3(85). P. 30–35.
2. Diakiv I. P., Vasylik H. M., Hilberh I. M. Fundamentals of Hygiene and Ecology. Vinnytsia: Nova Knyha, 2018. 400 p.
3. Kandybovych A. I. Physical Culture and Healthy Lifestyle: Textbook. Kyiv: Center for Educational Literature, 2019. 272 p.
4. Plakhtii T. S. Physical Activity as a Component of Human Quality of Life. *Physical Education and Sports in the Context of Modernity.* 2020. No. 25. P. 47–52.
5. World Health Organization. Constitution of the World Health Organization. Geneva: WHO, 2020.
6. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030. Geneva: WHO, 2018.

КОНТРОЛЬ ЧАСУ ЯК СТРЕС-ФАКТОР: ВПЛИВ ФОРМАТУ ГРИ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ШАХІСТА

Мар'яна Гуда[1], Мар'ян Пітин[2], Ярослав Гуда[3]

[1]*тренер FIDE, здобувач освіти, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна gudachess@gmail.com*

[2] *доктор фізичного виховання, професор, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна pityn7@gmail.com*

[3] *тренер FIDE, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна gudachess@gmail.com*

Вступ. Шахи як інтелектуальний спорт мають чітко виражене психофізіологічне навантаження, яке змінюється залежно від формату змагань. Різні контролі часу (бліц, рапід, класика) активують різні механізми стресу, витривалості, зосередженості та впливають на якість життя шахіста через рівень емоційного виснаження, тривожності та задоволення від гри [1, 2, 3].

Контроль часу виступає потужним стрес-фактором, який впливає як на емоційний стан гравця, так і на його когнітивні функції. У критичні моменти партії шахіст може відчувати підвищену тривожність, зниження концентрації, або ж навпаки – надмірну збудженість, що нерідко призводить до помилок. Ці прояви є не лише психологічними, а й фізіологічними: прискорене серцебиття, підвищений тиск, м'язове напруження тощо [4, 5].

Отже актуальність теми обумовлюється зростанням популярності швидких форматів гри в шахах та необхідністю розуміння, як це відображається на здоров'ї та продуктивності спортсменів.

Мета: охарактеризувати вплив формату гри на психофізіологічний стан шахіста.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури — для вивчення сучасного стану досліджень у галузі психофізіології спорту, психології стресу, а також особливостей шахової діяльності в різних форматах часу; узагальнення та систематизація існуючих теоретичних підходів.

Результати дослідження. За результатами проведеного дослідження було встановлено суттєві відмінності у психофізіологічних реакціях шахістів при різних форматах контролю часу.

Аналіз психофізіологічних показників шахістів під час змагань з різним контролем часу виявив значні зміни у функціональному стані гравців, особливо під час блискавичних партій.

Найбільш показовим індикатором стрес-реакцій виявилася частота серцевих скорочень (ЧСС), що була виміряна під час турніру World Chess Armageddon Championship series 2023. Зібрані дані демонструють екстремальні фізіологічні реакції організму шахістів під час гри в бліц форматі [2, 6, 7].

Вражаючим є факт, що у шести з восьми шахістів під час партій ЧСС перевищувала 160 уд/хв, що відповідає рівню фізіологічного навантаження професійних спортсменів під час інтенсивних фізичних вправ. При цьому слід зазначити, що шахісти перебували у стані фізичного спокою (сиділи за шахівницею), а екстремальне підвищення ЧСС було обумовлене виключно психоемоційним напруженням та активацією реакції "бий або біжи" [3, 5].

Найбільш виражені зміни ЧСС спостерігалися в критичні моменти партій, особливо під час цейтноту, коли дефіцит часу стимулював викид адреналіну. Адреналін, зв'язуючись з рецепторами на поверхні клітин серця, викликав серію біохімічних реакцій, що призвели до підвищення ЧСС та скоротливості міокарда, збільшуючи обсяг крові, що постачається до м'язів та органів.

У порівнянні з класичним контролем часу, де ЧСС зазвичай підвищується помірно (в середньому на 15–20 % від базового рівня), під час бліц-партій зростання ЧСС було надзвичайно вираженим – до 110–130 % від норми. Це свідчить про надмірну активацію симпатичної нервової системи та потенційно негативний вплив на когнітивні функції, зокрема на якість прийняття рішень.

Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що бліц як формат гри створює екстремальне психофізіологічне навантаження, яке може негативно впливати не лише на якість гри, але й на загальний стан здоров'я шахістів, особливо при тривалій участі в турнірах з коротким контролем часу.

Таким чином сформованість індивідуальних механізмів адаптації до стресу – важливий чинник успішності гравця у всіх форматах проведення змагань у шахах.

Висновки. *Контроль часу у шахах є важливим стрес-фактором, що безпосередньо впливає на психофізіологічний стан гравця. Чим коротший формат гри, тим вищий рівень емоційного та фізіологічного напруження.*

,

Швидкі формати гри (рапід, бліц) провокують зростання тривожності, зниження концентрації та збільшення кількості помилок, особливо у менш досвідчених шахістів.

Класичний контроль часу створює більш сприятливі умови для стабільної психофізіологічної роботи організму, сприяючи глибшому аналізу та виваженим рішенням.

Швидкі формати гри (особливо бліц) мають потенційно більший негативний вплив на когнітивні функції у короткостроковій перспективі, що проявляється у зниженні показників уваги та концентрації після партій.

Джерела та література

1. Burns, B. D. The effects of speed on skilled chess performance. Psychological Science. 2004.
2. Chabris, C. F., Hearst, E. S. Visualization, pattern recognition, and forward search: Effects of playing speed and sight of the position on grandmaster chess errors. *Cognitive Science.* 2003. https://doi.org/10.1016/S0364-0213(03)00032-6
3. Hollinsky, C., Maresch, G., Havel, M., Kinstner, I., Sykora, K. Physiological strain on chess players during tournament games. Deutsche zeitschrift fur sportmedizin. 1997.
4. Spielberger, C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1983.
5. Troubat, N., Fargeas-Gluck, M. A., Tulppo, M., Dugué, B. The stress of chess players as a model to study the effects of psychological stimuli on physiological responses: an example of substrate oxidation and heart rate variability in man. European Journal of Applied Physiology. 2009.
6. Van der Maas, H. L. J., Wagenmakers, E.-J. A Psychometric Analysis of Chess Expertise. American Journal of Psychology. 2005.
7. Physiological factors that can significantly impact your game. *ChessBase*. 2023. URL: https://en.chessbase.com/post/physiological-factors-that-can-significantly-impact-your-game

РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я ВИХОВАНЦІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Валерій Гущин[1], Микола Корчагін[2], Олег Ольховий[3]

[1]*аспірант, Харківська державна академія фізичної культури, valeryigyshchyn@gmail.com*
[2]*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач спеціальної кафедри, Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, fomakolya75@gmail.com*
[3]*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, проректор з науково-педагогічної роботи, Харківська державна академія фізичної культури, olkhovoleg@gmail.com*

Вступ. Спеціалізовані заклади освіти спортивного профілю здійснюють підготовку майбутніх фахівців в сфері фізичної культури [5]. Основним напрямком їхньої педагогічної діяльності є відбір, навчання і виховання здібних та обдарованих дітей для формування резерву збірних команд країни [4]. Разом з тим, у закладах спеціалізованої освіти спортивного профілю обдаровані молоді спортсмени поєднують навчально-тренувальний процес з обраного виду спорту із засвоєнням відповідних освітніх та освітньо-професійних програм [2].

Відповідно до Положення про заклад спеціалізованої освіти спортивного профілю до фахового спортивного коледжу зазвичай вступають діти, які тривалий час уже займаються в спортивних секціях і мають спортивний розряд. Молоді обдаровані спортсмени вже здобули певний досвід занять фізичною культурою і спортом та мають підвищений рівень фізичної активності [4]. Дослідники зазначають, що зазначені фактори повинні позитивно відображатися на рівні фізичного здоров'я здобувачів спеціалізованої спортивної освіти [3].

Мета дослідження. Перевірити гіпотезу щодо позитивного впливу підвищеного рівня фізичної активності вихованців спеціалізованого закладу освіти спортивного профілю на рівень їхнього здоров'я.

Методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Харківського фахового коледжу спорту. Для вирішення поставлених завдань було обрано антропометричні та медико-біологічні методи дослідження. Для оцінки рівня фізичного здоров'я використовували методику експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я Г. Л. Апанасенка. Загальна кількість респондентів становила 22 особи чоловічої статі. Середній вік представників – 16,86 ± 0,06 років.

Результати дослідження. За результатами щорічного медичного огляду вихованців спеціалізованого закладу освіти спортивного профілю було визначено антропометричні показники учасників дослідження. Середнє значення ваги тіла учасників дослідження дорівнювало 72,78 ± 0,95 кг, середнє значення довжини тіла складало 179,08 ± 0,77 см. Ваго-ростовий індекс фізичного розвитку Кетле характеризує особливості статури та визначається відношенням маси тіла до довжини тіла. За результатами антропометричних вимірювань було обчислено індекс фізичного розвитку Кетле, який склав 406,36 ± 4,83 г/см. Значення індексу фізичного розвитку учасників дослідження знаходиться в діапазоні від 401 до 415 г/см і відповідає оцінці «добре».

Медико-біологічні методи дослідження включали в себе визначення частоти серцевих скорочень в стані спокою, вимірювання систолічного та діастолічного артеріального тиску, визначення життєвої ємності легень, динамометрія кисті рук та визначення часу відновлення частоти серцевих скорочень до стану спокою після 20 присідань за 30 с. За результатами медико-біологічних вимірювань було обчислено життєвий та силовий індекси, а також індекс Робінсона. Життєвий індекс дозволяє оцінити резерви дихальної системи і визначається відношенням життєвої ємності легень до маси тіла. Середнє значення життєвого індексу учасників дослідження склало 62,76 ± 0,68 мл/кг.

Силовий індекс характеризує стан м'язової системи людини та визначається відсотковим відношенням середнього арифметичного значення динамометрії двох руки до маси тіла. Середнє значення силового індексу учасників дослідження дорівнює 67,06 ± 1,01 %.

Індекс Робінсона характеризує ефективність функціонування серцево-судинної системи. Визначається за добутком частоти серцевих скорочень і систолічного артеріального тиску, поділеним на 100. Середнє значення Індексу Робінсона учасників дослідження дорівнює 68,78 ± 1,49 умовних одиниць.

Час відновлення частоти серцевих скорочень до стану спокою після 20 присідань за 30 с характеризує фізичну працездатність організму людини. Середнє значення показника учасників дослідження дорівнює 79,22 ± 1,27 с.

,

Оцінка рівня фізичного здоров'я за методикою експрес-оцінки Г.Л. Апанасенко складається з додатку оцінок чотирьох індексів та оцінки часу відновлення частоти серцевих скорочень до стану спокою після 20 присідань за 30 с. Середнє значення оцінки фізичного здоров'я учасників експерименту склало 14,08 ± 0,33 умовних одиниць, що відповідає рівню фізичного здоров'я «вище середнього».

Багато авторів зазначають суттєве погіршення рівня фізичного здоров'я молодих чоловіків нашої країни за останні десять років. Є. Куришко із співавторами констатували оцінку фізичного здоров'я здобувачів освіти віком від 17 до 19 років на рівні 7,5–8,5 умовних одиниць, що відповідає рівню «нижче середнього» і є значно гіршою ніж була отримана протягом нашого дослідження.

Висновки. Середнє значення оцінки здоров'я учасників дослідження відповідає рівню фізичного здоров'я «вище середнього». Отримані результати свідчать про позитивний вплив підвищеного рівня фізичної активності та занять спортом на рівень здоров'я вихованців спеціалізованого закладу освіти спортивного профілю.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові розвідки планується спрямувати на дослідження рівня загальної фізичної підготовленості здобувачів спеціалізованої освіти спортивного профілю.

Джерела та література

1. Куришко Є., Корчагін М., Откидач В., Ольховий О., Губа А., Паєвський В., Мартиненко О., Коновалов В. Аналіз рівня здоров′я вступників до вищих військових навчальних закладів. *Волинський національний університет імені Лесі Українки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров′я у сучасному суспільстві.* № 1 (61), 2023, С. 28–36. http://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-28-36.
2. Приходько І., Ольховий О., Корчагін М. Зміни у фізичній підготовленості учнів ліцею спортивного профілю. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* Вип. 29 (2). 2024. С. 83–90. doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(2).
3. Приходько І., Дикий О., Ольховий О., Корчагін М. Дослідження рівня фізичного здоров'я учнів 10-х класів ліцею спортивного профілю. *Волинський національний університет імені Лесі Українки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* Луцьк, 2024. 3(67), 39–47. doi.org/10.29038/2220-7481-2024-03-39-47.
4. Про затвердження положення про заклад спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання: Постанова Кабінету Міністрів України від 5 листопада 1999 р. № 2061. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2061-99-%D0%BF#Text. (Дата звернення 19.04.2025).
5. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2017, № 38-39, ст. 380). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text (дата звернення: 14.04.2025).

ОЗДОРОВЧА СКЛАДОВА КОНЦЕПЦІЇ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ніна Деделюк[1]

[1] *кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, dedeliuk.nina@vnu.edu.ua*

Вступ. Базовий підхід до реалізації мети галузі фізичного виховання полягає у оздоровчій спрямованості фізкультурної діяльності. Він ґрунтується на принципах сучасної концепції розвитку системи фізичного виховання: гуманізації і демократизації, діяльнісного підходу і цілісності процесу, його доступності та індивідуалізації, які реалізуються в організаційних та програмно-нормативних основах. Водночас кількість молоді, що мають відхилення у стані здоров'я, продовжує неухильно збільшуватися.

Мета дослідження полягає у аналізі та вивченні сучасних пріоритетних напрямків вдосконалення фізичного виховання в освітній сфері.

У роботі застосовувалися наукові **методи дослідження,** а саме: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел і наукових даних шляхом вивчення науково-методичної літератури, державних нормативних документів та актів з даного питання; педагогічні методи досліджень**; м**етоди соціально-психологічного дослідження**.**

Результати досліджень свідчать про значні індивідуально-типологічні особливості представників, що відносяться до різних груп за будь-яким умовним маркером. Такі дані широко використовуються у спортивній практиці. Щодо досліджень морфофункціональних і моторних особливостей дівчат різних соматотипів, які не займаються спортом систематично, то вони поодинокі [2]. Комплексні дослідження з вивчення морфофункціональних (у тому числі стану фізичного здоров'я) і моторних особливостей з урахуванням темпів біологічного дозрівання, а також особливостей взаємозв'язків цих характеристик із використанням лонгітюдного методу практично відсутні.

Не менш важливою і нерозв'язаною залишається проблема програмування оздоровчої спрямованості занять фізичної культури для студентської та учнівської молоді [3]. Для вирішення цієї проблеми пропонується використовувати комплексний підхід, що забезпечує тренувальний вплив занять на всі головні компоненти моторики або переважний вплив на недостатньо розвинені фізичні можливості [3]. Інші дослідники доводять необхідність тренувальної спрямованості уроків з акцентом на компонентах моторики, що найбільшою мірою відповідають індивідуальним особливостям розвитку підлітків [3]. При цьому для отримання позитивного ефекту в основу програмування змісту таких занять мають бути покладені фізіологічні закономірності термінової і кумулятивної адаптації [2], а величини розвивальних навантажень мають відповідати оздоровчим параметрам.

Оздоровча спрямованість ґрунтується на основних принципах побудови системи фізичного виховання: гуманізації і демократизації, діяльнісного підходу і цілісності процесу, доступності та індивідуалізації [2], які реалізуються в організаційних та програмно – нормативних основах системи.

Принцип доступності та індивідуалізації дозволяє враховувати не тільки індивідуальні особливості кожної оссоби, її досвід і рівень досягнень, але й інтереси і побажання, що забезпечує реалізацію ст. 12 Закону України „Про фізичну культуру і спорт" і на цій основі досягнення оздоровчого ефекту від занять фізичними вправами.

Реалізація індивідуального підходу до оцінки результатів фізкультурно-оздоровчих занять дозволяє об'єктивно віддзеркалити працю учня у досягненні не якогось усередненого нормативу, а індивідуально можливого результату у засвоєнні теоретичних знань, методичних умінь, практичних навичок і розвитку фізичних здібностей, а відтак значно підвищити прояв активності, ініціативи і творчості, сприяє формуванню в учнів позитивної мотивації до таких занять [3].

В зв'язку з цим ефективними можуть бути принаймні два шляхи практичної реалізації принципу доступності та індивідуалізації: запропонувати кожному учню індивідуальну програму або надати їй вигляд єдиної для всіх, але реалізовувати через індивідуалізацію змісту, методів і засобів педагогічного впливу [2, 3].

На сьогодні незаперечним є факт залежності рухових можливостей людини від її генетичних особливостей [1]. Разом з тим, середовище значною мірою впливає на дію спадкової інформації в ході індивідуального розвитку. При цьому, кожна особистість проявляє можливості гетероморфізму і,

,

таким чином, пристосовується до змін довкілля без зміни власного генотипу. Така широка норма реакції має місце практично в усіх проявах життєдіяльності: процесах росту і розвитку, фізіологічних реакціях організму [3], більшій частині поведінкових реакцій [2].

Так, організація фізичного виховання має чотири рівні індивідуалізації [3]: на першому (національному) рівні вона забезпечується програмно-нормативними актами галузі, які передбачають різний рівень оволодіння учнями навчального матеріалу, а відтак і відповідно індивідуальну оцінку результатів такої діяльності; на другому – це індивідуалізація навчально-виховного процесу в регіоні (області, районі, місті). Критеріями на цьому рівні виступають національні, місцеві та інші традиції, умови проживання мешканців регіону, їх особливості; на третьому рівні йде шкільна індивідуалізація, а її критеріями виступають: матеріально-технічне та кадрове забезпечення предмету "Основи здоров'я і фізична культура", що дозволяє оптимально вирішувати програмні завдання; четвертий, останній рівень – індивідуалізація навчання вчителем, де критеріями виступають професійні якості, вміння та навички фахівця.

В системі реалізації навчально-виховних завдань індивідуалізація розглядається в контексті оптимізації потенційних можливостей колективу, класу, окремих учнів та їх груп у досягненні запланованих завдань за допомогою комплексів виховних і навчальних засобів, які відповідають таким можливостям [3]. При цьому, індивідуалізацію розуміють як вибір засобів, методичних прийомів і темпів навчання з урахуванням індивідуальних відмінностей учнів, рівня розвитку в них здібностей до навчання.

Численні дослідження вказують на доцільність використання інтересів та мотивів як критеріїв індивідуалізації навчальної діяльності [2], або пропонують використовувати величини показників здатності до навчання та розумової працездатності [3], чи здійснювати індивідуалізацію навчальних завдань для кожного учня всередині однорідних груп, виходячи з кінцевої мети процесу – сприяти формуванню та збереженню неповторної особистості учня [1]. Останнє досягається лише за умови обрання самим учнем змісту навчальних завдань, темпів і тривалості або способів його засвоєння.

Висновки. Отже, доцільність індивідуалізації навчально-виховного процесу незаперечна. Разом з тим, з позицій фізіології та педагогіки реалізація цього принципу має певні особливості. Зокрема, індивідуальні відмінності виявляються у функціонуванні різних систем організму, процесах адаптації людини до змін середовища, будові опорно-рухового апарату, органів і систем організму та особливостях перебігу обмінних процесів.

Що ж стосується спрямованості фізичного виховання як педагогічного процесу, то сьогодні він має чітко сформульовану оздоровчу мету [1]. Аргументами на користь використання фізичного виховання як засобу формування оптимального стану здоров'я учнівства ґрунтується на фактах, згідно яких воно є ефективно-дійовим, а головне – економічно найдешевшим засобом у досягненні і збереженні енергопотенціалу біосистеми індивіда на такому рівні, вище якого практично не реєструють ні ендогенні фактори ризику, ні соматичні захворювання .

Джерела та література

1. Закон України «Про освіту» № 2145-VIII від 05.09.2017. URL: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19.
2. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів [Текст]: навч.-метод. посібник / Н. Бєлікова та ін. / за заг. ред. проф. Н. Бєлікової, доц. В. Яловика. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 340 с.
3. Bielikova Natalia, Dedeliuk Nina. Organizational and methodological aspects of primary swimming teaching for junior schoolchildren. *Pedagogy and Psychology of Sport.* 2020; 6(3):135-143. elSSN 2450-6605.

СПЕЦИФІКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК ЗДОБУВАЧІВ У РАМКАХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Олександр Малімон[1]

[1]*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Malimon.Oleksandr@vnu.edu.ua*

Вступ. Сучасні тенденції розвитку суспільства значно підвищують вимоги до підготовки майбутніх фахівців, які повинні не лише мати професійні знання та вміння у своїй галузі, а й бути фізично та морально здоровими особистостями. Проте результати численних досліджень, що аналізують фізичний розвиток і підготовленість студентської молоді в Україні, свідчать про помітне погіршення цих показників. У зв'язку з цим головною метою фізичного виховання в закладах вищої освіти стає збереження та зміцнення здоров'я здобувачів, розвиток їхньої фізичної підготовленості, підвищення працездатності, розширення функціональних можливостей організму, а також формування необхідних рухових умінь і навичок.

Методи дослідження – аналіз і синтез наукових літературних джерел, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Аналіз наукових джерел свідчить, що в сучасних умовах активно ведуться пошуки шляхів удосконалення фізичного виховання у закладах вищої освіти [1, 2]. Дослідники акцентують увагу на необхідності розвитку інтересу та мотивації до занять фізичною активністю, удосконаленні форм і засобів проведення занять, покращенні програмно-нормативної бази, підвищенні рівня рухової активності здобувачів, створенні програм і алгоритмів оздоровчих тренувань, формуванні здорового способу життя та поліпшенні системи оцінювання. У зв'язку з цим викладачам фізичного виховання важливо володіти знаннями щодо механізмів формування рухових навичок і вміти ефективно застосовувати ці знання на практиці під час практичних занять з учасниками освітнього процесу.

Процес розвитку рухових умінь включає два етапи: розучування; вдосконалення.

Результатом цього процесу є сформована, збалансована та стійка рухова навичка. Така навичка характеризується: економічністю виконання; ефективністю робочих дій.

Усі ці характеристики можна узагальнити одним поняття – «навченість».

Під час оцінювання того, наскільки добре людина опанувала нові рухи й прийоми, виділяють довільну рухову діяльність. Вона вдосконалюється завдяки багаторазовому повторенню. З часом довільний рух стає звичним і не потребує свідомого контролю. На певному етапі він може виконуватися автоматично, тобто підсвідомо – як частково, так і повністю. Прикладом таких підсвідомих рухів є первинні автоматизми, що пов'язані з вегетативними або вродженими соматичними рефлексами.

Рухову навичку можна віднести до вторинних автоматизмів, оскільки початкові рухи, які її формують, виконуються свідомо й контролюються корою головного мозку. Однією з ключових ознак рухової навички є поява автоматизму у виконанні окремих дій або всього рухового акту. Рухова навичка розглядається як спосіб керування рухами та як довільна дія. Основна її риса – автоматизм регуляторних впливів з боку центральної нервової системи [3].

Ступінь усвідомлення окремих рухів і вправи в цілому змінюється в процесі вдосконалення навички. На початку навчання, через сильне збудження нервової системи, кожна дія повністю усвідомлюється, і в її аналізі бере участь уся кора головного мозку та підкоркові центри.

Уміння здобувача виконувати рухову дію означає здатність свідомо контролювати кожен її елемент. Таке вміння формується через багаторазове повторення вправи в типових умовах із залученням органів чуття (зору, слуху тощо).

На перших етапах дії виконуються повільно, з помилками, паузами і зайвими рухами. Цей рівень володіння вправою називають умінням. Повторення та виправлення помилок веде до плавного, точного, стабільного й економного виконання. Вправа автоматизується, і вміння переходить у навичку. У процесі формування навички зникають зайві рухи, поліпшується координація між м'язами, рухи стають точнішими за напрямком, часом і силою. Вони виконуються легко, плавно та з високою точністю і стабільністю.

,

Розвиток умінь у використанні фізичних вправ, їх перехід у навички та подальше об'єднання в більш складні вміння – це довготривалий і складний процес, ефективність якого визначається багатьма чинниками. Найважливішим серед них є грамотне педагогічне керівництво, що забезпечує чітке структурування навчального процесу. У фізичному вихованні доцільно виділяти три основні етапи цього процесу: вивчення рухової дії, її опанування та закріплення.

Формування рухових навичок у здобувачів є мовною діяльністю, в процесі якої вони словесно відтворюють рух, сприйнятий органами чуття. Наочні образи руху, які формуються в процесі навчання, є принципово важливими для успішного оволодіння руховими навичками. Цей висновок обґрунтовується тим, що формування навичок у людини, на відміну від тварин, відбувається як свідома автоматизована рухова дія. Рухова дія, яку виконує здобувач, сприяє вдосконаленню психічного відображення та мислення. У процесі навчання кожної рухової дії можна виокремити три основні етапи [4]:

1. Етап початкової підготовки – включає ознайомлення із загальними принципами та основами рухової дії.
2. Етап базової підготовки – передбачає засвоєння основних технічних аспектів рухової дії та їх практичне застосування.
3. Етап спеціалізованої підготовки – орієнтований на вдосконалення та автоматизацію рухових навичок і вмінь.

Цей опис чітко окреслює основні етапи підготовки в навчальному процесі фізичного виховання, що включають не лише фізичну активність, а й мотивацію, зміцнення здоров'я, розвиток технічних і тактичних навичок. Кожен етап має свою мету та завдання, що допомагає поступово підводити здобувачів до високого рівня майстерності в спорті та фізичній підготовленості. У рамках такого підходу важливо забезпечити збалансоване поєднання теоретичних знань і практичних навичок для досягнення оптимальних результатів.

Висновки. Формування рухових умінь і навичок у здобувачів освіти під час фізичного виховання ґрунтується на врахуванні психологічних, функціональних і дидактичних особливостей. Педагогічний процес організовується з урахуванням природних психофізіологічних процесів, які відбуваються в організмі під впливом багаторазового повторення рухових дій.

Джерела та література

1. Артюшенко А. О. Теоретичні й методичні аспекти формування рухових навичок студентів економічного профілю в процесі фізичного виховання. *Наука, освіта, інновації.* 2012. № 1 (5). С. 72–76. URL: http://fp.cibs.ck.ua/files/1201/ 12aaotam.pdf
2. Базилевич Н. О. Застосування ігрового методу для формування рухових умінь і навичок професійної спрямованості студентів у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15.* Вип. 12 (172). 2023. С. 201–205.
3. Волков В. Особливості формування рухових умінь і навичок у студентів спеціальної медичної групи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві:* зб. наук. праць. № 3 (31). Луцьк, 2015. С. 61–65.
4. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. 2017. Т. 2. *Методика фізичного виховання різних груп населення.* 448 с.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ТА ФІЗИЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК СКЛАДОВІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Тетяна Матвійчук[1], Марія Сибіль[2]

[1]*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та психології Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського tetfart@gmail.com*

[2]*кандидат біологічних наук, професор, професор кафедри біохімії та гігієни Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського sybmarine1957@gmail.com*

Головним критерієм стану та розвитку суспільства повинен бути критерій якості життя, оскільки на нього людина орієнтується у своїй поведінці. Змістовність та повноту життя людини складно виміряти: окрім об'єктивних показників, що підтверджують її шлях у боротьбі за достойне місце у всіх сферах життя, потрібно враховувати й суб'єктивні показники, які можна вирахувати різноманітними шкалами самооцінки.

Поняття «якість життя» належить до економіко-філософської категорії, яка характеризує матеріальну та духовну комфортність існування людини, тобто очікувань окремої людини або суспільства на хороше життя. Якість життя охоплює фізичне здоров'я, сім'ю, освіту, зайнятість, багатство, безпеку, свободу, релігійні переконання та навколишнє середовище. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), якість життя визначається як «сприйняття людиною своєї життєвої позиції в контексті культури та систем цінностей, в яких вона живе, і стосовно своїх цілей». Показник загальної якості життя визначається за оцінкою окремих сфер життя людини: психологічне та фізичне благополуччя; самосприйняття; мікросоціальна підтримка; соціальний добробут.

Психічне благополуччя включає в себе такі аспекти, як позитивний настрій, внутрішня гармонія, впевненість у собі та здатність до адаптації. Вплив психічного стану на якість життя проявляється у здатності людини розв'язувати проблеми, встановлювати здорові міжособистісні зв'язки та досягати особисті цілі.

Психологічне благополуччя залежить від того, що ми думаємо про себе, як долаємо стреси, засвоюємо інформацію та приймаємо рішення. Найважливішим критерієм психологічного благополуччя є відчуття рівноваги та гармонійної організації психіки. Люди з високим рівнем психологічної рівноваги мають: позитивну самооцінку, як здатність керувати своїм життям; послідовність і передбачуваність, як сформованість характеру; цілеспрямованість, як позитивне бачення майбутнього і самореалізації; автономність (незалежність), як уміння приймати відповідальні рішення; відчуття єдності з іншими людьми, як стабільність і наповненість життя.

Фізичне благополуччя характеризує рівень розвитку і функціональні можливості органів і систем людського організму. Фізичне здоров'я забезпечує енергію для повсякденного життя, полегшує адаптацію до навколишнього середовища, допомагає виживати в екстремальних ситуаціях.

Сучасні науковці приділяють значну увагу вивченню взаємодії психологічного стану та фізичного самопочуття. Психологічне благополуччя, безумовно, має значущий вплив на фізичне самопочуття та функціонування організму в цілому. Воно споріднене з емоційним, соціальним та психічним станом людини. Психологічне благополуччя відіграє ключову роль у підтримці емоційного стану та реакцій людини на стресові ситуації. Сприятливий психологічний стан може зменшити ризик розвитку серцево-судинних захворювань, гіпертонії та інших. Збереження психічного здоров'я важливе для оптимального фізичного функціонування та підтримки загального благополуччя особистості. Підтримка психологічного благополуччя має величезне значення для підтримки фізичного стану та забезпечення високого рівня якості життя людини.

Розуміння важливості певного стану психіки дає можливість розуміти особливості його впливу на фізичне тіло. Психічні стани напруги та стресу впливають на сприйняття людиною свого фізичного самопочуття. Ці фактори можуть не лише збільшувати вплив негативних емоцій, але й підвищувати ризик розвитку фізичних захворювань. Ось чому вплив психічного благополуччя на фізичне самопочуття варто розглядати як ключовий аспект якості життя людини.

Самооцінка та самовизначення особистості також мають важливу роль у забезпеченні психологічного благополуччя та підвищенні якості життя. Визнання особистістю власної цінності та важливості позитивно впливає на самопочуття та сприяє розвиткові психологічного благополуччя. Самооцінка особистості враховує власні здібності, досягнення та внутрішні ресурси. Правильна

,

самооцінка дає можливість зрозуміти, що людина варта любові, поваги та успіху. Це дає їй впевненість у собі та здатність ефективно подолати життєві труднощі.

Соціальна підтримка має вплив на психічне благополуччя та якість життя. Вона сприяє зниженню рівня стресу, покращує самопочуття та забезпечує почуття безпеки та стабільності. Стабільна соціальна підтримка дає можливість відчувати задоволення від життя та позитивне сприйняття світу, бути емоційно стійким. Соціальна підтримка має різні форми, включаючи емоційну, інформаційну та практичну підтримку. Емоційна підтримка полягає в проявах турботи, розумінні та співчутті з боку близьких людей. Інформаційна підтримка передбачає надання необхідної інформації та порад, які допомагають у вирішенні проблем.

Один з найважливіших аспектів благополуччя та якості життя людини – це її психічний стан. Рівень психічного здоров'я має безпосередній вплив на різні аспекти життя, такі як фізичне здоров'я, стосунки з оточуючими, успішність у навчанні та роботі, задоволення від життя взагалі. Позитивний психічний стан допомагає людині бути емоційно стійкою, збалансованою та задоволеною, що сприяє покращенню стосунків, продуктивності діяльності та загального самопочуття. Натомість негативний психічний стан може бути причиною депресії, тривоги, низької самооцінки, конфліктів з оточуючими та низької якості життя.

Для забезпечення належного рівня якості життя дослідники пропонують використовуючи різні стратегії: фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, що поліпшує настрій і знижує рівень стресу; релаксаційні техніки допомагають заспокоїти розум і знизити напруження; соціальна підтримка корисна у подоланні стресу та поліпшенні психічного стану; позитивне мислення допомагає зменшити стрес і покращити самопочуття. Регулярне застосування даних стратегій сприятиме зниженню рівня стресу та покращенню загального психічного стану.

Джерела та література

1. Боднар І., Сибіль М., Матвійчук Т. Модель підготовленості студентів педагогічних спеціальностей до фізкультурно-оздоровчої роботи. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті:* тези доп. XII Міжнар. наук. конф. Львів, 2016. С. 27–29.
2. Турка Р., Сибіль М, Комарницька Н. Динаміка показників фізичної підготовленості населення України. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення :* зб. матеріалів XIII Міжнар. наук.-практ. конф. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. С. 42–46.
3. Developing Healthcare Competency in Future Teachers / Maksymchuk B., Matviichuk T., Solovyov V., Davydenko H., Soichuk R., Khurtenko O., Hroshovenko O., Stepanchenko N., Andriichuk Y., Hryhorenko T., Duka T., Pidlypniak I., Gurevych R., Kuzmenko V., Maksymchuk I. Revista Românească Pentru Educatie Multidimensionala. 2020. Vol. 12, is. 3. P. 24–43.
4. Forming Competency in Health Promotion in Technical Specialists Using Physical Education / Ovcharuk, V., Maksymchuk, B., Ovcharuk, V., Khomenko, O., Khomenko, S., Yevtushenko, Y., Rybalko, P., Pustovit, H., Myronenko, N., Syvokhop, Y., Sheian, M., Matviichuk T., Solovyov, V., Maksymchuk, I. Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala. 2021. Vol. 13 № 3. P. 01-19.

ЗАСТОСУВАННЯ ГЕЙМІФІКАЦІЇ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ КОНТРОЛЮ ЗА ХАРЧУВАННЯМ СПОРТСМЕНІВ ТА ФІЗКУЛЬТУРНИКІВ

Ольга Подрігало[1], Леонід Подрігало[2], Вячеслав Ровний[3]

[1]д.н.фіз.вих., проф., завідувач кафедри біологічних дисциплін, Харківська державна академія фізичної культури, rovnayaolga77@ukr.net

[2]д.м.н., проф., завідувач кафедри спортивної медицини та гігієни, Харківська державна академія фізичної культури, leonid.podrigalo@gmail.com

[3]здобувач освіти магістерського рівня, Харківська державна академія фізичної культури

Вступ. Ситуація, що склалася на цей час в Україні характеризується стійкими негативними тенденціями стану здоров'я населення. Його оптимізація повинна базуватися на використанні комплексу оздоровчих чинників, провідне місце серед яких харчування є найбільш ефективним. Це, у свою чергу, обумовлює необхідність організації моніторингу харчування. Водночас останні десятиріччя демонструють процес стрімкого розвитку мультимедійних технологій та проникнення їх практично у всі галузі сьогодення. Основним результатом цього став максимальний рівень забезпечення населення засобами мобільного зв'язку, мультимедійними пристроями тощо. Високу популярність отримали соціальні мережі, у яких розміщується великий обсяг інформації, в тому числі і пов'язаної із здоров'ям. Все це є основними передумовами впровадження гейміфікації.

Гейміфікація - це технологія адаптації ігрових методів до неігрових процесів і подій для більшої залученості учасників в процес та широко застосовується в різних галузях. На сьогодні вона розповсюджена у оздоровчій фізичній культурі та спорті [1,3].

Реалізація моніторингу і мережі Інтернет базується, насамперед, на тому, що отримання і адекватний аналіз інформаційних джерел дозволяє виконувати основні завдання моніторингу. До них відносяться аналіз інформації, прогноз розвитку ситуації, розробка та впровадження необхідних корегувальних заходів і контроль їх ефективності. Їх практична реалізація суттєво збільшує важливість етапу отримання інформації та забезпечення її об'єктивності як підґрунтя для реалізації подальших етапів моніторингу [1,2,3].

Виходячи із наведеного, метою роботи був аналіз можливості застосування гейміфікації для удосконалення контролю за харчуванням спортсменів та фізкультурників.

Методи дослідження. Для аналізу матеріалів використано бібліосемантичний метод, аналіз, порівняння, узагальнення, індукційний та дедуктивний методи. Як об'єкти аналізу застосовано чотири наявні мобільні додатки, що дозволяють контролювати стан харчування: MyFitnessPal, DietAi, YAZIO та Lifesum.

Результати дослідження. Всі оцінені додатки мають спільну основну ідею – зібрати максимально повну картину щодо щоденного раціону, активності та індивідуальних особливосте користувача. Це дозволяє алгоритмам не тільки рахувати енергоцінність, але й адаптувати рекомендації під конкретні завдання (схуднення, коректування маси або підтримка оптимуму здоров'я тощо).

Для аналізу мобільних застосунків була розроблена спеціальна схема, основними показниками якої були: функціональність, переваги, недоліки, перелік відомостей, які використовуються.

Функції MyFitnessPal – це підрахунок калорій та макронутрієнтів, додаток містить велику базу харчових продуктів, є можливість сканування штрих-кодів та інтеграції з фітнес-додатками. Для DietAi характерні персоналізовані поради з харчування, аналіз харчових звичок та автоматичне складання дієти. YAZIO спроможний підраховувати калорії та макронутрієнти, підтримувати інтервальне голодування та складати персоналізовані плани харчування. Близькі функції Lifesum, який окрім розрахунків енергоцінності та хімічного складу може оцінювати якість харчування та складати його план.

Застосунки мають суттєві переваги. У MyFitnessPal це великий обсяг бази продуктів, зручний інтерфейс та добра інтеграція з іншими сервісами. DietAi застосовує для адаптації рекомендацій штучний інтелект, може враховувати індивідуальні потреби. YAZIO підходить до різних дієт, також має зручний інтерфейс, може підтримувати голодування. Lifesum також має гарний дизайн та зручність використання, підходить для довгострокової зміни звичок та включає рецепти страв.

Водночас оцінені застосунки мають певні недоліки. Так, у базі даних MyFitnessPal багато «неперевірених» продуктів харчування, а деякі функції доступні лише у платній версії. У DietAi база

,

продуктів доволі обмежена, він вимагає підписку для повного функціоналу. Бази YAZIO і Lifesum суттєво менші порівняно із MyFitnessPal, а деякі функції доступні лише у преміум-версії.

Певні відмінності існують і у використовуваних даних. MyFitnessPal формує профіль користувача на підставі відомостей щодо віку, статі, маси та довжини тіла, рівня фізичної активності. Це потрібно для розрахунку базального метаболізму та розподілу енергоцінності впродовж доби. Користувач заповнює щоденник харчування, вводить відомості щодо вжитих продуктів або використовує сканування штрих-кодів. Відомості порівнюють з наявною базою. Додаток інтегрований з трекерами активності, що дозволяє контролювати принцип балансу енергії.

DietAi аналізує історію харчування, виявляє сезонні та денні особливості. Перелік персональних даних розширений, включає відомості щодо харчової поведінки, результати аналізів. Деякі версії використовують технології розпізнавання страв за фото користувача. Можливо вводити завдання, що дозволяють коректувати рекомендації.

YAZIO використовує такі ж дані як MyFitnessPal, основний інструмент – щоденник харчування. Для корекції раціону використовуються відомості щодо фізичної активності. Додаток здатний реалізовувати програми типу інтервального голодування.

У додатку Lifesum такі ж самі базові відомості та щоденник харчування, як у MyFitnessPal, але додатково отримується інформація про харчову поведінку, вибір варіантів дієти, відомості щодо настрою, рівню стресу, якості сну, що дозволяє надати загальні рекомендації щодо способу життя. Додаток синхронізований з іншими пристроями, за рахунок чого отримується інформація про енергетичні витрати.

Висновки. Впровадження елементів гейміфікації створює інформаційні бази, які можуть бути використані для удосконалення контролю за харчуванням. Аналіз наявних додатків такого призначення довів подібність завдань, які вони виконують, наявність певних переваг. Однак місце мають і недоліки, що повинно враховуватися при організації моніторингу харчування.

Додатковими перевагами такої гейміфікації є створення мотивації, формування відповідних динамічних стереотипів. Важливою перевагою є забезпечення ефективного контролю за харчуванням та основними антропометричними параметрами людини. Переважна більшість відомостей має кількісний характер, тобто дозволяє їх обробляти, аналізувати і оцінювати. Наявність зворотного зв'язку дозволяє корегувати поставлені завдання, оцінювати їх ефективність. Переважна кількість додатків передбачає можливість діалогу із пристроєм, внесення необхідних коректив.

Джерела та література

1. Подрігало О. О., Подрігало Л. В., Сокол К. М., Ші Ке, Го Сяохун Використання елементів гейміфікації в моніторингу функціонального стану спортсменів. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я.* Черкаси, 2023. С. 83–86.
2. Brickwood K., Watson G., O'Brien J e.a. (2019). Consumer-Based Wearable Activity Trackers Increase Physical Activity Participation: Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR Mhealth Uhealth*, 7(4):110-119.
3. Yefremenko, A., Piatysotska S., & Podrigalo L. (2024). Conditioning training of esports athletes using mobile applications. *Information Technologies and Learning Tools, 103*(5), 136–150. https://doi.org/10.33407/itlt.v103i5.5771

РОЛЬ ОМЕГА-3 ПОЛІНЕНАСИЧЕНИХ ЖИРНИХ КИСЛОТ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Роксолана Тимочко-Волошин[1], Віра Гащишин[2], Наталія Параняк[3]

[1] канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, доцент кафедри біохімії та гігієни, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, roksolana_t@ukr.net;

[2] канд. біол. наук, доцент, доцент кафедри біохімії та гігієни, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, vira.gashchyshyn@gmail.com;

[3] канд. с.-г. наук, доцент, доцент кафедри біохімії та гігієни, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, natpar@ukr.net.

Поліненасичені жирні кислоти (ПНЖК), зокрема, омега-3, є важливими компонентами раціону людини. Довголанцюгові омега-3 ПНЖК, такі як ейкозапентаєнова кислота (ЕПК) та докозагексаєнова кислота (ДГК), що містяться в продуктах харчування, відіграють ключову роль у підтриманні здоров'я. Вони впливають на рівень запальних процесів в організмі, регуляцію ліпідного обміну та імунного профілю, функціонування нервової системи, когнітивні здібності, процеси відновлення, регуляцію сну, а також на метаболізм і регенерацію скелетних м'язів [1, 3, 4, 5]. Зниження м'язової маси і сили з віком (саркопенія), а також м'язова атрофія внаслідок іммобілізації асоціюються з погіршенням якості життя, підвищеним ризиком захворюваності та смертності не лише в осіб середнього і похилого віку, а й серед молодих людей у післяопераційний період або під час відновлення після травм [3, 5]. Збереження м'язової маси, сили та фізичної працездатності є ключовим для підтримання фізичної активності та якості життя людини у будь-якому віці.

У публікації проаналізовано результати провідних наукових досліджень щодо основних функцій омега-3 ПНЖК в організмі людини та їх ролі у збереженні здоров'я та якості життя.

ПНЖК характеризуються наявністю двох або більше подвійних зв'язків між атомами Карбону в ланцюзі жирної кислоти, що відрізняє їх від насичених та мононенасичених жирних кислот. Назва «омега-3» походить від розташування першого подвійного зв'язку, який знаходиться біля третього атома Карбону від метильного (омега) кінця молекули жирної кислоти. Омега-3 ПНЖК є структурними частинами фосфоліпідного бішару клітинних мембран, а також попередниками біоактивних сигнальних молекул. Вони виявляють протизапальні (ДГК та ЕПК є попередниками протизапальних медіаторів), антиаритмічні та антитромботичні властивості, порівняно з омега-6 ПНЖК, які мають прозапальну та протромботичну дію [2].

Основними харчовими джерелами омега-3 ПНЖК для людини є жирні види риб – лосось, скумбрія, форель, сардини, морський окунь, а також морепродукти, що містять ЕПК і ДГК. Рослинними джерелами омега-3 поліненасичених жирних кислот, зокрема альфа-ліноленової кислоти, є насіння льону, лляна олія, насіння чіа, волоські горіхи та інші продукти [2].

Омега-3 ПНЖК сприяють збереженню та збільшенню маси скелетних м'язів, зокрема шляхом включення ЕПК та ДГК до складу фосфоліпідів сарколеми та внутрішньоклітинних органел. З цими процесами пов'язують підвищення швидкості синтезу м'язового білка, зниження експресії факторів, що регулюють розпад м'язових білків, покращення кінетики мітохондріального дихання, а також розвиток адаптаційних механізмів серцево-судинної системи, збільшення фізичної результативності, покращення процесів регенерації м'язів після фізичних навантажень [1, 3, 4]. Крім того, омега-3 ПНЖК регулюють анаболізм білків шляхом активації mTOR-сигнального шляху через механізм фосфорилювання, що стимулює синтез м'язових білків [3, 5]. Підвищення швидкості виведення амінокислот з системного кровообігу після введення омега-3 ПНЖК, ймовірно, пов'язане з активнішим поглинанням амінокислот периферичними тканинами, посиленим окисненням амінокислот та/або зменшенням швидкості катаболізму білків, що, у свою чергу, знижує ризик м'язової атрофії, спричиненої іммобілізацією чи віковими змінами [3].

ДГК у високих концентраціях міститься у клітинах нервової системи, підтримуючи цілісність мембран та забезпечуючи ефективне функціонування мозку, а ЕПК, завдяки своїм антиоксидантним і протизапальним властивостям, проявляє нейропротекторну дію. Численні дослідження підтверджують переваги дієти, збагаченої омега-3 ПНЖК, що може покращувати когнітивні функції, зокрема увагу, пам'ять і швидкість реакції. Крім того, омега-3 ПНЖК сприяють відновленню після інтенсивних фізичних навантажень, знижуючи рівень запальних процесів, підвищуючи стійкість до стресу,

,

зменшуючи тривожність, а також покращують когнітивні та нейрофізіологічні результати після черепно-мозкової травми, запобігаючи загибелі нейронів [1, 2].

Достатнє надходження омега-3 ПНЖК з продуктами харчування чи суплементами дієти також асоціюється з покращенням якості сну, зниженням симптомів депресії, тривоги та покращенням емоційної регуляції. Зниження споживання омега-3, зокрема, ЕПК, ДГК, може гальмувати метаболізм дофаміну та серотоніну, що призводить до депресивних розладів та супутніх порушень сну. Недостатнє надходження омега-3 ПНЖК пов'язане з порушеннями синтезу мелатоніну та циркадного ритму [2].

Омега-3 ПНЖК відіграють важливу роль у підтриманні оптимального функціонування імунної системи. ЕПК та ДГК є субстратами для утворення протизапальних медіаторів, а також пригнічують транскрипцію прозапальних генів. Метаболіти омега-3 ПНЖК (простагландини, лейкотрієни, тромбоксани, марезини, протектини, резолвіни та інші) є ключовими імунорегуляторними молекулами. Крім того, омега-3 ПНЖК знижують експресію цитокінів, активізують фагоцитарну активність макрофагів та нейтрофілів, пригнічують функціональну активність базофілів і тучних клітин, стимулюють CD4+ і CD8+ лімфоцити, тим самим підвищуючи здатність організму протистояти патогенам, а також чинять низку інших ефектів на різні типи імунних клітин [1, 2, 3].

У травному тракті омега-3 ПНЖК виконують роль пребіотиків, підтримуючи таким чином оптимальний склад кишкового мікробіому. Це, своєю чергою, стимулює синтез біоактивних молекул з протизапальними та імуномодулюючими властивостями [2].

Таким чином, поліненасичені жирні кислоти, зокрема омега-3 (ЕПК, ДГК), відіграють важливу роль у збереженні здоров'я та підвищенні якості життя. Регулярне вживання продуктів, багатих на омега-3 ПНЖК, у поєднанні з фізичною активністю, сприяє підвищенню синтезу м'язових білків, збереженню м'язової маси та сили, особливо у людей середнього й похилого віку. Крім того, омега-3 ПНЖК мають протизапальні та нейропротекторні властивості, позитивно впливають на когнітивні функції, емоційний стан, імунітет та якість сну, що є надзвичайно важливим для підтримання оптимального стану здоров'я та якості життя людей різного віку.

Джерела та література

1. Регенерація мікропошкоджень скелетних м'язів як основа процесу фізичної реабілітації: запальні процеси, відчуття болю та роль стовбурових клітин / В. Гащишин та ін. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 1. С. 121–129. URL: https://doi.org/10.32652/spmed.2022.1.121-129
2. International Society of Sports Nutrition Position Stand: Long-Chain Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids / R. Jäger et al. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2025. Vol. 22, no. 1. URL: https://doi.org/10.1080/15502783.2024.2441775
3. McGlory C., Calder P. C., Nunes E. A. The Influence of Omega-3 Fatty Acids on Skeletal Muscle Protein Turnover in Health, Disuse, and Disease. *Frontiers in Nutrition*. 2019. Vol. 6. URL: https://doi.org/10.3389/fnut.2019.00144
4. Uchida Y., Tsuji K., Ochi E. Effects of Omega-3 Fatty Acids Supplementation and Resistance Training on Skeletal Muscle. *Clinical Nutrition ESPEN*. 2024. Vol. 61. P. 189–196. URL: https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2024.03.019.
5. Wardhana P. A. K. The Role of Omega 3 Fatty Acids on Muscle Mass: A Literature Review. *Journal La Medihealtico*. 2024. Vol. 5, no. 2. P. 470–474. URL: https://doi.org/10.37899/journallamedihealtico.v5i2.1169

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗВО ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Олег Шеремет[1], Олександр Проніков[2]

[1]*ректор, доктор юридичних наук, професор Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, chnpu@chnpu.edu.ua*

[2] *доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, olexandrpronikov@gmail.com*

Вступ. Сучасна освіта і, зокрема педагогічна, покликана відповідати запитам суспільства – готувати у закладах вищої освіти (ЗВО) конкурентоспроможних фахівців. Сьогоднішній випускник повинен не просто володіти сукупністю знань, а вміти гнучко мислити, оперативно реагувати, приймати зважені рішення та відповідати за них в умовах швидких змін в інформаційному та технічному забезпеченні під час виконання своїх посадових обов'язків, тобто володіти професійною компетентністю. Важливим засобом формування компетентностей здобувачів освіти, є їх фізична активність, яка забезпечує виконання цих вимог і сприяє покращенню здоров'я.

Методи дослідження. У процесі дослідження використано загальнонаукові методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення.

Результати дослідження. Фізична активність людини впливає на якість та тривалість її життя. Ще за часів Стародавньої Греції Гіппократ наполягав, що брак фізичної активності шкодить здоров'ю, а слова Аристотеля: «Рух – це життя» – у сучасних умовах, звучить більш ніж актуально [2, с. 29–30].

Регулярна фізична активність – одна з найважливіших складових будь якої людини у її прагненні покращити своє здоров'я. Принцип «рухатися більше, сидіти менше» стосується всіх незалежно від віку, статі, стану здоров'я чи рівня фізичної підготовки. Важливим цей напрям діяльності є в системі підготовки майбутніх фахівців у ЗВО.

Коли ми говоримо про фізичну активність, багато хто за «замовчуванням» вважає спорт. Однак фізична активність – це не аматорське, і тим більше не професійне заняття. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає спорт лише однією зі складових частин фізичної активності, яка включає в себе набагато більше її різновидів, і яка в цілому включає практично весь спектр м'язових дій людини.

Під терміном «фізична активність» ВООЗ ще у 2002 році визначила сукупність будь-яких та різної інтенсивності рухів тіла, що виконуються протягом доби за рахунок роботи скелетних м'язів із витратою енергії. Зокрема, у класифікації фізичної активності виділяють такі типи: інтегрована у повсякденну діяльність, структурована, спеціалізована, цілеспрямована, запланована, регулярна, випадкова; господарсько-побутова, рекреаційна, виробнича/професійна, спортивна, фізкультурно-оздоровча, лікувальна, пов'язана з транспортом, дозвілля; спонтанна – примусово незмінена, помірковано підвищена – заняття фітнесом, активне дозвілля, надзвичайно підвищена – важка праця, спортивні навантаження; мала – некомпенсована, середня – компенсована, висока – суперкомпенсована, надмірна – зрив компенсації, перевтома, патологія; аеробна (кардіо), анаеробна (силова), вправи на гнучкість, вправи на баланс [2].

Педагогічним досвідом та практикою доведено, що процес формування фізкультурно-оздоровчої компетентності у здобувачів освіти найбільш ефективно буде здійснюватися на заняттях із дисципліни «Фізичне виховання». Їх найбільший оздоровчий потенціал за рахунок поєднання фізичної та розумової складових буде здійснюватися на навчально-методичних заняттях із фізичного виховання. Зокрема, буде формуватися фізкультурно-оздоровча компетентність, отримано досвід, який в умовах професійної діяльності дозволяє фахівцю в будь якій сфері професійної діяльності вирішувати завдання оздоровчої спрямованості. Також буде набуто навички зняття напруження, підняття емоційного стан та розвинуто якості та здібності оздоровчої діяльності з урахуванням мотивації до занять і виконання фізичних вправ [3, с.120].

Засобом формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у здобувачів освіти є навчально-методичні завдання, які доповнюють теоретичні відомості та збагачують практичний розділ фізичного виховання. Навчально-методичні завдання відрізняються від навчальних завдань складом навчально-методичних дій, у ході розв'язання яких здобувач освіти оволодіває певними вміннями і навичками.

,

Методика викладання фізичного виховання для здобувачів освіти ЗВО має три напрями: 1) соціологічний – зв'язок фізичного виховання з навчанням, вихованням, діяльністю, матеріальними, духовними та соціальними умовами життя здоувачів освіти; 2) педагогічний – вивчення закономірностей управління процесом фізичного виховання та його різновидами (тренування, навчальний процес, професійно-прикладна фізична підготовка, реабілітація, рекреація); 3) біологічний – вивчення впливу рухової активності на процес життєдіяльності майбутніх учителів, норми рухової активності, адаптація організму до фізичних навантажень тощо. з урахуванням мотивації до занять і виконання фізичних вправ [3, с.120].

Також маємо констатувати, що продовжує зберігатися тенденція байдужого ставлення багатьох здобувачів освіти старших курсів бакалаврату та магістратури у ЗВО до самостійних занять фізичним вихованням. Причинами є великі навчальні навантаження та брак часу, відсутність потрібних знань з предмета «Фізична культура», небажання самостійно займатись фізичною культурою і спортом. Також, актуальним залишається питання низької зацікавленості здобувачів освіти фізичним самовихованням і самовдосконаленням. Тому одним зі шляхів розв'язання цієї проблеми є пошук ЗВО раціональних підходів та зацікавленості здобувачів освіти заняттями з фізичного виховання та їх оздоровлення.

В Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, важливі не гасла, а конкретні дії. Вирішуючи проблему формування професійних компетентностей у здобувачів освіти засобами фізичної активності, змінено та осучаснено підходи щодо їх залучення до занять фізичним вихованням та спортом. Одним з пріоритетів стало відтворення багаторічних традицій навчального закладу, зокрема, створення спортивних команд і секцій з футболу, баскетболу, жіночого волейболу, кікбоксингу, настільного тенісу, художньої гімнастики, хореографії. Вони є учасниками міжнародних, всеукраїнських та обласних змагань. До цього процесу активно долучаються і надають підтримку департамент сім'ї, молоді та спорту Чернігівської обласної військової адміністрації, обласні спортивні федерації та громадські організації, місцеві громади,. Така плідна співпраця сприяє активності в пропаганді здорового способу життя і поліпшенні його якості.

Також удосконалюються форми і види занять з Kangoo Jumps, Stick Fit, стретчингу, функціонального та силового фітнесу. В університеті, який цьогоріч відзначає своє 325-річчя, не чекають на «кращі часи», а створюють можливості та умови для здобувачів освіти вже сьогодні. Волейбол, бадмінтон, настільний теніс, лижі, фітнес – усе це не про факультатив. Це регулярна практика, яка формує витривалість, командну роботу й впевненість у собі. Викладачі, які системно працюють із здобувачами освіти, намагаючись допомогти їм зміцнити своє здоров'я, використовують фізичну активність як засіб формування професійних компетентностей.

Джерела та література

1. Проніков О.К. Історія педагогіки. *Курс лекцій*. Київ. Слово, 2015. 434 с. URL: https://zvenig.crl.net.ua › novyny › fizychna-aktyvnist-li...
2. Удосконалення системи фізичного виховання студентів ЗВО як педагогічна проблема / Андрій Панчук, Ілона Панчук, Тетяна Бутенко, Анатолій Кашуба. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. № 2 (25), 2020. С. 118–124.

Фізична активність і здоров'я

ТАНЦЮВАЛЬНІ БАНСИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА МОТИВАЦІЮ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Ірина Ангелюк[1], Галина Лаврін[2], Олександр Хома[3], Наталя Осіп[4]

[1]кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка sereda@tnpu.edu.ua

[2]кандидатка наук з фізичного виховання та спорту, доцентка кафедри фізичного виховання та реабілітації, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка lavrin@tnpu.edu.ua

[3]асистент кафедри фізичного виховання та реабілітації, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка oleksandr.khoma@tnpu.edu.ua

[4]кандидатка педагогічних наук, асистентка кафедри фізичного виховання та реабілітації, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка osip@tnpu.edu.ua

Постійного удосконалення вимагає будь-який процес. Фізичне виховання є не виключенням, адже воно є запорукою збереження та зміцнення здоров'я особистості у будь-якому віці, її правильного фізичного, морального й естетичного розвитку. Важливим завданням щодо забезпечення гармонійного фізичного та психічного розвитку студентської молоді, удосконалення їх фізичної підготовленості, формування здоров'язбережувальних компетентностей, виховання морально-вольових якостей, патріотичних почуттів, а отже підготовку до ефективної життєдіяльності, є формування в них стійкого інтересу до фізичної культури чи спорту. Ця проблема залишається актуальною в закладах вищої освіти. Адже інтенсивно продовжують формуватися важливі життєві цінності, майбутні світоглядні позиції, свідоме ставлення до різноманітних видів діяльності.

У практиці вирішення завдань фізичної культури здійснюється постійних пошук сучасних й нетрадиційних засобів, які б посилювали зацікавленість до занять руховою активністю в межах закладу вищої освіти.

Оскільки, багато науковців й вчителів-практиків (Кравчук Т. М., Курочка О. С. (2013); Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Голенкова Ю. В., Рядинська І. А. (2014); Кравчук Т. М., Голівець К. М. (2015); Олейник А. І. (2017); Москаленко Н., Демідова О., Бодня В. (2019); Лаврентьєв О., Головащенко Р. (2022); Ковальчук М. (2023) підтверджують ефективність танцювальних вправ у формуванні здорового молодого покоління, актуальним є вивчити вплив різноманітних хореографічних форм на формування мотивації до занять фізичною культурою.

Не кожен педагог-практик є носієм відомих на сьогодні хореографічних форм (досконало не володіє основами балету, класичного, характерного (народно-характерний, народно-сценічний танець), історичного, естрадного, джазового танців, стилями вуличного танцю (Hip-hop, Брейк-данс, Поппінг, Локінг, Нью-стайл, Хауз, крампінг, хастл фрістайл тощо)), різновидами сучасного танцю, чи іншими соціальними та молодіжними формами хореографії (спортивно-бальний танець, соціальні танці – кантрі, свінг, сальса, мамбо, ламбада) [1]. Та під час занять кожен педагог може використовувати окремі елементи із різних видів хореографії, найпростіші хореографічні форми. В межах занять фізичним вихованням у Тернопільському національному педагогічному університеті успішно використовується викладачами популярні серед молоді танцювальні банси, які можна віднести до соціальних форм хореографії.

Оскільки аналіз наукової літератури не виявив досліджень присвячених підвищенню мотивації до рухової активності через впровадження танцювальних бансів під час під час різних форм занять фізичною культурою у закладі вищої освіти, викладачі-практики спробували адаптувати їх до вирішення цього важливого завдання процесу фізичного виховання для студентів 1–2 курсів непрофільних фізкультурних спеціальностей.

Основною метою було посилити мотивацію студентів до занять фізичною культурою з використанням хореографічної форми – танцювальні банси.

,

Банс – це прояв емоцій, руху та радості. Цей простий танець-руханка є важливим засобом здорового дозвілля для дітей та молоді. Через простоту рухів та унікальність банс об'єднує учасників в єдину групу, створюючи радісний настрій та невимушену атмосферу, допомагає подолати певні страхи та комплекси [9].

Сьогодні відомі близько 1000 танців-руханок, але є важливим уміти запалити оточуючих та запропонувати правильний банс у необхідний момент. Популярними є: Королівський банс, Chocolate, Fly, Occhi Nuovi, Smack, Дякую, Вчителька, Сонце нам сяє, Україна це ми, Зозулька, Подаруй мені мрію, Socu Baci Vira, Тече вода з під явора тощо [1; 2].

Організація занять фізичним вихованням, які в студентів 1–2 курсів непрофільних фізкультурних спеціальностей є обов'язковою позакредитною дисципліною відбувалася на основі запропонованою викладачами методики формування інтересу студентів із використанням танцювальних бансів.

Як правило, спершу банси розучувалися в основній частині заняття. На таких заняттях розучували та повторювали 1–2 танцювальні банси. За 15 занять, передбачених програмою у першому семестрі було розучено 10 бансів. Методичними прийомами управління групою були: вербальний метод (оперативний коментар і пояснення); метод жестів; виразні рухи тілом та міміка педагога та інші.

Використовували наступні методи побудови танцювальних композицій: «від голови до ніг», «зигзаг», метод блоків й лінійної прогресії.

Умовами формування інтересу були: поступове ускладнення танцювальних композицій, швидка зміна танцювальних кроків, різноманітність бансів, обов'язковий музичний супровід, самостійний вибір музичного супроводу, використання танцювальної, імпровізаційної та творчої ініціативи студентів.

Коли студенти вивчили банси, їм пропонувалося підбирати схожі танцювальні композиції, або створювати їх самостійно для вирішення завдань підготовчої частини занять, тобто з метою підготовки організму до вирішення основних завдань заняття, або для розвитку фізичних якостей в кінці заняття.

Такі засоби рухової активності використовувалися під час організації фізкультурно-масових заходів у межах університету (до дня вишиванки, міжнародного дня студентського спорту, патріотичного забігу «Біжу за воїна» тощо), де студенти виступали активними учасниками їх організації.

Ефективність запропонованих засобів, методів та педагогічних умов підтвердив аналіз результатів проведеного зі студентами анкетування.

Опрацювання відповідей респондентів виявило зацікавленість студентів запропонованою хореографічною формою, особливо серед дівчат. Практично 85 % опитаних надало б перевагу танцювальним бансам, а 12 % різноманітним спортивним іграм. Для 3 % великого значення, які засоби використовуються на занятті не надається (коментар студентів: «основне, щоб був рух»).

Крім того, позитивним було, що у відповіді на питання: «Чи подобається Вам брати участь у фізкультурно-масових заходах, які проводяться у ВНЗ?», більшість (75%) дало ствердну відповідь. У коментарях до питання вказували, що не бояться виходити на руханки, флешмоби та бути залученими до їх проведення, бо танцювальні комбінації їм відомі, або вони знають як підібрати рухи та запропонувати власний банс.

Основними мотивами, що спонукають студентів до занять руховою активністю виявлено: зміцнення здоров'я (54,2 %); формування стрункої фігури (21,1 %); задоволення від занять, покращення настрою (20,7 %); отримання доброї оцінки (4 %). Цінним для нас є те, що на заняття приходять не за оцінкою.

Контрольним питанням анкети: «Чи з інтересом ви відвідуєте заняття з фізичного виховання та виконуєте поставлені на них завдання» виявлено зростання рівня інтересу в 73,0 % опитаних студентів. Середній рівень зафіксовано у 19,2 %. Лише 7,8 % опитаних вказали на низький рівень сформованості інтересу до рухової активності.

Аналіз відповідей респондентів свідчать, що впровадження у процес фізичного виховання студентів ТНПУ ім. В. Гнатюка танцювальних бансів сприяють значному підвищенню інтересу до занять руховою активністю.

Джерела та література

1. Ангелюк І., Лаврін Г., Ковальчук М. Сучасні хореографічні форми як інноваційні засоби підвищення мотивації старшокласників до уроків фізичної культури. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України*:

матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Дрогобич, 27 квітня 2023 р.). Дрогобич: Пóсвіт, 2023. С. 295–311.
2. Ковальчук М. Танцювальні банси та їх вплив на мотивацію старшокласників до уроків фізичної культури: магістерська робота. Спеціальність: 014.11. Середня освіта (Фізична культура). ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. 53 с.
3. Кравчук Т. М., Роганіна О. С. Оздоровчі можливості використання танцювальних вправ у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. *Теорія та методика фізичного виховання.* 2015. № 2. С. 41–46. DOI: http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2015.2.1141.
4. Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Рядинська І. А. Особливості функціонального стану студенток у процесі заняття оздоровчою аеробікою. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів, 2014. Вип. 118. Т. ІІІ. С. 143.
5. Кравчук Т. М., Курочка О. С. Використання засобів боді-балету в процесі фізичного виховання старшокласниць. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2013. № 4. С. 40–47.
6. Лаврентьєв О., Головащенко Р., Крупеня С., Гулай В., Довженко Ю. Танець як форма психологічного розвантаження. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2022. № 6(151). С. 68–77.
7. Москаленко Н., Демідова О., Бодня В. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 105–118.
8. Олейник А. І. Теоретико-методичні аспекти використання хореографії як напрямку здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури. *Професійне удосконалення вчителя*. Вісник № 144. *Серія: Педагогічні науки.* С. 383–386.
9. Що таке банс? URL: https://animator.org.ua/vk2018/bans/.

,

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПЕРСОНАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Володимир Банах[1]

[1]*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теоретико-біологічних основ фізичного виховання, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка, volodyabanakh@gmail.com*

Вступ. Сьогодні в умовах реформування системи вищої освіти, зокрема у сфері фізичного виховання, все більшого значення набуває ідея переходу від традиційних форм організації навчального процесу до впровадження інноваційних технологій. Основною причиною цьому є неможливість досягти очікуваних результатів у реалізації завдань фізичного виховання. У зв'язку з цим виникає потреба в аналітичних дослідженнях для глибшого осмислення наукових досягнень і виявлення невирішених шляхів і проблем модернізації фізичного виховання у ЗВО. Зростає увага до персоналізації навчання, що базується на сучасній моделі організації освітнього процесу. Застосування інноваційних підходів до фізичного виховання ґрунтується на особистісно орієнтованій та компетентнісній парадигмі, зокрема концепції професійної компетентності викладача (Compe-PET). Водночас на сьогодні існує незначна кількість праць, присвячених систематизації змісту інноваційних ідей і методичних підходів до персоналізації фізичного виховання студентів, що значно ускладнює розв'язання зазначеної наукової проблеми.

Методи дослідження. Для досягнення мети було використано комплекс загальнонаукових методів дослідження, зокрема аналіз, узагальнення, систематизація.

Результати дослідження. Одним із ефективних напрямів реформування фізичного виховання у ЗВО є персоналізоване навчання, яке ґрунтується на індивідуальних особливостях і емоційній сфері здобувачів [3]. Таке навчання передбачає організацію освітнього процесу, що враховує відмінності у результатах навчання кожного здобувача, адаптуючись до їх потреб [7]. Воно дозволяє враховувати особисті інтереси та особливості здобувачів, спираючись на особисту мотивацію, здатність до самоуправління [2].

Структурна модель професійної компетентності (Compe-PET) у фізичному вихованні, місить типології діяльності і професійної компетентності та передбачає вирішення поставлених перед викладачем завдань. Інша складова моделі базується на врахуванні потреби студентів. При цьому необхідно враховувати ситуативний інтерес здобувачів, їх цілі, мету, узгодження змісту занять з основними цілями навчання [2; 5]. В процесі модернізації змісту фізичного виховання важливу роль відіграє соціально-емоційне навчання (SEL – social and emotional learning), що дозволяє успішно розвивати навички, здібності для ефективного розв'язання проблем, за рахунок формування п'яти взаємопов'язаних компетенцій: самосвідомості, самоуправління, відповідального прийняття рішень, навичок спілкування, соціальної поінформованості. Перспективним напрямом персоналізації фізичного виховання студентів є змішаний методичний підхід, що враховує мотиваційні пріоритети здобувачів і поєднує неформальне (горизонтальне) навчання з перевагами, які неможливо повністю реалізувати через цифрові технології [2].

Найбільш поширений поміж іноземних фахівців і дієвий варіант персоналізованого підходу до освітнього процесу ґрунтується на використанні певної моделі. Вони повинні мати однакові очікування від всіх здобувачів та комплекс стандартів, зокрема прогрес у навчанні, мотивацію до нього, визначені цілі. Звертаючи увагу на це, розрізняють чотири основні моделі. Перша модель пов'язана з *використанням профілів здобувачів,* що передбачає створення профіля студента із систематичною діагностикою різних його характеристик. Наступна – формування закладом освіти для кожного здобувача *персонального маршруту навчання*, розкладу, спираючись на дані в успішності й інтересах [6]. О*цінювання прогресу здобувача в кожній визначеній компетентності,* що сприяє корекції напрямків навчання [7]. Остання модель передбачає *гнучке середовище цього процесу* – приведення у відповідність до потреб здобувача умов спортзалу, адаптування структури навчального дня, визначення складу викладачів [2].

Важливим для підвищення дієвості зазначених моделей є застосування інноваційних ідей, формування навчального контенту заняття фізичного виховання, його змісту, серед якого його основу становить «гейміфікація» з урахуванням інтересу. Використання віртуальної реальності сприяє

протидії втомі, зменшує напругу, депресію, викликає спокій, дозволяє поліпшувати фізичні можливості [2]. Застосування імерсивних технологій зокрема віртуальної реальності (virtual reality – VR), доповненої реальності (augmented reality – AR), змішаної реальності (mixed reality – MR) в освітньому середовищі за рахунок спеціальних пристроїв (інтерактивна дошка, окуляри, шоломи, рукавички) сприяють формуванню навчальної мотивації, інтелектуальному, емоційному, практичному розвитку, творчій самореалізації та поліпшенню здоров'я [1; 2].

Використання авторських фітнес-програм оздоровчого змісту, сприяють задоволенню від самостійного виконання вправ для вирішення поставлених завдань в персоналізованому навчанні та дозволяють працювати у зручному темпі [5]. Для оптимального дозування обсягу та інтенсивності навантаження під час занять доцільно використовувати мобільні застосунки з урахуванням переважно функціональних показників**,** доповнюючи їх енергетичними й нейрофізіологічними даними [2]. Застосування модульного навчання передбачає, що кожна частина – відповідний навчальний модуль, його зміст – перелік завдань, опис кожного критерію, його правильного виконання та оцінювання, аналіз помилок у якому інформація подана у вигляді письмових інструкцій і зразків відео до них [1]. Основна особливість оволодіння в такій моделі визначається навчальним курсом і полягає у можливості перейти від одного модуля до наступного тільки у випадку повного оволодіння змістом попереднього [5]. Заслуговує на увагу пропозиція використовувати метод «кейс-стаді» (від англ. *case study* – повчальний випадок), основа якого – опис реальної проблемної ситуації, розроблення алгоритму технології студентами, спрямованої на її розв'язання, основою якої є вирішення професійних завдань, що виникають та прийняття найбільш ефективного рішення [2].

У модернізації університетського фізичного виховання доцільно переходити від вибіркового до цілісного врахування індивідуальних особливостей здобувачів шляхом визначення базової ознаки для формування однорідних груп. Дослідники [4] відзначають високу ефективність використання біологічно зумовлених характеристик, таких як: вік, стать, темперамент, соматотип. Основу останнього становлять генетичні маркери. Ці маркери з раннього віку зумовлюють особливості функціонування органів, систем і всього організму [3, с. 6]. Усі ці маркери відображають специфіку осіб на морфофізіологічному, психодинамічному, процесуально-психологічному та особистісному рівнях [2].

Висновки. Сучасний етап розвитку фізичного виховання характеризується переходом від малоефективних традиційних підходів до персоналізованих моделей, орієнтованих на індивідуальні потреби здобувачів. У методичному аспекті ключовою є компетентнісна парадигма (Compe-PET), що передбачає розвиток особистості через гнучкі формати навчання. До інноваційних засобів персоналізації належать гейміфікація, фітнес-програми з індивідуальним контролем, VR-технології, SEL, модульні заняття, квести та цифровий моніторинг. Перспективним у формуванні індивідуальних програм є врахування соматотипу як зручного біологічного маркера.

Джерела та література

1. Банах В. І. Деякі інноваційні ідеї і методичні підходи до персоналізації фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2024. Вип. 29. № 4. С. 190–201
2. Банах В. Комп'ютерні технології в системі фізичного виховання ЗВО. *Збірник матеріалів V Міжнар. наук.-практ. конф. «Інновації у вищій школі: проблеми та перспективи в освіті і науці»*. Кременець: ВЦ КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2021. Вип. 5. С. 142–144.
3. Єдинак Г., Галаманжук Л., Мисів В., Зубаль М., Клюс О. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді: монографія. Камянець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2021. 408 с.
4. Зубаль М. В., Єдинак Г. А. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання метод. рекомендації. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2008. 156 с.
5. Hannon, J. C., Holt, B. J., Hatten, J. D. Personalized systems of instruction model: Teaching health-related fitness content in high school physical education. *J of Curriculum and Instruction,* 2008. № 2(2). P. 20–33.
6. Roure, C., Pasco, D. Exploring the Effects of a Context Personalization Approach in Physical Education on Students' Interests and Perceived Competence. *J of Teaching in Physical Education,* 2020. № 42(2). P. 331–340. doi: https://doi.org/10.1123/jtpe.2021-0283
7. Young, A. Personalized System of Instruction in Physical Education. *International J of Arts and Humanities,* 2019. № 5(1). P. 13–15.

,

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ОСНОВІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ УЧНІВ

Іван Васкан[1], Анастасія Логвиненко[2]

[1]кандидат пед.наук, доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
[2]здобувачка освіти другого рівня вищої освіти, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Вступ. У сучасній освіті фізичне виховання розглядається не лише як засіб зміцнення здоров'я, але й як інструмент гармонійного розвитку особистості. У зв'язку зі зростанням індивідуальних потреб, різноплановістю фізичного і психічного стану учнів, виникає необхідність переосмислення традиційного підходу до організації уроків фізичної культури.

Індивідуалізація освітнього процесу стає ключовим фактором у формуванні позитивної мотивації до рухової активності, профілактиці перенавантажень, а також вчасному виявленні особливих потреб дитини. Особливої уваги потребує психофізіологічний профіль учня – сукупність характеристик, що включає тип нервової системи, рівень фізичної підготовки, емоційну стійкість, моторику, працездатність тощо.

У цих тезах розглянуто основні принципи, підходи та методи індивідуалізації фізичного виховання, орієнтовані на забезпечення комфортного, безпечного та ефективного навчального процесу для кожного учня.

Методи дослідження. У процесі дослідження проблеми індивідуалізації фізичного виховання учнів були використані комплексні методи, що дозволили всебічно охарактеризувати психофізіологічний стан школярів і розробити рекомендації щодо адаптації уроків фізичної культури: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження – проведено систематичне спостереження за поведінкою та участю учнів у фізичних вправах на уроках з метою виявлення особливостей моторики, стійкості до навантаження та рівня зацікавленості; анкетування та опитування – залучено учнів і вчителів фізичної культури до анкетування для з'ясування рівня фізичної активності, мотивації до занять, психологічного комфорту під час уроків; фізіологічні методи діагностики – використано стандартні тести оцінки стану серцево-судинної та дихальної систем, координації рухів, витривалості та сили; психодіагностичні методики – застосовано адаптовані методики визначення типу темпераменту, рівня тривожності, емоційної стабільності та індивідуальних реакцій на фізичне навантаження; статистичні методи обробки результатів.

Результати дослідження. Сучасна школа має за мету не лише формування інтелектуального потенціалу учнів, а й всебічний розвиток особистості, включно з фізичним здоров'ям. Уроки фізичної культури посідають важливе місце в структурі освітнього процесу. Проте ефективність цих занять значною мірою залежить від урахування індивідуальних психофізіологічних особливостей дітей. Саме адаптація змісту та форми проведення уроків до потреб кожного учня сприяє збереженню здоров'я, підвищенню мотивації до занять і покращенню навчальних результатів.

Діти різного віку та темпераменту по-різному сприймають фізичне навантаження. Основними факторами, які слід враховувати при плануванні уроків фізкультури, є:

Тип нервової системи: учні з лабільною нервовою системою швидше втомлюються та потребують більше часу на відновлення;

Темперамент і характер: сангвініки зазвичай активні й комунікабельні, меланхоліки – чутливі та потребують м'якішого підходу;

Фізичний розвиток: наявність хронічних захворювань, рівень витривалості, координації рухів;

Психоемоційний стан: високий рівень тривожності або агресивності впливає на готовність до командної роботи та ризик травматизму;

Когнітивні здібності: здатність до концентрації, запам'ятовування послідовностей рухів тощо.

Під адаптацією уроку розуміємо не лише зміну фізичного навантаження, а й цілісне перетворення підходів до навчання: від методів мотивації до використання спеціального обладнання.

У ході дослідження було проаналізовано психофізіологічні особливості 120 учнів 5–9 класів з різним рівнем фізичної підготовки, темпераменту та емоційної стійкості. Отримані результати дали змогу зробити низку висновків щодо необхідності та шляхів індивідуалізації уроків фізичної культури.

1. Рівень фізичної підготовки виявився нерівномірним. Серед опитаних 36 % мали достатній рівень загальної фізичної підготовки, 44 % – середній, а 20 % – низький. Найнижчі показники зафіксовано у дітей з гіподинамією (малорухливим способом життя), зокрема в урбанізованих районах.

2. Психофізіологічна реакція на навантаження суттєво відрізнялася залежно від типу темпераменту

Учні-холерики швидко включалися в роботу, але мали схильність до емоційного збудження і втрати концентрації.

Сангвініки демонстрували стабільну участь у заняттях і позитивне ставлення до командної роботи.

Меланхоліки потребували тривалішої адаптації та індивідуальної підтримки.

Флегматики були стійкими до фізичних навантажень, але менш активними у групових формах занять.

3. Тестування на тривожність показало підвищені показники у 27 % учнів, що може впливати на рівень залучення до активностей з високим соціальним компонентом (естафети, змагання, колективні вправи).

4. Результати фізіологічних проб (тест Руф'є, ортостатична проба, спірометрія) показали, що понад 30 % учнів мають ознаки функціональних змін у серцево-судинній системі, що потребує зменшення інтенсивності навантаження або спеціальної корекції.

5. Анкетування показало, що 62 % учнів хотіли б більше ігрових форм на уроках, а 49 % – щоб учитель враховував їхні побажання щодо видів активності.

6. Спостереження засвідчили, що в умовах індивідуального підходу (модифікація вправ, гнучке планування, диференціація груп) рівень залученості до занять підвищувався в середньому на 28–35 %.

Отже, уроки фізичної культури, адаптовані до психофізіологічних параметрів учнів, мають вищий рівень ефективності та викликають більше задоволення в дітей. Індивідуалізація сприяє зменшенню стресу, підвищенню фізичної активності, розвитку саморегуляції та командних навичок. Виявлено чітку потребу в методичному забезпеченні вчителя інструментами для психофізіологічного моніторингу. Урахування психофізіологічних особливостей учнів – це не просто побажання, а необхідна умова для створення ефективної та безпечної системи фізичного виховання. Такий підхід сприяє збереженню здоров'я, формуванню мотивації до активного способу життя, а також розвитку ключових життєвих компетентностей.

Джерела та література

1. Васильчук, Г. В. (2023). Особливості підвищення мотивації до уроків фізичної культури учнів з порушеннями постави. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт),* (3К(162)), 73–77. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).16
2. Васкан, І. Г. (2024). Специфіка змісту уроків у системі адаптивної фізичної культури в ЗЗСО. *Олімпійський та паралімпійський спорт,* (1), 40–45. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).16
3. Семененко, В., & Теліус, В. (2023). Особливості адаптаційного періоду до занять фізичною культурою учнів 5–6 класів в освітній концепції Нової української школи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія,* (2), 17–21. https://doi.org/10.28925/2664-2069.2023.2.3
4. Плахтій, П. Д., Сущева, І. В., & Мосендз, Т. М. (2009). Психофізіологічні особливості формування рухових навичок у школярів. *Проблеми сучасної психології,* (4), 175–182. https://doi.org/10.32626/2227-6246.2009-4.175-182
5. Грабова, А. Р. (2023). Психофізіологічні особливості учнів в умовах стресу. *Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Репозитарій.* https://dspace.hnpu.edu.ua/items/cfc50516-7769-4e0e-849c-803afe3c6263

,

ЗАНЯТТЯ У ШКІЛЬНИХ СПОТИВНИХ СЕКІЯХ ЯК ЧИННИК ПІДВИШЕННЯ МОТИВАЦІЇ ХЛОПЧИКІВ 11–14 РОКІВ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Владислав Вєтошкін[1], Леся Галаманжук[2]

[1]здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти другого року навчання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, sofkdf23.vietoshkin@kpnu.edu.ua

[2]доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методик дошкільної освіти, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, astralesg@gmail.com

Вступ. Заняття спортом рекомендується людям різного віку, оскільки позитивний вплив регулярних фізичних вправ на психічне та фізичне здоров'я добре задокументований науковими дослідженнями [4; 5]. Футбол, баскетбол, плавання, гімнастика та інші види рухової діяльності, включені до спортивних програм як у школах, так і поза ними, змінюють спосіб життя більшості дітей [1; 3].

В останні роки дослідження в галузі дитячої психології та педагогіки зосереджені на розумінні основних причин, які мотивують молодь та дітей займатися спортом. Активна участь у спорті дає підліткам можливість оцінити власні результати, продемонструвати свої навички та подумати про свої особисті цілі. Крім того, серед причин участі юних спортсменів у спорті також важливе значення має здоров'я тіла та досягнення цілей [3; 6].

Мета публікації – з'ясувати, на основі даних сучасної наукової літератури у сфері шкільного фізичного виховання, шляхи формування мотивації хлопчиків віком 11–14 років до ведення активного способу життя та занять спортом у шкільній секції.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс адекватних методів дослідження, зокрема аналіз, синтез, систематизацію й узагальнення матеріалів різних джерел інформації.

Результати дослідження. Мотивація розглядається як провідний чинник, що визначає рівень залученості дитини до певного виду фізичної активності. Деякі дані свідчать, що загалом існують певні причини участі дітей у спортивній діяльності [4; 7]. Деякі з основних причин пов'язані з такими мотивами:

- отримання задоволення або насолоди від участі в спорті;
- бути здоровим та фізично підготовленим;
- вдосконалення нових навичок або опанування старих;
- виконання поставлених завдань;
- здобуття статусу або визнання;
- належати до команди та отримувати задоволення від командної атмосфери;
- проведення часу з друзями;
- впливу соціуму (родини, тренерів, оточення) [2; 6].

Традиційно мотивацію класифікують, виокремлюючи зовнішні причини (соціальне прийняття, винагорода, фізичні труднощі) та внутрішні (задоволення від активності, самопізнання, самовдоволення) [6]. Дослідники стверджують, що внутрішня мотивація призводить до вищого рівня спортивної майстерності та мотивації. Ті, хто займається спортом з таких причин, хочуть розвинути нові навички, відчути командний дух, підвищити свою впевненість у собі та продемонструвати хороший приклад спортивної майстерності. Натомість перевага зовнішніх причин свідчить про домінування у структурі мотивації соціальних примусів [4; 7].

Проведеним спеціальним дослідженням встановлено, що будова тіла, досягнення спортивних результатів і зміцнення здоров'я є основними мотивами для занять хлопчиків 11–14 років у шкільній секції з обраного виду споту [2]. Вікова динаміка мотивів щодо занять спортом має певні закономірності. Діти 11 років зосереджуються на покращенні настрою та формуванні спортивної будови тіла. Із віком у них зростає інтерес до спортивних результатів, зміцнення здоров'я, перевірки власних сил та самоствердження [2; 6].

Крім цього, дослідження показують високий рівень готовності дітей до участі у різноманітних спортивно-масових заходах і змаганнях, що свідчить про їхнє прагнення до самореалізації, досягнення спортивних результатів [2]. Можна відзначити, що з віком зменшується значення перемоги як

основної мети участі у змаганнях, натомість зростає значення перевірки власних сил та особистого розвитку. Це може свідчити про формування у дітей більш зрілого ставлення до занять спортом [2; 5].

Завдяки розумінню цих мотивів тренери, вчителі фізичного виховання та батьки можуть допомогти дітям брати участь у спортивних заняттях, формувати стійку звичку до регулярної фізичної активності та здійснювати її навіть після завершення навчання у школі. Якщо врахувати позитивний вплив спорту на дітей, виникає потреба проводити дослідження та з'ясовувати різні аспекти їхньої мотивації, зокрема до участі у спортивній діяльності, що дозволить протидіяти малорухомому способу життя, вирішувати інші, але також важливі завдання [1; 6; 7].

Висновки

1. Фізична активність є важливою складовою фізичного та психічного здоров'я підлітків. Важливими у дослідженнях за означеним напрямком є питання щодо розуміння мотивації підлітків до занять спортом, зокрема про внутрішні та зовнішні мотиви.

2. Мотивація до занять спортом змінюється з віком, деякі з основних на початку пов'язані з покращенням настрою, формуванням «спортивної фігури», тоді як згодом у хлопчиків актуалізується важливість спортивних результатів, зміцнення здоров'я, перевірка власних сил, самоствердження.

3. Розуміння мотивів, що спонукають дітей займатися спортом, є ключовим для тренерів, учителів, адже сприяє їхньому залученню до таких занять, формуванню мотивації внутрішнього типу до систематичної фізичної активності у вільний від навчання час.

Джерела та література

1. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посібн. 2-е вид. Кам'янець-Подільський: Абетка НОВА, 2007. 384 с.
2. Вєтошкін В., Галаманжук Л., Розмірчук В. Стан сформованості бажання хлопчиків 11–14 років займатись спортом у шкільній секції з боксу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2025, № 30, С. 20–30.
3. Бахчанян Г. С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою і спортом. *Педагогіка і психологія*, 1998. № 4. С. 41–47.
4. Волков Л. В. Теорія и методика дитячого та юнацького спорту. Київ : Освіта України, 2016. 464 с.
5. Cristian-Mihail, Liliana-Elisabeta, Gynett, I. (2016). Motivation for Participating to Sports Competitions in School. *Revista de cercetare si interventie sociala*, 52, 195–201.
6. Erdoğdu, M., Şirin, E. F., İnce, A., & Öçalan, M. (2014). A Study into the sports participation motivation of the secondary schoolstudents in school teams in different types of sports. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 157–166.
7. Júlio, M., Samuel, H., João, C., & Luís, D. (2014). Students' motivation to practice sports in school between 9 to 14 years of basic education. *J of Physical Education and Sport, 14*(4), 459.

,

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ 12–15 РОКІВ ДО ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ «ЗА ВИБОРОМ»

Ірина Войтович[1]

[1]*доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації, Волинський національний університет імені Лесі Українки*

Вступ. Сучасна система фізичного виховання дітей і підлітків дедалі активніше інтегрує нестандартні види рухової діяльності, що поєднують розвиток фізичних якостей із формуванням інтелектуальних здібностей. Спортивне орієнтування, зокрема його тип дистанції «за вибором», є ефективним інструментом комплексного розвитку школярів, а система підготовки до її подолання вимагає постійного удосконалення та пошуку нових засобів та методів підготовки.

Методи дослідження: аналіз і синтез наукових літературних джерел, узагальнення досліджень науковців і систематизація отриманих результатів, особисте спостереження.

Результати дослідження: Серед основних наукових досліджень із зазначеного питання варто відзначити роботу В. Березовського та А. Подгаєцького, які розкрили організаційно-методичні особливості проведення змагань зі спортивного орієнтування в межах «Всеукраїнської шкільної ліги «Пліч-о-пліч»» [1]. У свою чергу О. Скалій та В. Лотоцький досліджували вплив занять спортивним орієнтуванням на розвиток фізичних якостей підлітків [4], Г. Усатюк та О. Войчун представили загальні теоретичні основи та закономірності зростання результатів у спортивному орієнтуванні [5], нами вивчалось питання особливостей навчання техніці спортивного орієнтування школярів 12–14 років [2], також є і низка інших досліджень.

Мета роботи: дати характеристику дієвих засобів та методів підготовки школярів 12–15 років до змагань зі спортивного орієнтування на дистанції «за вибором».

Основним документом, відповідно до якого проводяться змагання зі спортивного орієнтування, є правила спортивних змагань зі спортивного орієнтування (2021) [3], у яких виділені наступні типи дистанції: у заданому напрямку, на розміченій дистанції та за вибором, де учасник самостійно обирає послідовність проходження контрольних пунктів. Допускається також і їх комбінування.

При підготовці школярів до змагань зі спортивного орієнтування за вибором, слід сформувати логічну послідовність дій, які будуть сприяти подоланню дистанції з найменшою кількістю помилок при максимально можливій індивідуальній швидкості для кожного спортсмена:

1) Отримання інформації про дистанцію (необхідну кількість КП, масштаб, відомості про район змагань, за потреби перетин між горизонталями, контрольний час, аварійний азимут, розміщення старту та фінішу);

2) Орієнтування карти;

3) Оптимальний підбір відповідної кількості КП (згідно умов змагань) із врахуванням вибору шляху руху до них;

4) Безпосередні дії на дистанції (орієнтування карти – вибір шляху руху – реалізація запланованого маршруту з проміжним контролем карти на чітких орієнтирах).

Спочатку спортсмен загалом аналізує отриману інформацію щодо карти та дистанції, приймає загальне рішення, яке потім уточнює в процесі руху. Він обирає шлях відповідно до свого рівня технічної підготовленості, свого досвіду, можливостей надійного контрольованого «узяття» КП, а також швидкості, яку він може підтримувати під час подолання дистанції.

Під час ухвалення рішення важливо враховувати не лише швидкість пересування, але й надійність обраного шляху, щоб звести до мінімуму ймовірність помилок. Основною дією при виборі маршруту є визначення «опорних» орієнтирів – таких об’єктів місцевості, які можна ефективно використовувати під час руху до КП.

Вибір маршруту також передбачає визначення відповідних прийомів орієнтування. Основні з них: рух за напрямком; рух за орієнтирами, при якому використовуються заздалегідь обрані проміжні орієнтири або їхні комбінації. Найбільш поширений прийом – це рух уздовж лінійних орієнтирів, таких як дороги, стежки, чіткі контури, струмки тощо.

Головною особливістю подолання дистанції є оптимальний підбір КП, із уявним складанням їх у дистанцію «заданий напрямок», враховуючи відстані між контрольними пунктами не по прямій, а по вибору шляху руху до них (див. рис. 1. рух зі старту на 1КП).

Рис. 1. *Зразок карти дистанції «за вибором» (автор карти І.Мальчик)*

Дієвим засобом підготовки юних спортсменів до змагань «за вибором» є вправа, у якій діти із обмеженням у часі працюють з картою дистанції «вибір» (кількість КП на карті 10-15) та обирають запропоновану кількість КП (8-12), занотовуючи послідовність їх номерів. Важливо, щоб карти відповідали рівню теоретичної та технічної підготовленості учнів. Місцем проведення може виступати як спортзал, так і парк чи спортивний майданчик. Ускладнювати та урізноманітнювати дану вправу слід: додатковими картами інших місцевостей (рекомендуємо – 5 на одне заняття); роботою в русі (ходьба, біг); змінюючи «потрібну» кількість КП; формуючи команди та підводячи результати обраних найбільш оптимальних варіантів (додасть змагального азарту); додаючи проміжні фізичні вправи (присіди, різновиди стрибків тощо).

Висновки. Зважаючи на те, що навичка швидкого орієнтування та прийняття рішень є необхідною та важливою у спортивному орієнтуванні, зокрема при подоланні дистанції «вибір», використання у процесі навчання та тренувань представленої вправи (яка продемонструвала зацікавленість як серед школярів, так і серед спортсменів-початківців) є ефективною та актуальною.

Джерела та література

1. Березовський В. А., Подгаєцький А. В. Організаційно-методичні засади проведення змагань зі спортивного орієнтування в рамках проєкту «Пліч-о-пліч» всеукраїнські шкільні ліги. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. 3К(176). С. 82–87. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).18
2. Войтович Ірина; Войтович Василь. Особливості навчання техніки спортивного орієнтування школярів 12–14 років. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 2020, № 37. С. 34–39.
3. Правила спортивних змагань зі спортивного орієнтування. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/pravila-sportivnikh-zmagan-zi-sportivnogo-orientuvannya.pdf (дата звернення: 10.05.2025).
4. Скалій О. В., Лотоцький В. Б. Вплив занять спортивним орієнтуванням на розвиток фізичних якостей підлітків. URL: http://eprints.zu.edu.ua/34802/1/44-47.pdf (дата звернення: 10.05.2025).
5. Спортивне орієнтування: Методичні рекомендації до занять зі спортивного орієнтування / Усатюк Г. Ф., Войчун О. В. Миколаїв, 2015. 228 с.

,

МОТИВИ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

В'ячеслав Гаврилюк[1], Леся Галаманжук[2]

[1]здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти другого року навчання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, sofkdf23.havryliuk@kpnu.edu.ua

[2]доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методик дошкільної освіти, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, astralesg@gmail.com

Вступ. Систематична фізична активність розвиває багато важливих функцій, процесів дитини, зокрема силу волі, мотивацію, толерантність, конкурентоспроможність, співпрацю, дисципліну, стратегічне мислення, взаємоповагу, дружбу, самореалізацію, прагнення досягати успіху. Поряд із фізичною продуктивністю приходить когнітивне та афективне задоволення від роботи. Систематична практика фізичних вправ має позитивні, як фізичні, так і біологічні наслідки. Однак незважаючи на очевидну користь для здоров'я, дані деяких досліджень свідчать про зниження фізичної активності підлітків [1; 5].

У ранньому віці когнітивна діяльність сприяє очевидному інтелектуальному розвитку, на який також впливає особлива пластичність нервової системи – функціональна перевага, яка надає дитині більшу сприйнятливість порівняно з дорослими. Таким чином, учні, яким вдається збалансувати інтелектуальні та фізичні зусилля, досягають вищих функціональних показників та підвищеної працездатності [3; 6].

Розуміння мотивів учнів відіграє вирішальну роль у прогнозуванні поведінки, зокрема у питанні фізичної активності, у тому числі під час уроків із фізичної культури та у вільний від навчання час, оскільки вона є провідним засобом у сприянні нормального фізичного та психологічного розвитку, які на цьому віковому етапі відзначаються активізацією [1]. Ураховуючи зазначене, відзначили необхідність проведення дослідження, спрямованого на визначення мотивів, що є характерними для дівчаток і хлопчиків, які є учнями основної школи, у питанні здійснення ними фізичної активності.

Методи дослідження. Дослідження проводилось на теоретичному рівні. Для цього було використано комплекс загальнонаукових методів дослідження, зокрема дедукцію, аналіз, синтез, систематизацію, узагальнення.

Результати дослідження. Що стосується мотивації та статі, дослідження демонструють деякі відмінності в мотивації та потребах до участі у спорті між хлопчиками та дівчатками [5; 6]. Емпіричні дані свідчать про те, що дівчата менш активні, ніж хлопчики, і серед дівчат-підлітків спостерігалася нижча мотивація до фізичної активності, ніж у хлопчиків [6]. Однак більшість дітей, незалежно від статті, виявляють позитивне ставлення та задоволення від уроків фізичної культури в школі [2; 5].

В межах шкільного фізичного виховання спостерігаються певні гендерні стереотипи та традиційна соціалізація гендерних ролей. А саме, що хлопчики-підлітки демонструють вищий рівень мотивації до фізичних вправ і бажання бути фізично активними, ніж дівчата [2; 3]. Проте деякі дослідження виявили позитивне ставлення та задоволення від уроків фізичної культури у дітей обох статей [2].

Внутрішні мотиви учнів до фізичної активності є багатогранними, і рідко обмежуються одним певним чинником [2]. Аналіз результатів показує, що мотиви, пов'язані зі зміцненням здоров'я та веденням здорового способу життя, характерні для більшості учнів незалежно від статі, і з віком стають більш вагомими Ці мотиви є досить стабільними та поширеними серед усіх вікових груп підлітків [1; 2].

З віком серед представників обох статей зростає роль естетичних мотивів, пов'язаних з будовою тіла, які, згідно з даними дослідників [2; 5], є одними з найпоширеніших серед сучасних учнів. При цьому, серед дівчат раніше набувають впливу мотиви, пов'язані з фігурою (будовою тіла), ніж у хлопців; це пов'язують з більш раннім статевим дозріванням дівчаток [2; 3].

Провідними мотивами хлопчиків є покращення результатів у спорті та участь у змаганнях. З іншого боку, дівчаток підштовхує до фізичної активності соціальна взаємодія. Результати досліджень підтверджують таку позицію, підкреслюючи схильність хлопчиків до задоволення від перемоги та змагання, тоді як дівчатка надають перевагу відпочинку і спілкуванню [2; 6].

Крім цього, хлопчики, зазвичай, надають перевагу видам спорту, що характеризуються конфронтацією й інтенсивною конкуренцією. І навпаки, для дівчаток, зазвичай, пріоритетним є спілкування, проведення вільного часу з друзями, у тому числі під час спортивних занять [1; 4]. Дослідження з

підвищення мотивації дівчаток до фізичної активності у шкільних умовах засвідчили збільшення у них мотивів задоволення [2; 4]. Особливості мотивації до фізичної активності, що характерні для хлопчиків і дівчаток, особливо щодо їхньої участі у позакласних видах фізичної активності, передусім занять у шкільних секціях з різних видів спорту, свідчать про необхідність урахування наявних гендерних мотивацій [1; 4]. Це розуміння є вирішальним для розроблення розвивальних та навчальних програм фізичної активності, що відповідають індивідуальним уподобанням і потребам, сприяють формуванню звичок, підвищують рівень такої активності у підлітків, зменшуючи її дефіцит як чинник ризику погіршення стану здоров'я [5; 6].

Висновки. Існують чіткі статеві особливості мотивації до фізичної активності учнів основної школи. Хлопчики більше орієнтовані на спортивні досягнення, конкуренцію, тоді як дівчатка – на соціальну взаємодію і спілкування.

Мотиви, пов'язані зі здоров'ям та естетикою тіла, є значущими для всіх учнів, і їхня важливість має тенденцію до зростання з віком, а естетичні мотиви стають актуальнішими для дівчаток у більш ранньому віці, ніж для хлопчиків.

Для ефективного залучення учнів до фізичної активності необхідно враховувати їхні індивідуальні мотиваційні чинники, зокрема пов'язані зі статтю. Створення цільових програм та нових підходів, що відповідають різним мотивам хлопчиків і дівчаток, можуть сприяти підвищенню рівня їхньої фізичної активності.

Джерела та література

1. Березуєва Т. Формування інтересу в учнів основної школи до занять фізичними вправами в позакласній роботі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2018, № 4 (2). С. 66-73.
2. Гаврилюк В., Галаманжук Л., Левандовська Л. Характеристика мотивації учнів основної школи до фізичної активності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2025, № 30, 31–39.
3. Зеніна І., Гаврилова Н., Іванюта Н., Кузьменко, Н. Ставлення до мотивації і формування здорових основ життя в сучасної молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. №. 10(170). С. 83–86. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).18
4. Antunes, H., Rodrigues, A., Sabino, B., Alves, R., Correia, A. L., & Lopes, H. (2024). The effect of motivation on physical activity among middle and high school students. *Sports*, 24, V.12(6), 154. https://doi.org/10.3390/sports12060154
5. Fernandez-Rio, J., Zumajo-Flores, M., & Flores-Aguilar, G. (2022). Motivation, basic psychological needs and intention to be physically active after a gamified intervention programme. *European Physical Education Review*, 28(2), 432-445. https://doi.org/10.1177/1356336X211052883
6. Kalajas-Tilga, H., Koka, A., Hein, V., Tilga, H., & Raudsepp, L. (2020). Motivational processes in physical education and objectively measured physical activity among adolescents. *Journal of sport and health science*, 9(5), 462-471. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.06.0

,

ФУТЗАЛ ЯК ОСОБЛИВИЙ ВИД ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Петро Герасимюк[1]

[1]*асистент кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Herasimyuk.Petro@vnu.edu.ua*

Вступ. Одним із найголовніших пріоритетів процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти є зміцнення здоров'я здобувачів та поліпшення їх фізичної підготовленості. Аналіз науково-методичної літератури [2; 3] свідчить, що виконання цього завдання можливе за умови систематичних занять фізичними вправами та спортом. До ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання відносять спортивну спрямованість занять, які побудовані на принципах спортивного тренування. Серед великого розмаїття видів спорту особливе місце за своєю захопленістю серед молоді займає футзал. Він стає все більш популярним завдяки доступності, темпераменту, надто швидкому темпу, блискавичній зміні подій на майданчику. Систематичні секційні заняття здобувачів сприяють вихованню цілеспрямованості, сили волі, наполегливості в досягненні мети, працьовитості.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури з даної проблеми, інтернет-ресурсів, педагогічні спостереження та узагальнення думок науковців і практиків.

Результати дослідження. У сучасному спортивному середовищі футзал є одним із наймасовіших видів рекреаційної рухової активності. Великі футзальні турніри (чемпіонат світу, чемпіонати Європи серед чоловіків, жінок, юнаків до 19 років) широко висвітлюються в засобах масової інформації, а успіхи на цих турнірах наших національних збірних викликають інтерес серед різних верств населення та можуть сприяти їх залученню до активного дозвілля, що, зрештою, забезпечує підвищення рухової активності. Отже, наразі існує нагальна потреба в додаткових заходах, спрямованих на залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності засобами футзалу [1]. Футзал – важливий засіб розвитку у здобувачів сили, витривалості, швидкості, орієнтування у просторі та інших важливих фізичних якостей. Ця гра розвиває риси, які стануть у майбутньому їм у пригоді, а також формує міцний характер справжнього командного гравця, який цінує дружні відносини як у команді, так і в житті.

Для футзалістів досить важливо розвивати швидкість і швидкісно-силові якості. Швидкість можна розвивати за допомогою вправ із високою інтенсивністю. Для підвищення швидкості дій з м'ячем ідеально підходять спеціальні вправи з акцентом на швидкісні фази гри (контратака, повернення назад у захист, перехідні фази, гра у більшості чи меншості з обмеженням часу тощо), оскільки виконання таких вправ потребує розвинутих навичок оцінювання ситуацій, прийняття рішень та реалізації дій.

У процесі секційних занять необхідно використовувати багато бігових вправ. Проте недостатньо просто мати хорошу швидкість, її потрібно демонструвати під час виконання специфічних футзальних дій, беручи до уваги те, що виконання поспіхом провокує ще більшу кількість технічних помилок і може негативно вплинути на гру гравця. Окрім цього, не треба забувати про інші види швидкості, такі як швидкість реакції на зовнішні чинники, сегментарна швидкість (швидкість руху частини тіла) та швидкість виконання (швидкість, з якою виконуються технічні дії). Всі ці швидкості дуже важливі для розвитку техніки володіння м'ячем.

Для підвищення силового потенціалу необхідна атлетична підготовка. До найбільш відповідних методів розвитку сили належать: використання обтяжень, стрибкові вправи, використання додаткової ваги та вправи на супротив за допомогою еластичних стрічок, партнерів тощо. Ефективним засобом підвищення силових здібностей гравців є рухливі ігри й естафети з використанням набивних м'ячів. Особливу увагу треба приділяти тим м'язам, які несуть основне навантаження під час гри. Зокрема, це згиначі й розгиначі стегна, згиначі та розгиначі гомілки, підошовний згинач стопи й інші дрібні м'язові групи нижніх кінцівок [4].

Особливе місце в підготовці футзалістів займає витривалість. Головною метою тренувань на витривалість у фузалі є підвищення інтенсивності дій гравця під час коротких і послідовних періодів навантажень, що притаманні футзалові, а також підтримування цього рівня інтенсивності протягом максимально тривалого проміжку часу. Для розвитку аеробної витривалості рекомендується вико-

ристовувати вправи, що виконуються з невеличкою швидкістю з м'ячем або без нього. Це дасть змогу гравцям відновлюватись після навантажень у русі, без повної зупинки на відпочинок. Вдосконалюючи аеробні можливості організму, треба дотримуватися принципу «краще недовантажити, ніж перевантажити». Тому потрібно постійно контролювати величину навантаження за допомогою підрахунку частоти пульсу. Загальну витривалість можна розвивати, виконуючи вправи з невисокою інтенсивністю (50–75 % від максимальної), але впродовж тривалого часу [6].

Крім вищезазначених рухових якостей, особливу увагу на заняттях доцільно приділяти розвитку гнучкості. Щоб набути необхідної гнучкості та згодом покращити її, слід виконувати відповідні вправи на розтягування м'язів, сухожиль і зв'язок. Отже оптимальним засобом розвитку гнучкості є розтяжка. Доцільно також використовувати різноманітні рухливі ігри й естафети, спеціально відібрані гімнастичні вправи, що виконуються з допомогою тренера або партнера. Виконувати вправи на розвиток гнучкості рекомендовано протягом усього заняття, починаючи зі вступної частини (розминки) й закінчуючи завершальною.

Використання футзалу здобувачами в культурно-дозвіллєвій діяльності, на нашу думку, ґрунтується на таких принципах:

– забезпечення достатнього рівня рухової активності для зміцнення здоров'я;

– формування у здобувачів потреби в систематичних самостійних заняттях фізкультурно-спортивною діяльністю;

– розвиток командних, емоційно-вольових та мотиваційних якостей [5].

Висновки. Футзал як комплексний засіб фізичного виховання здобувачів освіти повністю себе виправдовує, оскільки це дуже емоційна гра, що постійно проходить у швидкому темпі, сприяє не лише фізичній підготовленості, а й підвищенню психомоторних здібностей, зміцненню здоров'я особистості. Проте, щоб досягнути максимального ефекту в діяльності футзалістів, тренеру потрібно використовувати низку засобів і методів.

Джерела та література

1. Бугайчук Н. Оздоровчо-рекреаційна роль футзалу в організації дозвіллєвої діяльності студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* № 4(60). 2022. С. 42–46.
2. Іваніцький Р. Б., Бичук І. О., Бичук О. І., Швай О. Д., Герасимюк П. П. Основи навчання гри у футзал: методичні рекомендації. Луцьк, 2023. 54 с.
3. Мазурчук О., Панасюк О., Митчик О., Герасимюк П., Хомич А. Міні-футбол як особливий вид фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві:* Зб. наук праць. № 3(51). Луцьк, 2020. С. 52–57.
4. Костенко М. П., Краснов В. П., Отрошко О. В. Футзал в закладі вищої освіти: навчально-методичний посібник. Київ: НУБіП України, 2019. 87 с.
5. Основи технічної підготовки з футзалу на факультативних заняттях: методичні вказівки / Уклад. І. А. Шемчак, В. К. Тихонов. Вінниця: ВНТУ, 2021. 34 с.
6. Ярмоленко О. В., Малахова Я. В. Оптимізація процесу фізичного виховання студентів на основі застосування конструктивної моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання з використанням футзалу. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання.* № 11. 2019. С. 38–44.

,

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ`Я ЛЮДИНИ В КОНТЕКСТІ ТВОРЧОЇ СПАДЩИНИ СПОРТОВЦЯ ЕДВАРДА ЖАРСЬКОГО

Соломія Гнот[1]

[1]*кандидат історичних наук, доцент кафедри олімпійської освіти, Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського*

Серед когорти діячів західно-українського спортивно-гімнастичного руху першої чверті XX ст. варто відзначити Едварда Жарського (1906-2003) – послідовника Івана Боберського, вихованця львівського «Пласту», науковця, педагога. Творчі інтереси цієї особистості відзначалися надзвичайно широким спектром, проте фізичне виховання, спорт та питання здоров`я людини займали в них помітне місце. Достовірність даного твердження підтверджується численними розвідками, опублікованими в галицькій періодиці, а також окремими брошурами.

Західна Україна в міжвоєнний період (1920-1939 рр.) опинилася під владою різних держав: Польщі, Чехословаччини та Румунії. В умовах відсутності власної державності, саме тут розгорнули свою діяльність українські спортивні товариства: «Сокіл», «Січ», «Луг», «Пласт», «Україна», «Довбуш», «Кармалюк», гуртки, які пропагували здоровий спосіб життя шляхом поширення різноманітних форм рухової активності. Прогресивна інтелігенція розглядала розвиток фізичної культури як засіб національного виховання та підготовки до оборони. З цією метою організовувалися спортивні змагання, свята, учасниками яких були переважно гімназисти та студентська молодь. Ці змагання не лише сприяли розвитку фізичної культури, але й зміцнювали соціальні зв`язки серед молоді. Саме в таких суспільно-політичних умовах формувався Е.Жарський як спортсмен, науковець, педагог, журналіст-оглядач спортивної преси Галичини, а згодом – української еміграційної спортивної преси.

Методологічною основою даного дослідження є аналіз праць Е.Жарського, опублікованих в Галичині до 1939 р., що розкривають різноманітні форми та види фізичної активності, включаючи туристичну та рекреаційну діяльність.

Мета дослідження: у короткому огляді висвітлити діапазон спортивних уподобань автора, встановити практичне значення його творчого доробку, окреслити перспективи подальших досліджень.

Для розкриття теми було застосовано комплекс методів, серед яких: метод аналізу та синтезу, хронологічний, узагальнення, систематизації опрацьованого матеріалу. У період з 1920-х по 1930-ті рр. Е.Жарський опублікував низку праць, присвячених проблемам фізичного виховання та розвитку окремих видів спорту. Він був автором книг та посібників, статей у популярних галицьких виданнях: «Вісті з Лугу» (1926-1939), «Руханково-Спортивний Вісник» (1922–1923), «Життя і Знання» (1927–1939), «Сокільські Вісті» (1928–1939), «Новий Час» (1927–1939). Завдяки наполегливій праці Е. Жарського у періодиці було висвітлено важливі події у сфері українського та міжнародного спорту.

Аналіз конкретного матеріалу дозволяє стверджувати, що найбільше матеріалів з історії розвитку певних видів спорту було розміщено в часописі «Життя і Знання». Цей ілюстрований журнал був популярним друкованим словом товариства «Просвіта». Часопис акцентував увагу на розвиток національної та світової фізичної культури і спорту, повідомляв про рекорди, висвітлював діяльність спортивних організацій.

Окремої уваги заслуговує низка статей Едварда Жарського, опублікованих у розділі «Руханка й спорт» (згодом «Спорт, фізичне виховання» – *С. Г.*). Вони вирізняються авторським підходом та глибоким зануренням у деталі, що дозволяє відчути атмосферу епохи та зрозуміти еволюцію рухової активності людини. З великим знанням справи було висвітлено історичний контекст, еволюцію правил та технічних аспектів, а також вплив соціальних та культурних факторів на розвиток таких видів спорту, як: легка атлетика [1], тенісу [2], плавання [3], лижного [4], футболу [5], велосипедного [6], веслування [7], фехтування [8], хокею [9] та ін. Автор підкреслював переваги кожного з цих видів спорту для здоров`я людини. Кожна стаття – це не тільки екскурс в історію, а й теоретичні міркування автора, методичні обгрунтування виховних вартостей того чи іншого виду фізичної активності. Для читача минулого століття журнал став своєрідною енциклопедією, де можна було знайти відповіді на питання про види та роль рухової активності в житті людини.

Високим фаховим рівнем того часу відзначалися підручники Е.Жарського з легкої атлетики [10], боксу [11]. В них міститься опис техніки і видів вправ. У підручнику з легкої атлетики описано

техніку легкоатлетичних дисциплін: метання спису і штовхання ядра, бар`єрного, спринтерського та естафетного бігу. В книзі з боксу міститься опис технічних способів ведення бою, розглянуто тактику боксерського поєдинку. Для ХХ ст. вихід таких праць мало важливе навчально-методичне значення.

На сторінках преси Едвард Жарський пропагував здоровий спосіб життя, ставив за приклад діячів «Руської Трійці». Спортовець називав піші походи по рідному краю «нашим народним, українським спортом», з якого маємо черпати сили до нових звершень, до праці. Автор прирівнював заповідні зони Горган, велич Чорногори та лагідність західного Бескиду з краєвидами Швейцарії. Пізнавальні мандрівки, за міркуваннями Е. Жарського, дають користь організму та поживу для розуму: «Матимемо нагоду зійтися ближче з гуцулом, бойком, лемком – пізнати його цікаве життя, багато навчитися, але й серед нього кинути ясні проміння свідомості, освіти й віри». Наша «природа – це книга, з якої можна черпати безмежне знання», вважав автор [12, 183–184]. Спортовець порівнював заповідні зони Горган, велич Чорногори та лагідність західного Бескиду з краєвидами Швейцарії. Пізнавальні мандрівки дають користь організму та поживу для розуму: «Матимемо нагоду зійтися ближче з гуцулом, бойком, лемком – пізнати його цікаве життя, багато навчитися, але й серед нього кинути ясні проміння свідомості, освіти й віри». Наша «природа – це книга, з якої можна черпати безмежне знання», вважав автор [12, 183–184].

Таким чином, творча спадщина спортовця ХХ ст. Едварда Жарського є цінним джерелом для комплексного розуміння взаємозв`язку між різними формами фізичної активності, здоров`ям і якістю життя людини, потребує подальшого детального вивчення та висвітлення.

Джерела та література

1. Е. Жарський. Ратище. *Життя і Знання.* 1929. Ч. 9 (21). С. 267–269; Е. Жарський. Як високо скачуть люде. *Життя і Знання*. 1929. Ч. 10–11 (22–23). С. 332–334; Е. Жарський. Скок 4 метри вгору. *Життя і Знання*. 1929. Ч. 12 (24). С. 367–370; Е. Жарський. Найдовший скок. *Життя і Знання*. 1930. Ч. 7 (31). С. 225–227.
2. Е. Жарський. Ситківка. *Життя і Знання*. 1929. Ч. 2 (26). С. 46–48; Е. Жарський. Як будувати ситківкові токи. *Життя і Знання*. 1930. Ч. 4 (28). С. 122–123.
3. Е. Жарський. Плавання. *Життя і Знання*. 1930. Ч. 10–11 (34–35). С. 326–329.
4. Е. Жарський. Лещатарський спорт. *Життя і Знання*. 1930. Ч. 1 (37). С. 13–16.
5. Е. Жарський. Копаний м`яч на наші села! *Життя і Знання*. Ч. 3 (39). С. 83–85.
6. Е. Жарський. На сталевому коні. *Життя і Знання*. 1935. Ч. 12 (99). С. 361–362.
7. Е. Жарський. Мандрівка каюком. *Життя і Знання*. 1935. Ч. 6 (105). С. 187–188.
8. Ж. Гранюк. Шермування. *Життя і Знання*. 1938. Ч. 6 (129). С. 235–236.
9. Е. Жарський. Гаківка. *Життя і Знання*. 1939. Ч.1 (136). С.31.
10. Е. Жарський. Легкоатлетика. Львів: «Сокіл-Батько». 1936. 36 с.
11. Е. Жарський. Боротьба навкулачки (бокс). Львів: «Сокіл-Батько». 1936. 32 с.
12. Е. Жарський. Забуті плаї. *Життя і Знання*. 1933. Ч. 5 (68). С. 183–184.
13. Е. Жарський. Альпейство. *Життя і Знання.* 1939. Ч. 4 (139). С. 126–127.

,

СПРЯМОВАНІСТЬ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ НА ФОРМУВАННЯ КРИТЕРІЇВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Андрій Домбровський[1]

[1]*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, sofkdf23.dombrovskyi@kpnu.edu.ua*

Вступ. У системі загальної середньої освіти питання формування здоров'язбережувальної компетентності учнів займає чільне місце, оскільки якість життя, працездатність і соціальна активність у майбутньому безпосередньо залежать від сформованих у шкільному віці навичок збереження та зміцнення здоров'я. Особливу роль у цьому процесі відіграє предмет «Фізична культура», який має не лише розвивальний, а й виховний, профілактичний потенціал. Водночас ефективність цього процесу значною мірою залежить від педагогічних умов, які створює та підтримує вчитель під час освітньої діяльності.

Методи дослідження. У дослідженні проблеми використано комплекс взаємопов'язаних методів, що охоплюють як теоретичний, так і емпіричний рівні дослідження. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти сутність явища, виявити ефективні педагогічні чинники та оцінити рівень сформованості відповідних критеріїв у школярів. На теоретичному рівні застосовувалися методи аналізу, систематизації та узагальнення.

Результати дослідження. У тексті концептуальних засад Нової української школи зазначається, що новий зміст освіти, який ґрунтується на формуванні компетентностей, потрібних для успішної самореалізації у суспільстві та підтримується збереження цінностей дитинства, необхідність гуманізації навчання, особистісного підходу, розвитку здібностей здобувачів освіти, створення навчально-предметного середовища, що загалом забезпечують психологічний комфорт і сприяють вияву творчості та лідерських якостей школярів [2]. В умовах Нової української школи підвищення ефективності уроків фізичної культури можливе завдяки:

– реалізації оздоровчої та виховної спрямованості уроків;

– інтегруванню уроків, котрі включають елементи різних способів виконання рухових активностей;

– побудові уроків із урахуванням психологічних особливостей учнів та їхніх потреб (у саморозвитку, грі, наслідуванні, набутті досвіду;

– досягненням максимальної активності на уроці [3, с. 265-266].

Тож, розглянемо сутність терміну «педагогічні умови» та на основі вивченої науково-педагогічної літератури проаналізуємо їхню спрямованість на формування здоров'язбережувальної компетентності. Педагогічні умови – сукупність організаційних форм, методів, прийомів, засобів координації навчального і виховного впливу на здобувачів освіти для мотивації та стимулу ефективного саморозвитку професійно-важливих особистісних здібностей та якостей, базових компетентностей і, як наслідок – цілісного становлення їхньої особистості [4]. У контексті формування здоров'язбережувальної компетентності учнів ці умови мають бути спрямовані на створення освітнього середовища, в якому кожен школяр отримає можливість усвідомити цінність здоров'я, опанувати практичні навички його збереження та розвинути внутрішню мотивацію до активного, здорового способу життя.

Однією із основних сучасних педагогічних умов є забезпечення цілісного підходу до формування компетентності, що передбачає інтеграцію знань про здоров'я в усі етапи навчального процесу – від розминки до підбиття підсумків уроку. Учні повинні бачити логічний зв'язок між фізичними вправами і їх впливом на організм, розвитком сили, витривалості, психоемоційної стабільності.

Не менш важливою умовою є індивідуалізація навчального процесу, яка забезпечує урахування вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, інтересів і потреб кожного учня. Диференціація навантажень, адаптація завдань, надання зворотного зв'язку дозволяють учням відчувати себе впевнено, що підвищує їхню активність і залученість.

Важливим чинником ефективного навчання є формування мотиваційного середовища, яке забезпечується створенням позитивної емоційної атмосфери на уроці, заохоченням ініціативи учнів та організацією ситуацій успіху. Сприяти зростанню інтересу до фізичної активності дозволяє вико-

ристання різноманітних її форм – ігрових, танцювальних, фітнес-програм, елементів змагання, челенджів і самостійних проєктів. Особливо результативним є залучення учнів до процесу цілепокладання та самооцінки: коли школяр самостійно визначає цілі щодо власного фізичного розвитку і здоров'я, він набуває внутрішньої мотивації та діє більш усвідомлено. Результатом розвитку мотивації до навчання фізичній культурі є формування стійкого інтересу до предмета, що передбачає активне емоційно пізнавальне ставлення учасників освітнього процесу до виконання фізичних вправ, а також оволодіння вміннями, які сприяють їх всебічному розвитку. У цьому визначенні акцентується увага на інтересі учнів як до практичного, так і до теоретичного змісту предмета «Фізична культура», а також його спрямованості на активну, самостійну діяльність, що впливає на ставлення особистості школяра, перетворюється на стійку рису його характеру [1, с. 50].

Ще однією педагогічною умовою є виховання культури відповідального ставлення до здоров'я, що включає розвиток самосвідомості, самоконтролю, самооцінки, формування стійких переконань щодо необхідності збереження фізичного, психічного та соціального благополуччя. Цьому сприяє рефлексія, обговорення ситуацій, що пов'язані зі здоров'ям, розгляд реальних прикладів позитивного або негативного досвіду.

Крім того, формування здоров'язбережувальної компетентності неможливе без налагодженої взаємодії між учасниками освітнього процесу. Успішна реалізація педагогічних умов потребує співпраці учителя із батьками, медичним персоналом, іншими учителями. Варто ініціювати проведення спільних заходів, акцій, батьківських зустрічей, де обговорюватимуться питання здоров'я, формування здорових звичок, профілактики захворювань.

Висновки. Таким чином, спрямованість педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності на уроках фізичної культури повинна базуватись на принципах системності, індивідуалізації, мотивації, рефлексії та партнерської взаємодії. Лише в такому випадку фізичне виховання стане не просто засобом розвитку тіла, а потужним чинником формування гармонійної, здорової особистості, здатної робити свідомий вибір на користь здоров'я впродовж усього життя.

Джерела та література

1. Заплішний І., Боровик В. Особливості впровадження педагогіки успіху на уроках фізичної культури в старшій школі. *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки» (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя)*. 2020. № 2. С. 46–52.
2. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/novaukrainska-shkola-compressed.pdf
3. Пангелова Н. Є., Рубан В. Ю., Женьцян С. Особливості організації і проведення уроків фізичної культури з учнями початкових класів сільської школи. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму.* 2020. С. 258–270.
4. Панібратська А. В. Науково-методична робота. Зміст поняття «педагогічні умови». URL: https://sno.udpu.edu.ua/index.php/naukovometodychna-robota/89-suchasni-tekhnolohiyi-rozvytku-profesiynoyimaysternosti-maybutnikh-uchyteliv-25-zhovtnia-2018-r/173-zmistponyattya-pedagogichni-umovi

,

ПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОЗДОРОВЧОГО ЕФЕКТУ

Геннадій Єдинак[1], Леся Галаманжук[2]

[1]доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

[2]доктор педагогічних наук, професорка, завідувачка кафедри теорії та методик дошкільної освіти, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Вступ. Модернізація системи освіти, що відбувається в Україні, орієнтує на використання сучасних концептуальних ідей та інноваційних підходів до організації освітнього процесу, формування його змісту і реалізації у практичній діяльності (Закон України «Про освіту», 2020). Повною мірою зазначене стосується фізичної активності дітей та молоді, що реалізується у закладах освіти різного рівня (Наказ МОН України «Про затвердження рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року», 2021).

Не зупиняючись на аналізі особливостей кожної зазначеної складової освітнього процесу залежно від віку контингенту, який бере участь у ньому, відзначимо лише, що на кожному рівні одним із провідних є завдання оздоровчого змісту [2]. Тому особливого значення набуває проблема систематизації й узагальнення інформації вітчизняних та іноземних дослідників про сучасні перспективні підходи і методики фізичної активності оздоровчої спрямованості дітей, що можуть бути реалізованими у різних форматах організації освітнього процесу. У зв'язку з цим відзначаємо, що світова наукова думка і практика фізичної активності актуалізують перспективну наукову ідею, яка полягає у відході від традиційної моделі організаційно-методичного забезпечення фізичної активності у закладах освіти та посиленні уваги до впровадження інноваційних ідей, положень, технологій і методик, основою яких є сучасна парадигма особистості [5]. У зв'язку з цим існує потреба у дослідженні в означеному науковому напрямі.

Методи дослідження. Дослідження передбачало опрацювання матеріалів документальних, літературних, Інтернет джерел інформації за допомогою таких адекватних методів дослідження, як аналіз, систематизація, узагальнення. Здійснювали мінімізацію суб'єктивних поглядів і суджень, використовували двоетапний систематизований огляд джерел інформації на основі протоколу PRISMA. На першому етапі здійснювали електронний пошук досліджень у PubMed, Science Direct, Scopus, Web of Science, ERIC PLUS, SPORTDiscus та ResearchGate, Google Академія, бібліотеці закладу вищої освіти. Після цього вибирали за ключовими словами зі списків джерел інформації наукові статті, автореферати, інші наукові доробки для їхнього подальшого опрацювання.

Результати дослідження. На сучасному етапі одна з перспективних ідей щодо реалізації теоретико-методологічної моделі освітнього процесу, у центрі якого знаходиться особистість, пов'язана з персоналізацією. Не зупиняючись на аналізі сутності та поглядів дослідників щодо цього термінопоняття відзначимо лише, що у фізичному вихованні персоналізацію розглядають як процес із високим потенціалом у зв'язку з комплексом можливостей. Передусім вона дозволяє на високому рівні задовільнити потреби здобувачів освіти, які мають відмінності у навчанні й мисленні (здобувачі освіти навчаються по-різному, тому цей процес повинен бути адаптований до потреб кожного). Водночас, персоналізація розширює можливості вчителя і здобувача освіти балансувати між недоліками і сильними сторонами останнього, а також його інтересами, шляхом складання індивідуального освітнього маршруту (освітньої траєкторії), тобто скеровувати зміст фізичної активності на поліпшення певних характеристик здобувача освіти. Крім цього, означені дії посилюють інтерес, зацікавленість здобувача освіти у власній фізичній активності, можливим для нього стає керування своїм навчанням. Персоналізація передбачає врахування особливостей індивіда (передусім функціональних і морфологічних), його особистісних особливостей (у набутих характеристиках, зокрема поведінці, мотивах, інтересах тощо та спадково зумовленого типу вищої нервової діяльності, темпераменту) та особливостей емоційно-почуттєвої сфери [1, с. 205].

Певною мірою персоналізації фізичної активності дітей може сприяти використання деяких сучасних концепцій, технологій і методик, основу яких становить саме інтегративний підхід, тобто який передбачає врахування вищезазначених комплексів особливостей дитини. Крім цього, необхідно орієнтуватися на завдання фізичного виховання, а саме яке у певному віковому періоді можна

охарактеризувати як провідне. Адже загалом основні завдання фізичного виховання у закладах освіти різного рівня сталі, тобто це оздоровчі, розвивальні, навчальні, освітні завдання. У зв'язку з цим відзначаємо, що у дошкільний період процеси росту і розвитку створюють передумови для успішного вирішення навчальних завдань. Дієвою тут може стати методика навчання, що передбачає врахування рухової асиметрії рук кожної дитини й оволодіння технікою виконання рухової дії як правою, так і лівою руками (ногами, напрямах) [6]. Крім цього, для комплексного вирішення освітніх та рухових завдань, у тому числі з формування знань з інших напрямків розвитку дитини, дієвою і перспективною є концепція «embodied learning» (навчання за допомогою тіла). Вона передбачає активне залучення дітей до отримання нових знань через виконання ними рухів і дій із застосуванням власного сенсорного досвіду [3]. У період початкової освіти фізична активність продовжує реалізовувалися з акцентом на вирішення навчальних завдань за допомогою зазначених методик, але з додатковим вирішенням розвивальних завдань, зокрема що передбачають, цілеспрямований вплив на різні види координації, швидкісні якості та гнучкість. Під час навчання в основній школі у зв'язку зі статевим дозріванням доцільно персоналізацію фізичної активності здійснювати, виходячи з оздоровчих параметрів навантаження та враховувати, крім статі, також мотиваційну складову і сенситивні періоди розвитку рухових якостей. У старшій школі доцільно, як перший крок персоналізації, визначати соматотипи учнів, а потім, виходячи з цього, мотивів конкретного здобувача і його вихідних результатів (за даними диференційованих нормативів [4]), у функціональних характеристиках, показниках фізичній підготовленості, розробляти програму персональної фізичної активності.

Висновки. Сучасний період розвитку системи освіти в країні відзначається модернізацією всіх її засад, зокрема наукової, організаційної, змістової і нормативної.

Перспективним у частині наукової основи є орієнтація на парадигму особистості та перехід у зв'язку з цим до інтегрального сприйняття особистості здобувача освіти на будь-якому рівні та подальшою персоналізацією освітнього процесу взагалі та фізичної активності зокрема.

У змістовому аспекті модернізація повинна скеровувати вчителів фізичного виховання на використання інноваційних ідей, підходів, технологій і методик фізичної активності на основі персоналізації, що передбачає врахування комплексу визначених особливостей. Такі особливості повинні знайти відображення у нормативній основі, зокрема розробленні нормативів оцінки, передусім функціональних характеристик і компонентів фізичної підготовленості.

Джерела та література

1. Єдинак Г., Банах В. Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до індивідуалізації і персоналізації параметрів освітнього процесу на основі використання умовних генетичних маркерів. *Формування та розвиток здоров`язбережувального середовища в закладах освіти різного рівня :* колективна монографія. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський нац.ун-т імені Івана Огієнка, 2024. С. 155–224. URL: http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7700
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Маційвич Т., Єдинак Г. До питання про організаційно-методичні засади реалізації концепції «навчання за допомогою тіла» у фізичному вихованні учнів початкової школи. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*: зб. за підсумками звіт. наук. конф. викладачів, докторантів, аспірантів. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка, 2025. Вип. 24. С. 827–830. URL: http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9057
4. Banakh, V. I. (2024). Development of motor qualities in young men using different parameters of physical activity in higher education institutions. *Rehabilitation & Recreation,* Vol. 18, No 4, 93–106. doi: https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024. 18.4.10
5. Baumgartner, M. (2022). Professional competence(s) of physical education teachers: terms, traditions, modelling and perspectives. *Ger J Exerc Sport Res,* 52, 550–557. https://doi.org/10.1007/s12662-022-00840-z
6. Galamandjuk, L., Siedlaczek-Szwed, A., Iedynak, G., Dutchak, M., Stasjuk, I., Prozar, M., Mazur, V., Bakhmat, N., Veselovska, T., Kljus, O., Marchuk, D. (2019). Evaluation of the physiological characteristics of girls with different handedness using various types of physical training. *J of Physical Education and Sport,* Vol 19 (Supplement issue 4), 1386-1390. doi: 10.7752/jpes.2019.s4201

,

МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Олексій Жижанов[1]

[1]*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, sofkdf23.zhyzhanov@kpnu.edu.ua*

Вступ. У сучасному світі, де технологічні інновації змінюють спосіб життя, а фізична активність поступово зменшується, питання здоров'язбереження серед учнів набуває особливої актуальності. Формування здоров'язбережувальної компетентності є ключовим завданням освітнього процесу, оскільки воно сприяє не лише фізичному розвитку, а й соціальній адаптації та психоемоційному благополуччю.

Методи дослідження. У дослідженні застосовано комплексний методологічний підхід, що включає: аналіз наукової літератури (вивчення концептуальних основ формування здоров'язбережувальної компетентності; спостереження (оцінка рівня фізичної активності учнів під час уроків фізичної культури; експериментальне упровадження інтегрованих методик фізичного виховання.

Результати дослідження. У теперішніх умовах розвитку освіти та соціальних викликів, що впливають на здоров'я підростаючого покоління, питання формування здоров'язбережувальної компетентності учнів потребує значної уваги. Здоров'я є не лише біологічною категорією, а й соціальною та освітньою цінністю, від якої значною мірою залежить успішність особистісного і професійного становлення учня.

У цьому контексті уроки фізичної культури в закладах загальної середньої освіти відіграють ключову роль, оскільки поєднують практичну діяльність із формуванням світоглядних орієнтирів щодо здорового способу життя. Саме тому формування здоров'язбережувальної компетентності учнів є важливим завданням сучасної освіти [1].

Під здоров'язбережувальною компетентністю розуміється інтегрована здатність учня усвідомлено ставитися до власного здоров'я, використовувати набуті знання, уміння та навички для його збереження, зміцнення і відновлення. Формування такої компетентності вимагає системної, педагогічно виваженої методики, яка базується на поєднанні методів навчання, котрі визначаються змістом освіти й підпорядковуються учителю:

– урахування раціонального співвідношення самостійної роботи, теоретичного та практичного навчання;

– забезпечення диференційованого навчання та виховання суб'єктів усіх ланок освіти із урахуванням їхніх потреб, здібностей, нахилів;

– формування у всіх суб'єктів навчання та виховання вміння активно застосовувати у практичному житті набуті знання, швидко адаптуватися до нової інформації, орієнтуватися на різнобічну самостійну творчу пізнавальну діяльність учнів;

– упровадження сучасних педагогічних технологій у навчально-виховний процес [4].

Реалізації зазначених принцип відбувається шляхом використання сучасних підходів до навчання.

По-перше, це інформаційно-просвітницький підхід, який передбачає ознайомлення учнів із основами анатомії, фізіології, гігієни, принципами здорового харчування, профілактики захворювань. Важливу роль відіграють інтегровані уроки, інформаційні хвилинки, перегляд навчальних відео та інші форми подачі теоретичного матеріалу [3].

По-друге, ефективним є особистісно-орієнтований підхід, коли навчання організовується з урахуванням індивідуальних потреб, фізичних можливостей та рівня підготовки кожного учня. Це сприяє підвищенню мотивації, формуванню відповідального ставлення до занять, а також розвитку навичок самоспостереження і самоконтролю.

По-третє, інтерактивні методи, такі як групова робота, дискусії, ігрові моделювання, створення проєктів на теми здоров'я, значно посилюють залучення учнів у процес формування компетентності. Наприклад, реалізація таких проєктів, як «Тиждень здоров'я», «Мій фітнес-план» чи «Здоров'я моєї родини» дозволяє поєднати теорію із практикою та виховує соціально активну позицію школярів.

Задля ефективного формування здоров'язбережувальної компетентності важливо також використовувати сучасні педагогічні методи, а саме [2]:

- інтерактивні уроки (поєднання теоретичних знань із практичними вправами);
- цифрові технології (використання мобільних додатків для моніторингу фізичної активності);
- проєктна діяльність (розробка учнями власних програм здорового способу життя);
- групові тренінги (формування соціальних навичок через командну роботу).

Невід'ємною складовою навчально-виховного процесу є організація різноманітної рухової активності. Окрім традиційних спортивних ігор, варто впроваджувати фітнес, танцювальні програми, йогу, елементи коригувальної гімнастики. Це забезпечує не лише всебічний фізичний розвиток, а й позитивні емоції, зниження рівня стресу, формування культури дозвілля. Також важливо впроваджувати рефлексивний підхід – через ведення щоденників самоспостереження, самооцінку результатів, участь у тестуванні фізичного стану. Це дозволяє учням усвідомити особисту динаміку змін, формує здатність до самоконтролю та постановки цілей у сфері здоров'я.

Основним завданням учителя є цілеспрямоване упровадження елементів здоров'язбереження у навчально-виховний процес, що дозволить значно покращити усі рівні здоров'я учнів та сформованості у них здоров'язбережувальної компетентності, здатності використовувати отримані знання на практиці. Під час створення методик формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у закладах загальної середньої освіти важливо також дотримуватись визначених основних методичних вимоги до проведення уроків фізичної культури:

– планування навчального навантаження із урахуванням вікових та індивідуальних особливостей фізичного здоров'я та психоемоційного стану школярів;

– упровадження методик розвитку фізичних і психічних якостей учнів із організацією безпечного дозвілля;

– використання різноманітних методик проведення уроків і контролю знань, які забезпечують зменшення негативного впливу «шкільного стресу» на здоров'я й успішність здобувачів освіти [4].

Висновки. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів – це багатовимірний процес, що потребує поєднання знань, рухової активності, особистісно орієнтованого навчання та виховної роботи. Такий комплексний підхід дозволяє не лише підвищити рівень фізичної підготовленості учнів, а й закласти основи свідомого та відповідального ставлення до здоров'я як найважливішої життєвої цінності. Упровадження інтегрованих методик навчання сприятиме розвитку фізичної активності, мотивації до здорового способу життя та гармонійному розвитку особистості.

Джерела та література

1. Борисенко В. Засоби фізичного виховання у формуванні здоров'язбережувальної компетентності фахівців. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2022. № 10 (1), С. 6–15. DOI: https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol10i1-001.
2. Дудко С. Г. (2024). Формування здоров'язбережувальної компетентності в закладі загальної середньої освіти. *Природнича освіта та наука*. 2024. № 4, С. 34–38. DOI: https://doi.org/10.32782/NSER/2024-4.05.
3. Митчик О. П., Кліш І. С., Мороз М. С. Методика формування валеологічної компетентності учнів старших класів у процесі фізичного виховання. *Академічні студії.* Серія «Педагогіка». 2023. № 4. С. 29–35. https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.4.5
4. Федчук М. Ю. Роль учителя у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи. *Андрагогічний вісник.* 2019. Вип. 10. Житомир: Вид. ЖДУ ім. І. Франка. С. 147–152.

,

ШЛЯХИ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Роман Іваніцький[1]

[1]*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, ramashka2106@gmail.com*

Вступ. Фізична культура і спорт мають важливе значення для фізичної та морально-вольової підготовки здобувачів освіти, зокрема юнаків. Адже підготовка до військової служби, що є актуальною проблемою сьогодення через військову агресію, потребує високої фізичної підготовки. Саме на заняттях фізичного виховання та в різних видах спорту формуються фізичні якості, поліпшується фізична працездатність, сила та витривалість, координація і точність рухів. Формуються також необхідні для військової діяльності практичні навички, такі як лазіння, падіння, стрибки, метання тощо. Окрім фізичних, удосконалюються також і психологічні якості: дисциплінованість, наполегливість, цілеспрямованість, рішучість, воля і самовладання. Основою для розвитку цих якостей є заняття з фізичного виховання, спортивні секції, участь у змаганнях, туристичні походи тощо [3].

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури з даної проблеми, інтернет-ресурсів, узагальнення думок науковців і практиків, педагогічний досвід.

Результати дослідження. За даними науковців, 60 % населення України віком 16–19 років має низький рівень фізичного стану. Спостерігається зниження інтересу в молоді до занять фізичною культурою і спортом. Серед причин такого становища можна виділити нестачу фінансування, слабку матеріально-технічну базу освітніх закладів, малорухливий спосіб життя, слабке висвітлення фізичної культури і спорту у ЗМІ тощо. Все це перешкоджає реалізації освітніх стратегій молоді в плані фізичної досконалості [1; 5].

Особливо актуальна ця проблема для здобувачів закладів вищої освіти, оскільки фізичне виховання не завжди є пріоритетним напрямом як з особистих причин, так і через значні розумові перевантаження студентів, що часто шкодять їх загальному фізичному та психічному здоров'ю, а також через скорочення занять із фізичного виховання та переведення їх на факультативи і, подекуди, через недостатню кваліфікацію викладачів, обмежений вибір спортивних дисциплін і секцій тощо [2].

Однією з найактуальніших форм організації фізичного виховання здобувачів, на думку науковців, є спортивно орієнтована модель організації занять із фізичного виховання. У закладах вищої освіти проведено окремі дослідження, спрямовані на вивчення ефективності академічних занять із фізичного виховання з пріоритетним застосуванням різних видів спорту, популярних у студентському середовищі. Активізацію студентів до занять із фізичного виховання фахівці вбачають через функціонування секцій з видів спорту та загалом розвитку студентського спортивного руху [1; 3; 4].

Ігрові види спорту, які мають популярність серед здобувачів, можна розділити на індивідуальні та командні. Відомо, що в індивідуальних ігрових видах діяльність упродовж гри відрізняється помірною руховою активністю, у студентів формуються такі важливі якості, як швидкість, спритність, координація рухів, увага, реакція, мислення тощо. У командних ігрових видах в кожній грі беруть участь дві команди гравців, кожна команда має спільну мету. До командних ігрових видів спорту, які є популярними серед студентів і культивуються у закладах вищої освіти, відносяться футбол, баскетбол, волейбол, міні-футбол, флорбол, регбі тощо.

Спортивні ігри включені до обов'язкового програмного матеріалу освітнього компонента «Фізичне виховання». Для студентів спеціальних медичних груп можна також використовувати спортивні та рухливі ігри. З числа спортивних ігор перевага надається настільному тенісу, бадмінтону, волейболу. Водночас на заняттях зі студентами, які мають обмежені можливості серцево-судинної системи, слід досить обережно використовувати ігрові вправи у зв'язку зі складністю дозування фізичного навантаження.

Загалом, для створення надійного фундаменту фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти вагома роль відводиться викладачам фізичного виховання, тренерам різних видів спорту. Вплив заняття повинен бути всебічним – освітнім, оздоровчим, виховним. Навчання й виховання здобувачів повинне здійснюватися протягом усього заняття – з першої хвилини й до останньої. Крім цього, викладачу (тренеру) необхідно всіляко уникати методичних шаблонів у побудові й проведенні занять, правильно обирати зміст і форми. Зміст заняття визначається, переважно, чотирма складовими: сукупністю фізичних вправ; діяльністю педагога, діяльністю студентів; фізіолого-психічними проце-

сами і змінами в стані організму. Під формою занять розуміють порівняно стійкий спосіб об'єднання елементів змісту. У кожному конкретному випадку форма повинна відповідати змісту, що є стрижневою умовою якісного проведення заняття. Для прикладу, якщо зміст заняття спрямовано на розвиток рухових якостей, то необхідний специфічний порядок регламентації вправ, що визначається закономірностями їх (якостей) розвитку. Залежно від цього розподіляється час по частинах заняття, складається певний порядок регулювання навантаження і відпочинку, підбираються відповідні методи й прийоми організації діяльності студентів. Постійне використання одних і тих же стандартних форм занять стримує вдосконалення фізичної підготовки здобувачів. Тому доцільно варіювати форми, вводити нові замість тих, що стали уже звичними.

Стосовно самостійних занять студентів фізичними вправами слід зазначити, що необхідно досить раціонально поєднувати засоби різної спрямованості. Дуже важливо визначити співвідношення засобів тренування як на одному занятті, так і на більш тривалі проміжки часу. Схоластичне застосування з процесі занять різних засобів не лише не сприяє зросту працездатності, а й може негативно вплинути на стан здоров'я. Враховуючи це, доцільно грамотно розробляти співвідношення засобів різної спрямованості для самостійних занять.

Висновки. Щоб зацікавити здобувачів освіти засобами фізичної культури і спорту, педагог має прикласти максимум зусиль. Якісне проведення викладачем занять фізичного виховання сприяє залученню студентів до різних спортивних секцій, а також самостійних занять фізичними вправами. Для того, щоб сучасна молодь була більше зацікавлена фізичною культурою і спортом, педагоги повинні враховувати їхні інтереси, види спорту, якими вони хотіли б займатися.

Джерела та література

1. Котова О. В., Суханова Г. П., Ушаков В. С. Спортивні ігри як оптимальне середовище розвитку професійно-важливих якостей студентів ВНЗ в процесі фізичного виховання. *Зб. матеріалів VII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції.* Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 7. С.123–127.
2. Митчик О. П., Тарасюк В. Г., Чиж А. Г., Констанкевич В. П. Спортивні ігри у фізичному вихованні студентів закладу вищої освіти. *Академічні студії. Серія «Педагогіка».* Вип. 3. 2023. С.9–14.
3. Олексієнко Я. І., Онопрієнко О. М., Усатова І. А., Кисельова О. І. Фізична культура та спорт (теоретико-методичний курс для студентів непрофільних спеціальностей Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького): навчальний посібник. Черкаси: Вид. відділ ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2023. 448 с
4. Петрук Л. А., Сініцина О. В., Сотник О. В, Бірук І. Д. Найпопулярніші спортивні секції серед студентів першого курсу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Вип. 3(119). Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. С. 127–132.
5. Остапенко Ю. О., Остапенко В. В. Спортивні ігри як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців інформаційно-логічної групи спеціальностей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Вип. 3(110). 2019. С. 425–429.

,

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Світлана Індика[1], Наталія Бєлікова[2], Анатолій Цьось[3]

[1]Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, indyka.svitlana@vnu.edu.ua

[2]Доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, belikova.natalia@vnu.edu.ua

3Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, ректор Волинського національного університету імені Лесі Українки, tsos.anatoliy@vnu.edu.ua

Вступ. Умови воєнного стану в Україні спричинили глибокі трансформації в усіх сферах суспільного життя, зокрема в освітньому середовищі. Педагогічні працівники, як основні суб'єкти освітнього процесу, опинилися в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, що поєднується з необхідністю адаптації до нових форматів навчання, нестабільності та постійної загрози безпеці.

Особливої уваги в цьому контексті потребує діяльність учителів фізичної культури, які, на відміну від представників інших педагогічних спеціальностей, виконують не лише навчальну, а й оздоровчу функцію, сприяючи формуванню здорового способу життя серед учнів. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження чинників, що сприяють збереженню психофізичного здоров'я вчителів фізичної культури та підтримці їхнього професійного ресурсу. Одним із таких чинників є фізична активність (ФА), яка, згідно з численними науковими джерелами, позитивно корелює з якістю життя та здатністю протистояти стресу.

Мета дослідження – дослідити рівень фізичної активності учителів фізичної культури працездатного віку в умовах воєнного стану в Україні.

Методи дослідження. Для оцінки рівня та характеристик ФА використовували міжнародний опитувальник IPAQ (International Physical Activity Questionnaire Long Form) [14], який дозволяє об'єктивно оцінити інтенсивність, тривалість та частоту фізичних навантажень у повсякденному житті респондентів. Отримані дані дали змогу виявити як загальні тенденції, так і індивідуальні особливості ФА вчителів, що є важливою основою для подальшого формування ефективних програм підтримки їхнього здоров'я. Анкетування проводилося за умови інформованої згоди на обробку та оприлюднення результатів, з дотриманням принципів біоетики та деонтології.

У дослідженні взяло участь 126 осіб серед числа вчителів фізичної культури у віці від 21 до 63 років (середній вік респондентів становив 39,48±11,78 років). Серед респондентів було 97 жінок (середній вік 38,96±11,17 роки) та 29 чоловіків (середній вік 41,24±13,67 роки). Усі респонденти працювали у закладах загальної середньої освіти Волинської області та міста Луцька та проходили підвищення кваліфікації у Волинському інституті післядипломної педагогічної освіти.

Математична обробка числових даних проводилась за допомогою методів варіаційної статистики. Переважна більшість досліджуваних показників не відповідали закону нормального розподілу. Так для показників, котрі мали розподіл відмінний від нормального, розраховували медіану (Me) та зазначали інтерквартильний розмах (IQR), а також додатково середнє значення змінної (Mean) та середньоквадратичне відхилення (SD±). Для оцінки значущості різниці, для показників, що мали розподіл відмінний від нормального, використовували U-критерій Манна-Уітні.

Результати дослідження. Згідно з даними міжнародного опитувальника IPAQ, загальний рівень витрат метаболічних еквівалентів при виконанні всіх форм ФА в учителів фізичної культури є стабільно високим незалежно від статі й становить медіану (Me) 9490 MET-хв/тиждень. Розподіл енергетичних витрат за різними формами ФА демонструє значну варіативність. Найбільші енерговитрати спостерігалися під час ФА, пов'язаної з професійною діяльністю (Me = 3461 MET-хв/тиждень; IQR: 1980–4950 MET-хв/тиждень).

У контексті формування здоров'язбережувальної поведінки особливого значення набуває дослідження форм ФА у вільний час, яка сприяє покращенню фізичного та психоемоційного стану. Про участь у такій формі ФА повідомили 99,2 % учителів фізичної культури. Загальний рівень витрат метаболічних еквівалентів при ФА з рекреаційною або спортивною метою становив медіану 1155 MET-хв/тиждень (IQR: 361,75–3420 MET-хв/тиждень). У чоловіків цей показник був значно

вищим порівняно з жінками — медіана 2598 MET-хв/тиждень (IQR: 649,50–4704 MET-хв/тиждень), тоді як у жінок – 937,50 MET-хв/тиждень (IQR: 272,25–3056 MET-хв/тиждень). Ця різниця була статистично значущою ($U = 992,50$; $p < 0,05$).

Згідно з результатами дослідження, найвищі енерговитрати серед учителів були зафіксовані під час ходьби у вільний час, що відповідало медіанному значенню 594 MET-хв/тиждень (IQR: 198–1221 MET-хв/тиждень).

Аналіз частоти та тривалості ФА у вільний час показав, що вчителі фізичної культури, як правило, здійснювали ходьбу та виконували фізичні навантаження високої інтенсивності тричі на тиждень. У середньому тривалість активності в один із цих днів становила близько однієї години. Помірні фізичні навантаження, пов'язані зі спортивною або рекреаційною діяльністю, виконувалися двічі на тиждень, також у межах однієї години.

Висновки. Отже, учителі фізичної культури, як носії здоров'язбережувальної поведінки, демонструють високий рівень енергетичних витрат у всіх сферах фізичної активності, що відповідає специфіці їхньої професійної діяльності. Гендерні відмінності у витратах метаболічних еквівалентів були незначними в більшості видів ФА, за винятком рекреаційної сфери та занять спортом, де чоловіки мали статистично вищі показники**.** Загалом, результати свідчать про достатній рівень залученості респондентів до ФА у вільний час, з переважанням ходьби як найчастішої форми активності. Помірні та високоінтенсивні фізичні навантаження також мають місце, проте меншою мірою. Водночас, відсутність статистично значущих гендерних відмінностей у частоті та тривалості активностей вказує на відносно рівномірний розподіл фізичного навантаження серед чоловіків і жінок у цій професійній групі.

Джерела та література

1. Бондар В. І., Шапошнікова І. М. Управління підготовкою успішного вчителя: теорія і практика : монографія. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 331 с. Бібліогр. С. 300–304.
2. Мицкан, Т. С., Мегем, О. М., Коровинський, І. О. Дослідження ефективності програм фізичної активності в зниженні стресу та покращенні ментального здоров'я. *Педагогічна Академія: наукові записки.* 2025. (16). https://doi.org/10.5281/zenodo.14980489
3. Goodwin, J., Behan, L., O'Brien, N. Teachers' views and experiences of student mental health and well-being programmes: A systematic review. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*. 2021. 33(1–3). 55–74. https://doi.org/10.2989/17280583.2023.2229876
4. International Physical Activity Questionnaire. International Physical Activity Questionnaire – Long Form. Rehabilitation Measures Database. Retrieved from. 2015. https://www.sralab.org/rehabilitation-measures/international-physical-activity-questionnaire-long-form
5. Liu C., Wang S., Shen X. *et al.* The association between organizational behavior factors and health-related quality of life among college teachers: a cross-sectional study. *Health Qual Life Outcomes*. 2015. 13(85). https://doi.org/10.1186/s12955-015-0287-4].
6. Živković, D., Milanović, L., Đošić, A., Vulpe, A.-M., Purenović-Ivanović, T., Zelenović, M., Tohănean, D. I., Pantelić, S., Sufaru, C., & Alexe, C. I. Physical Activity and Quality of Life among High School Teachers: A Closer Look. *Social Sciences*. 2024. 13(3). 172. https://doi.org/10.3390/socsci13030172

,

СОЦІАЛЬНО-БІОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Олена Іщук[1]

[1]*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, Волинський національний університет імені Лесі Українки, ischuk.olena@vnu.edu.ua*

Вступ. Здоров'я студентської молоді є важливим аспектом загального рівня здоров'я нації, оскільки саме ця вікова група формує майбутній соціально-економічний потенціал країни. На стан здоров'я студентів впливає широкий спектр соціально-біологічних факторів, які визначають їх фізичний, психічний та соціальний стан.

На сьогоднішній день рівень теоретичної підготовленості студентів ЗВО із основ збереження та зміцнення власного здоров'я знаходиться на низькому рівні. Одним із головних компонентів формування здоров'язбережувальної компетенції є когнітивний компонент, який передбачає сформованість у студентів системи знань, умінь і навичок, що забезпечують міцний стан здоров'я. Важливою складовою формування здоров'язбережувальної компетенції студентів ЗВО є знання у галузі фізичної культури, медико-біологічних основ фізичного виховання та гігієни [1; 2].

Когнітивний компонент здоров'язбережувальної компетенції студентів має містити знання, для яких характерне світоглядне розуміння ними їхнього природного та соціального оточення; загальні професійні знання про культуру здоров'я як складову загальної культури особистості; психолого-педагогічні знання про закономірності всебічного розвитку особистості; інтегровані предметні знання про цінності здоров'я та здорового способу життя як основи активної життєдіяльності й особистісного розвитку людини; методичні знання про застосування здоров'язбережувальних технологій у соціальній роботі й ефективні заходи щодо особистої безпеки життєдіяльності та навколишнього середовища.

Особливості знань з фізичної культури полягають у покликані допомогти студентам раціонально застосовувати практичні вміння та навички для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, освоєння різноманітних рухових дій. Поряд із цим, вони також сприяють підвищенню рівня загальної освіченості й ерудиції сучасної студентської молоді.

Методи дослідження: вивчення психолого-педагогічних і медико-біологічних літературних джерел із проблеми здоров'я та фізичного виховання в системі вищої освіти.

Результати дослідження. Аналіз спеціальної літератури, з питань вивчення даної проблематики [2; 3] дозволив констатувати, що значення теоретичного матеріалу зі здоров'язбереження зумовлено тим, що він, хоча не робить прямого та безпосереднього впливу на підвищення рухової активності, фізичного вдосконалення студентів ЗВО, проте сприяє суттєвому підвищенню їхньої цілеспрямованості й ефективності процесу фізичного виховання, яке спрямовується на збереження та зміцнення власного здоров'я.

У нинішній час навчальний процес у закладах вищої освіти супроводжується значним інтелектуальним і психологічним навантаженням, що може спричиняти стреси, перевтому та емоційне вигорання. Недостатня фізична активність та неправильний режим харчування також негативно впливають на здоров'я студентів [3; 4; 5; 7].

До основних шляхів покращення здоров'я студентської молоді можна віднести: *фізичну активність* – регулярні заняття спортом, йога, зарядка та активний спосіб життя; *раціональне харчування* – збалансована дієта, споживання достатньої кількості вітамінів та мінералів; *психоемоційне благополуччя* – зниження рівня стресу, підтримка психічного здоров'я, медитація та релаксаційні практики; *дотримання режиму дня* – достатній сон, правильне чергування праці та відпочинку; *профілактика шкідливих звичок* – відмова від паління, алкоголю та наркотичних речовин; *медичний контроль* – регулярні медичні огляди; *здорове соціальне середовище* – підтримка дружніх відносин, спілкування з однодумцями.

Висновки. Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є актуальним завданням сучасного суспільства. Необхідно враховувати вплив соціально-біологічних факторів та розробляти стратегії, що сприятимуть формуванню здорового способу життя серед здобувачів освіти.

Соціально-біологічні фактори мають значний вплив на здоров'я студентської молоді. Соціальні аспекти, такі як рівень доходу, умови навчання, доступ до медичних послуг та соціальна підтримка,

визначають можливості студентів вести здоровий спосіб життя. Водночас біологічні чинники, зокрема генетична спадковість, індивідуальні особливості організму та рівень фізичної витривалості, також відіграють важливу роль у формуванні здоров'я.

Оптимізація цих факторів шляхом створення сприятливого соціального середовища, забезпечення якісного харчування, фізичної активності та емоційного благополуччя сприятиме збереженню та зміцненню здоров'я студентської молоді. Комплексний підхід до вирішення цих питань є ключовим у формуванні здорової та працездатної молоді.

Отже, для засвоєння реально наявного, взаємопов'язаного, надзвичайно широкого спектру знань із різних галузей науки про людину; для формування уявлень про його фізичний потенціал як матеріальної основи ефективної рухової, інтелектуальної та духовної діяльності, потрібен високий рівень теоретичної підготовленості студентів ЗВО із основ збереження та зміцнення здоров'я.

Джерела та література

1. Алєксєєв О. О., Марчак Т. А. Здоровий спосіб життя студентської молоді в контексті фізкультурно-оздоровчої діяльності. *Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти:* збірник наук. праць. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. Вип. 9. С. 12−15.
2. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. … докт. пед. Наук : 13.00.01. Харків, 2004. 40 с.
3. Іщук О. А., Гаврилюк А. П., Панасюк О. П. Інтерес студенток вищих навчальних закладів до фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт:* журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. Вип. 22. С. 16–20.
4. Олена Іщук, Василь Пантік, Ольга Іванюк, Ірина Кліш, Олександр Панасюк Аналіз фізичного стану студенток закладів вищої освіти на заняттях фізичного виховання. *Фізична активність і якість життя людини:* збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (10 червня 2020 р.). Луцьк, 2020. С. 17–18.
5. Іщук О. А., Іванюк О. А., Малімон О. О., Бухвал А. В. Формуванняздоров'язбережувального освітнього середовища вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету,* 2017. *Серія: Педагогічні науки.* Вип. 143. С. 277–280.
6. Іщук О.А. Формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. … канд. пед. Наук : 13.00.02. Луцьк, 2015. 20 с.
7. Olena Ishchuk, Anatolii Tsos. Theoretical and Methodological Basics of Students' Health Retaining Competence Formation of Higher Educational Institutions. *Journal of Physical Education and Sport,* 2018. Vol. 4 (44). P. 21–28.

,

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ СТВОРЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Євген Король[1]

[1]*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, sofkdf23.korol@kpnu.edu.ua*

Вступ. У сучасній системі загальної середньої освіти особливої актуальності набуває проблема формування фізкультурно-оздоровчого середовища саме на уроках фізичної культури, як основної форми фізичного виховання школярів. Ефективна організація таких уроків повинна не лише сприяти розвитку фізичних якостей учнів, а й формувати у них сталу мотивацію до здорового способу життя, позитивне ставлення до фізичної активності, самостійність у виборі оздоровчих практик.

Методи дослідження. У процесі дослідження використовувався комплекс взаємопов'язаних методів, які дозволили розкрити сутність організаційно-педагогічних умов створення фізкультурно-оздоровчого середовища в закладах загальної середньої освіти на уроках фізичної культури:

– аналіз та узагальнення науково-педагогічної літератури – для з'ясування теоретико-методологічних засад досліджуваної проблеми, систематизації понять і визначення ключових положень щодо формування культури здоров'я учнів;

– порівняльний аналіз – для вивчення та зіставлення підходів до організації фізичного виховання та створення оздоровчого середовища в різних педагогічних системах та освітніх закладах;

– педагогічне спостереження – з метою виявлення реального стану організації уроків фізичної культури, фіксації умов, що сприяють або перешкоджають формуванню мотивації до занять фізичною культурою.

Результати дослідження. Розглянемо теоретичні аспекти дослідження. У Словнику української мови термін «умова» трактується, як «необхідна обставина, яка робить можливим здійснення, створення, утворення чого-небудь або сприяє чомусь; обставини, особливості реальної дійсності, при яких відбувається або здійснюється що-небудь; правила, які існують або встановлені в тій чи іншій галузі життя, діяльності, які забезпечують нормальну роботу чого-небудь» [5].

Вітчизняні науковці визначають «організаційно-педагогічні умови» як комплексний феномен, котрий складається із поняття «організаційні умови» та «педагогічні умови». Організаційні умови – стійкі управлінські, матеріально-технічні, кадрові вимоги до організації освітнього процесу та функціонування освітнього середовища [4, с. 259]. Педагогічні умови – обставини, від яких залежить та відбувається цілісний продуктивний педагогічний процес підготовки здобувачів освіти і здійснюється через активність суб'єктів навчання [3]. Питання добору педагогічних умов є доволі важливим, оскільки від нього залежить реалізація мети навчального процесу [1, с. 40]. Б. Чижевський акцентує увагу на тому, що організаційно-педагогічні умови відображають функціональну залежність суттєвих компонентів педагогічного явища від комплексу об'єктів (речей, їх станів, процесів, взаємодій) у різних проявах [6, с. 82].

Учені диференціюють три групи організаційно-педагогічних умов для закладів загальної середньої освіти: засадничі орієнтири, систему взаємодії, методи та інструменти [2, с. 196]. На основі аналізу науково-педагогічної та методичної літератури, а також проведеного спостереження, визначаємо наступні організаційно-педагогічні умови нашого дослідження.

Однією із основних умов ефективності фізкультурно-оздоровчого середовища на уроках фізичної культури є цілеспрямоване педагогічне проєктування змісту та структури уроків. Завдання учителя полягає не лише у фізичному навантаженні, а й у формуванні позитивного емоційного фону, зацікавленості, внутрішньої мотивації учнів. Урок має бути насиченим елементами, що стимулюють активну участь: змагальні моменти, ігрові ситуації, партнерську взаємодію, індивідуальні досягнення.

Важливою умовою є належне матеріально-технічне забезпечення шкільних уроків фізичної культури: сучасний інвентар, обладнані спортивні зали та майданчики, безпечне, зручне й естетично привабливе середовище. Якість фізкультурної інфраструктури безпосередньо впливає на ефективність навчального процесу й задоволення учнів від участі в заняттях.

Професійна компетентність учителя фізичної культури – один із провідних чинників, що забезпечує реалізацію оздоровчого потенціалу уроку. Від учителя залежить, наскільки заняття будуть

емоційно насиченими, методично різноманітними, орієнтованими на індивідуальні потреби школярів. Учитель має бути не лише наставником, а й прикладом для учнів у формуванні культури здоров'я.

Значну роль відіграє варіативність змісту уроків фізичної культури, що дає змогу враховувати фізичні можливості, інтереси та схильності учнів. Надання школярам права вибору певних видів рухової активності, можливість самостійно планувати навантаження чи оцінювати свій прогрес сприяє розвитку внутрішньої мотивації, підвищенню залученості до процесу.

Сприятливий соціально-психологічний клімат на уроках фізичної культури – ще одна важлива складова фізкультурно-оздоровчого середовища. Атмосфера взаємоповаги, підтримки, заохочення сприяє формуванню позитивного емоційного досвіду, бажання брати участь у заняттях, розвиватися фізично і соціально.

Висновки. Організаційно-педагогічні умови створення фізкультурно-оздоровчого середовища на уроках фізичної культури включають педагогічне проектування, професійну підготовку вчителя, належне технічне забезпечення, варіативний зміст занять і позитивний психологічний клімат у класі. Їх реалізація забезпечує підвищення мотивації школярів до фізичної активності, сприяє формуванню культури здоров'я та здоров'язбережувальної компетентності, що відповідає сучасним запитам суспільства на формування фізично активної, відповідальної особистості.

Джерела та література

1. Єжова О. О. Сутність організаційно-педагогічних умов педагогічного процесу. *Наукові записки Ніжинського державного педагогічного університету імені Миколи Гоголя.* 2014. №3. С. 39–43.
2. Кириченко В. І., Єжова О. О., Нечерда В. Б., Вороніна Г. Л. Організаційно-педагогічні умови формування життєвої успішності учнів старших класів. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 2023. Вип. 209. С. 191–198.
3. Стасюк В. Д. Педагогічні умови професійної підготовки майбутніх економістів у комплексі «школа – вищий заклад освіти»: дис… канд. пед. наук 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Одеса, 2003. 280 с.
4. Ткачук Г. В. Організаційно-педагогічні умови та етапи впровадження змішаного навчання у закладах вищої освіти. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки.* 2018. Вип. 168. С. 259–262.
5. Тлумачний словник української мови. Умова. URL: https://slovnyk.ua/index.php?swrd=%D1%83%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0
6. Чижевський Б. Г. Організаційно-педагогічні умови становлення ліцеїв в Україні. Київ: Інститут педагогіки АПН України, 1996. 249 с.

,

МОТИВАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ ЯК ОДИН ІЗ ОСНОВНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Іван Лагоржевський[1]

[1]*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, sofkdf23.lahorzhevskyi@kpnu.edu.ua*

Вступ. Формування культури здоров'я учнів є одним із пріоритетних завдань сучасної системи освіти, яке особливо актуалізується в умовах зниження рівня фізичної активності та поширення шкідливих звичок серед молоді. Одним із ключових чинників, що забезпечує ефективність цього процесу, є мотиваційний компонент, тобто рівень внутрішньої зацікавленості учнів у збереженні та зміцненні власного здоров'я через фізичну активність.

Методи дослідження. У процесі вивчення мотиваційного компонента як одного із основних чинників формування культури здоров'я учнів у процесі фізичного виховання використано комплекс методів дослідження, які забезпечили теоретичне обґрунтування теми (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, класифікацію та систематизацію). Ці методи були використані з метою вивчення та критичного осмислення науково-педагогічної літератури, психолого-педагогічних концепцій мотивації, чинників здоров'язбереження, особливостей формування культури здоров'я в освітньому середовищі.

Результати дослідження. У науковій літературі термін «мотивація» диференційовано як сукупність причин та факторів, котрі впливають на активність і визначають спрямованість організму, а кінцевим продуктом мотивації є сформування мотиву [2].

Мотив – це реальне фактор, який спонукає, змушує людину діяти у певній життєвій ситуації, за певних умов [3].

Вітчизняні дослідники визначають два типи мотивації: зовнішню і внутрішню. Зовнішня мотивація включає мотиви і стимули, що є зовнішніми видами спонукань, а внутрішня проявляється через потреби, зацікавленість, звичку, які є внутрішніми види спонукань. Усі види спонукання складають мотиваційну сферу людини і відіграють свою роль у процесі спонукання її до будь-якої діяльності, до якої входять заняття фізичними вправами. Зазначається, що в основу будь-якої діяльності входять біогенні потреби, які є першочерговим чинником спонукання, після цього формується мотив, інтерес, звичка і потреба у певній діяльності – соціогенна потреба [1].

Внутрішня мотивація формується на основі особистісного переживання, зокрема усвідомлення власних можливостей, прагнення до самоствердження та самореалізації. Найчастіше активна діяльність стає внутрішньо вмотивованою, коли пов'язана з подоланням певних викликів, самоперевіркою та не потребує зовнішнього підкріплення чи стимулів. Натомість зовнішня мотивація виникає тоді, коли особистість приписує причини своєї діяльності зовнішнім чинникам – наприклад, очікуваній нагороді або страху перед покаранням, а не внутрішнім переконанням чи бажанням.

Важливим аспектом внутрішньої мотивації є відчуття компетентності – впевненість у власних силах та здатність ефективно виконувати поставлені завдання. Саме це сприяє зростанню зацікавленості, активності та емоційного залучення до діяльності. Коли особа отримує позитивні емоції від виконання певної дії, з'являється природне бажання повторювати її знову – регулярно або постійно, залежно від характеру цієї діяльності.

У структурі мотиваційної сфери дитини інтерес відіграє ключову роль і розглядається як форма внутрішньої мотивації. Саме інтерес стає тим внутрішнім спонуканням, що стимулює дитину до активної участі у певному виді діяльності, зокрема у фізичних вправах. Він виникає лише тоді, коли дитина відчуває емоційне задоволення від самого процесу рухової активності. Тож, формування інтересу до фізичного виховання є важливим завданням, що безпосередньо пов'язане з розвитком внутрішньої мотивації школярів.

Таким чином, визначаємо мотиваційний компонент у системі фізичного виховання визначається як сукупність внутрішніх спонукань, інтересів, ціннісних орієнтацій і переконань, що стимулюють учнів до активної участі у заняттях, фізичній самореалізації та дотриманні здорового способу життя. Саме наявність мотивації забезпечує високу результативність фізичного виховання, оскільки учні з

внутрішнім інтересом охоче долучаються до навчально-тренувального процесу, демонструють ініціативність та цілеспрямованість.

Значення мотивації полягає не лише в активізації фізичної активності школярів, а й у формуванні у них свідомого ставлення до здоров'я як важливої життєвої цінності. Результати наукових досліджень свідчать, що саме мотивація є тим чинником, який спонукає учнів до самостійного вибору на користь рухової активності, спортивних занять, правильного харчування та уникнення шкідливих звичок.

До ефективних педагогічних засобів формування мотиваційної сфери належать: використання індивідуального підходу, позитивне підкріплення результатів, організація змагань, рольових ігор, командної взаємодії, а також формування в учнів цілісного уявлення про взаємозв'язок здоров'я та рухової активності.

Формування позитивної мотивації у формуванні культури здоров'я учасників освітнього процесу в Україні ґрунтується на гуманістичному підході, сутність якого полягає у створенні сприятливої ситуації для готовності сприймати й адекватно реагувати на виховний вплив збоку старших [4]. Важливе значення має особистий приклад учителя, який, будучи носієм здорового способу життя, здатен стати авторитетом і мотиватором для учнів.

Мотиваційний компонент тісно пов'язаний з іншими структурними елементами формування культури здоров'я, а саме:

- когнітивний – знання про здоров'я;
- практичний – виконання рухових дій;
- ціннісний – ставлення до свого та здоров'я оточуючих.

Такий інтегрований підхід сприяє цілісному формуванню відповідального, мотивованого ставлення учнів до власного фізичного і психічного стану.

Висновки. Мотиваційний компонент виступає провідною умовою ефективного формування культури здоров'я учнів у процесі фізичного виховання. Сформована мотивація не лише забезпечує активну участь у фізичних заняттях, а й сприяє усвідомленню важливості здоров'я, формуванню життєвих пріоритетів та позитивної поведінкової моделі. Завдання педагогів полягає у створенні умов, які сприятимуть розвитку внутрішньої мотивації школярів до активної життєдіяльності та самозбереження.

Джерела та література

1. Гнітецький Л. В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис... канд. фіз. вих.: 24.00.02. Луцьк, 2000. 23 с.
2. Занюк С. С. Психологія мотивацій та емоцій. Луцьк: Видавництво Волинського держ. ун-ту, 1997. 180 с.
3. Канюк С. С. Психологія мотивації: навчальний посібник. Київ: Либідь, 2002. 304 с.
4. Танасійчук Ю. М. Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. *Здоров'я для всіх* : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, (Умань, 6 квітня 2020 р.) / [ред..кол.: Соколенко Л. С. (гол.ред.) та інші]. Умань: ВПЦ «Візаві», 2020. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/handle/123456789/13106.

,

ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ЦИФРОВОГО СУСПІЛЬСТВА

Петро Ладика[1], Сергій Гуменюк[2], Петро Петрица[3]

[1]кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

[2]доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

[3]кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, в.о. завідувача кафедри фізичного виховання та реабілітації, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Вступ. У сучасному цифровому суспільстві відбувається суттєва трансформація способу життя більшості людей, що зумовлена стрімким розвитком інформаційних технологій, глобалізацією комунікацій, зростанням кількості професій, пов'язаних із сидячою працею, та широким впровадженням дистанційних форм роботи та навчання. Така реальність значно знижує рівень повсякденної рухової активності, що негативно позначається на фізичному та психоемоційному стані населення.

У цьому контексті зростає потреба у нових підходах до організації фізичної активності, які враховують цифрові звички, уподобання та стиль життя сучасної людини. Саме тому актуальним напрямом є впровадження інноваційних форм фізичної активності, які поєднують традиційні оздоровчо-рухові методики з технологічними інструментами: мобільними додатками, носимими пристроями, платформами онлайн-тренувань, гейміфікацією рухових дій, використанням віртуальної та доповненої реальності тощо [1-4].

Ці новітні формати дозволяють зробити фізичну активність більш персоналізованою, цікавою, інтерактивною та доступною незалежно від географічного місця перебування, віку чи фізичних можливостей людини. Вони сприяють підвищенню мотивації до регулярних занять, формують культуру здоров'я, інтегруючи рухову активність у повсякденне життя через цифрові сервіси, які вже є звичними для користувача.

Особливої значущості питання набуває в умовах наслідків пандемії COVID-19, воєнного стану в Україні, евакуації частини населення, міграції, деструкції соціальних зв'язків та руйнування звичних форматів дозвілля. У цих умовах інноваційні цифрові формати фізичної активності виступають не лише інструментом оздоровлення, а й засобом психологічної стабілізації, реінтеграції в активне життя та підтримки соціальної взаємодії.

Таким чином, дослідження інноваційних форм фізичної активності як ефективного ресурсу збереження та підвищення якості життя в цифрову епоху є надзвичайно актуальним як з наукової, так і з практичної точки зору. Вивчення та впровадження таких підходів сприятиме розвитку сучасної фізичної культури, профілактиці гіподинамії, хронічних захворювань, а також інтеграції здоров'язбережувальних практик у цифрове середовище повсякденності [1-4].

Методи дослідження. У процесі написання тез використано теоретичні методи дослідження: аналіз та синтез науково-методичних джерел, систематизація інформації щодо цифрових практик у сфері фізичної активності, а також спостереження за функціонуванням інноваційних підходів в освітніх і фітнес-середовищах.

Результати дослідження. Розвиток цифрових технологій зумовив трансформацію традиційних форм фізичної активності. Аналіз наукових джерел, практичних розробок, рекомендацій міжнародних організацій та інноваційного досвіду дозволив виокремити низку актуальних форм, які активно впроваджуються в повсякденне життя людей різних вікових груп і виступають ефективним інструментом оздоровлення в умовах цифрового суспільства.

Однією з провідних тенденцій є цифровізація через мобільні додатки, онлайн-платформи, відеоуроки, стріми та персоналізовані тренування. Вони забезпечують доступ до фізичної активності без прив'язки до часу й місця, що особливо актуально в умовах високої зайнятості населення. Такі формати, як Nike Training Club, Adidas Training, FitOn, YouTube Fitness Channels тощо, дають змогу користувачам самостійно обирати рівень складності, напрям (йога, функціональний тренінг, танцювальний фітнес), тривалість та мету занять.

Окрему нішу займають гейміфіковані види фізичної активності, що поєднують рух та інтерактивність. Приклади – Ring Fit Adventure, Zombies, Run!, Just Dance та інші – використовують ігрові

механіки для мотивації до регулярних занять. Такі продукти активно залучають молодь та дітей, підвищуючи інтерес до рухової активності шляхом створення емоційного захоплення та занурення в ігрове середовище [3].

Інноваційним напрямом є використання технологій доповненої та віртуальної реальності (AR/VR) у тренуваннях. VR-фітнес дозволяє створювати симуляції занять у віртуальному просторі, де користувач може тренуватись у форматі змагання, пригод або тематичних фітнес-турнірів. Такі рішення підвищують інтерактивність тренувального процесу й особливо актуальні для людей, які не мають можливості приймати участь в класичних спортивних активностях (страх осуду, соціальна тривожність, обмежений доступ до спортивної інфраструктури тощо).

Крім цього, важливим компонентом є носимі гаджети (смарт-годинники, фітнес-браслети), які дозволяють контролювати та моніторити фізичну активність, частоту серцевих скорочень, витрату калорій, якість сну та інші біомаркери здоров'я. Систематичне використання таких пристроїв сприяє формуванню звичок до активного способу життя, самоконтролю й саморегуляції фізичного навантаження [1-4].

Висновки. У сучасному цифровому суспільстві інноваційні форми фізичної активності виступають ефективним засобом залучення різних верств населення до активного способу життя. Вони трансформують уявлення про традиційні способи організації рухової діяльності, пропонуючи зручні, інтерактивні та персоналізовані формати занять. Найбільш поширеними серед них є онлайн-тренування, мобільні додатки, фітнес-гейміфікація, використання технологій VR/AR, носимих фітнес-гаджетів, а також соціальні спільноти з мотиваційними програмами. Результати дослідження свідчать про значний потенціал цифрових технологій у підвищенні рівня фізичної активності населення, формуванні мотивації до регулярних занять, покращенні психофізичного стану та якості життя. Успішне впровадження таких форматів можливе за умови методичного супроводу, врахування індивідуальних потреб, а також поєднання віртуального середовища з реальними фізичними навантаженнями. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на аналіз ефективності конкретних цифрових інструментів у різних вікових, професійних та соціальних групах, а також на розробку інтегрованих програм фізичного виховання з елементами цифровізації.

Джерела та література

1. Язловецька О. В. Інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів. *Педагогічні науки*. 2022. Вип. 1(205). С. 224–229. DOI: 10.36550/2415-7988-2022-1-205-224-229.
2. Білогур В., Сивохоп Е., Маріонда І. Впровадження цифрових технологій та навичок у сферу фізичного виховання та спорту в європейському освітньому контексті. *Humanities Studies*. 2023. № 17(94). С. 94–101. DOI: 10.32782/hst-2023-17-94-11.
3. Гейміфікація як інноваційний метод навчання фізичної культури в контексті Нової української школи. *Освітній портал*. 2024. URL: https://surl.li/jdcohw
4. Sedentary society: the impact of the digital era on physical activity levels. *Journal of Public Health*. 2024. Vol. 46, Issue 1. P. e185–e190. DOI: 10.1093/pubmed/fdad092.

,

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 6–7 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ ГІМНАСТИКИ

Ірина Машталер[1]

[1]*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка м. Тернопіль (Україна), pqtnitsa13@gmail.com*

Вступ. Завдання фізичного виховання полягає у навчанні учнів ізолювати окремі рухи, навчитися поєднувати ці рухи між собою, пристосуватись до будь яких перешкод та вміти керувати свідомо цими рухами, спритно долати різні труднощі, які мають місце у руховій активності школярів [3]. Особливість координаційних здібностей у тому, що вони поєднують та узгоджують рухи в єдине ціле у відповідності до поставленої мети.

При набутті у процесі занять оздоровчими видами гімнастики рухових навичок молодші школярі в подальшому використовують їх в ігровій діяльності, переносять у побутову діяльність [1;2]. Отож, ми можемо говорити, що гімнастичні вправи розвивають координаційні здібності та є важливим компонентом повсякденної рухової діяльності учнів молодшої школи. Саме це поліпшує орієнтування дитини у просторі, також є важливим для активізації сенсорів і розумової діяльності, а загалом і для загального розвитку школяра, що саме цю тему дослідження робить актуальною.

Мета дослідження полягає у вдосконаленні розвитку координаційних здібностей учнів 6-7 років на заняттях оздоровчими видами гімнастики, розробці методики за допомогою вправ Хатка-йоги та перевірити її ефективність.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що отримані результати можна використовувати на уроках фізичної культури та позаурочних формах занять оздоровчими видами гімнастики у початковій школі.

Методи дослідження. Дослідження проводились у три етапи: аналіз науково-методичної літератури; визначення об'єкта, предмета, мети, завдань та методів дослідження; розроблено методику занять із використанням оздоровчих видів гімнастики, яка складається із ряду фізичних вправ Хатка-йоги та визначали критерії по яких оцінено виконання кожного завдання, яке входить в програму експерименту; перевірено, як змінилися координаційні здібності у експериментальній групі по відношенню до групи контрольної; порівняно отримані результати на етапі констатувального та формувального етапів експерименту.

Результати дослідження. Дослідження було проведено на базі загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 19 м. Тернопіль. Для проведення експериментального дослідження було організовано дві групи дітей, експериментальна група (15 дівчат 1-А класу) і контрольна група (15 дівчат 1-Б класу), це діти у віці 6-7 років.

Перед початком експерименту, ми вивчили медичні картки кожного учня, щоб дізнатися про стан здоров'я, організували класні (тобто ми маємо на увазі для батьків 1-А та 1-Б класу) збори, на зборах розповіли про концепцію експериментального дослідження, розпитали батьків про хвороби (якщо є) та медичні протипоказання їх дітей, отримали згоду батьків на участь їх дітей у якості учасників експерименту. Після визначення рівня сформованості у дівчат контрольної і експериментальної груп координаційних здібностей, протягом 2-х місяців проводили у першій (експериментальній), і у другій (контрольній) уроки з фізичного виховання, тільки у експериментальній групі ми проводили заняття, на яких основний упор робили на йогівських вправах. У другій групі, контрольній, заняття проводилося по звичайній програмі з фізичної культури.

В даному дослідженні пропонувалася нетрадиційна форма проведення анонсованої методики заняття з фізичної культури, виражена в використанні вправ оздоровчої гімнастики Хатха-йоги з метою попереджень порушень опорно-рухового апарату, розвитку координаційних здібностей і зміцнення здоров'я дітей.

На заняттях виконувалися вправи, які поєднувалися зі спокійним диханням і розслабленням. Учні виконували вправи з довільним диханням. Воно було спокійним, без напруги і затримок. Для підвищення інтересу у дітей молодшого шкільного віку заняття проводилося в формі спокійної казки, яку розповідає вчитель. Кожну вправу розучували окремо. Показ обов'язково супроводжувався поясненням. Вивчаючи вправу, створювався образ, доступний дитячому розумінню, викликавши при

цьому у дитини бажання увійти в запропонований спосіб заняття. Дуже важливо було підтримувати на заняттях спокійну доброзичливу обстановку.

Аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури свідчать про те, що існуюча система фізичного виховання школярів молодшого шкільного віку потребує реформування. Необхідне оновлення змісту та структури фізичного виховання учнів початкової школи. Науковці ведуть активний пошук шляхів подолання кризових явищ у фізичній культурі дітей молодшого шкільного віку. Поряд з тим залишаються недостатньо розробленими підходи щодо використання засобів фізичного виховання з метою комплексного впливу на фізичний, психічний та моральний аспекти здоров'я молодших школярів, а також повноцінний розвиток саме координаційних здібностей у дітей.

Результати аналізу друкованих та електронних джерел літератури дозволяють припустити, що у вирішенні проблем покращення координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання значний потенціал та можливості має використання з цією метою методики організації занять з фізичної культури, розробленої на основі застосування вправ Хатха-йоги.

Результати констатувального експерименту дозволили виявити деякі особливості рівня розвитку координаційних здібностей учнів контрольної та експериментальної груп. Вони показали майже однаковий середній та низький рівень розвитку. Виявлені показники стали підґрунтям для визначення засобів фізичного виховання з метою подальшого застосування для покращення рівня координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Рівень розвитку координаційних здібностей кращим виявився в учнів експериментальної групи по відношенню до контрольної. Якщо до впровадження методики в експериментальній групі високий рівень розвитку координаційних здібностей продемонстрували четверо дівчат, то після експерименту їх вже було вісім. Щодо контрольної, то до початку експерименту високий рівень розвитку координаційних здібностей мали 3 дівчинки, а після тільки дві дитини. Результати формувального експерименту показали ефективність використання методики розвитку координаційних здібностей на основі використання оздоровчих видів гімнастики з елементами вправ Хатка-йоги.

Висновки. Результат дослідження показав, що координаційні здібності у процесі фізичної підготовки на занятті оздоровчою гімнастикою за системою Хатха- йоги в учнів експериментальної групи значно покращилися у порівнянні із показниками контрольної групи. Якщо на етапі констатувального експерименту були майже однакові показники у дівчат контрольної та експериментальної груп, то після впровадження розробленої нами методики занять із використанням оздоровчих видів гімнастики, а саме із ряду фізичних вправ Хатха-йоги в учнів експериментальної групи показники розвитку координаційних здібностей значно покращилися. Таким чином, можна стверджувати, що розроблена програма є ефективною, і її можна надалі використовувати на уроках фізичної культури та позаурочних формах занять оздоровчою гімнастикою у початковій школі.

Джерела та література

1. Гаврилюк В. О., Ракоїд Т. О. Розвиток координаційних здібностей на етапі початкової підготовки юних волейболістів. *Матеріали II міжнародної науково-практичної конференції «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі заняття фізичною культурою та спортом»*: збірник матеріалів (Ірпінь, 24–25 травня 2024 р.). Ірпінь: Державний податковий університет, 2024. с. 30–36. URL: https://drive.google.com/file/d/1tXuos78RK0vMO6mSyDCwcEFCyV9Th4H6/view?usp=sharing С. 24-27.
2. Машталер І. І., Сопотницька О. В. Використання гімнастики та рухливих ігор у фізичному вихованні шволярів. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України:* матеріали IV всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 12 травня 2022р. Дрогобич: Просвіта, 2022. 285с.
3. Шамич О. М., Сердюк Л. З., Іваннікова Г. В. Фізична культура та спорт як основа здоров'я та благополуччя особистості: навчальний посібник. Київ: Талком. 2023. 131 с.

,

ПОТЕНЦІАЛ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПРОЄКТНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ

Петро Мизак[1]

[1]*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, sofdf24.myzak@kpnu.edu.ua*

Вступ. У контексті сучасної шкільної освіти фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні гармонійно розвиненої особистості, збереженні й зміцненні здоров'я дітей, формуванні ціннісного ставлення до рухової активності. Проте спостерігається зниження інтересу до уроків фізичної культури, що актуалізує потребу в пошуку нових підходів до організації навчального процесу. Одним із ефективних інструментів у цьому напрямі є використання засобів проєктної діяльності, які створюють умови для підвищення мотивації, самостійності й відповідальності учнів за власне здоров'я.

Методи дослідження. У процесі дослідження потенціалу використання засобів проєктної діяльності на уроках фізичної культури було застосовано комплекс методів, які забезпечили повноту й обґрунтованість висновків. Теоретичну основу становив аналіз науково-педагогічної літератури, що дозволив уточнити сутність поняття «проєктна діяльність», а також виявити напрями її реалізації у сучасному освітньому процесі. З метою вивчення стану впровадження проєктної діяльності у практику шкільного фізичного виховання було використано педагогічне спостереження. Воно дозволило простежити особливості організації навчального процесу, рівень активності учнів, характер їх взаємодії в командних формах роботи, а також зміни у ставленні до занять фізичною культурою.

Результати дослідження. У сучасній освіті дедалі більшого значення набувають інноваційні методи навчання, серед яких проєктна діяльність посідає важливе місце. Її впровадження на уроках фізичної культури відкриває нові можливості для формування в учнів ключових компетентностей, розвитку особистої відповідальності, вміння працювати в команді та дотримуватися принципів здорового способу життя.

Проєктна діяльність – це створення проблемних ситуацій, активізація пізнавальної діяльності учнів у пошуку і вирішенні складних питань, що вимагають актуалізації знань, побудови гіпотез. Метод проєктів зазвичай передбачає самостійне виконання (індивідуальне, парне, групове), яке школярі виконують у відведений для цієї роботи час [2, с. 227]. Основні аспекти цієї діяльності полягають у її інтерактивності, практичній спрямованості, індивідуалізації навчання та між предметних зв'язках. Учні активно залучені до процесу через командну роботу та обговорення, що сприяє розвитку їхніх комунікативних навичок. Практичний аспект дозволяє застосовувати отримані знання у реальних умовах, наприклад, через створення програм тренувань чи організацію спортивних заходів. Кожен учасник навчального процесу має можливість реалізувати власні ідеї відповідно до своїх інтересів та фізичних можливостей, а міжпредметні зв'язки допомагають інтегрувати знання з біології, медицини та психології.

Проєктна форма навчання на уроках фізичної культури має низку переваг:

– суттєво підвищує мотивацію учнів, адже дає змогу самостійно обирати теми, досліджувати цікаві для них аспекти спорту й здоров'я;

– сприяє розвитку життєвих компетентностей (школярі вчаться взаємодіяти, планувати свою діяльність, брати відповідальність за результат);

– через виконання тематичних проєктів (наприклад, щодо здорового харчування, гігієни, впливу фізичної активності на організм) формується свідоме ставлення до власного здоров'я;

– дозволяє враховувати індивідуальні особливості учнів – їхній рівень підготовки, інтереси, особисті потреби.

Для ефективної реалізації проєктів на уроках фізичної культури важливо дотримуватися деяких умов:

1) проєкти мають бути тісно пов'язані з практичною діяльністю, необхідно забезпечити рухову активність, фізичні вправи, тренування;

2) оцінювання результатів повинне охоплювати як зміст проєкту, так і процес його виконання, важливо враховувати самостійність, активність та взаємодію у групі;

3) рекомендується інтегрувати проєктну діяльність з іншими предметами, такими як біологія, інформатика чи історія, що дозволяє глибше й багатогранніше розкрити тему;

4) роль учителя змінюється – він стає не стільки джерелом знань, скільки наставником і консультантом, який скеровує учнів, допомагає виявити сильні сторони й організувати ефективну співпрацю.

Потенціал проєктної діяльності полягає у створенні мотиваційно насиченого середовища, в якому учень не просто виконує вправи за вказівкою учителя, а сам обирає цілі, планує способи їх досягнення, оцінює результати. Такий підхід формує внутрішню мотивацію до регулярної фізичної активності, розвиває навички самоменеджменту, співпраці, критичного мислення. Наприклад, у проєкті «Мій тиждень фізичної активності» діти самостійно складають індивідуальний графік фізичних занять, фіксують результати, аналізують самопочуття та рівень навантаження. Це сприяє формуванню відповідальності за власне фізичне благополуччя.

Технологія проєктів містить багато дидактичних підходів (мозковий штурм, проблемне навчання, дискусії тощо), а також залучає школярів до колективної діяльності, формує та розвиває їхнє творче мислення. У процесі використання такої методики самостійно здобута інформація для власних проєктів дозволить усвідомити життєву необхідність рухових умінь, що набувають на уроках. У такий спосіб учні отримують також знання із теорії предмету, котрі важливі для грамотного виконання фізичних вправ. Проєктна діяльність дає можливість перетворити з уроку рухової активності в урок освітнього напряму, і як наслідок, предмет фізична культура зможе всебічно розвивати учнів [1, с. 170].

Важливою перевагою проєктної діяльності є її інклюзивність, що дозволяє враховувати індивідуальні особливості та потреби кожного учня. Діти із різним рівнем фізичної підготовки можуть брати участь у проєктах, реалізовуючи себе через планування, дослідження, організацію чи творче представлення матеріалу. Наприклад, учні, які мають обмеження щодо фізичних навантажень, можуть займатися інформаційною частиною проєкту або бути модераторами групової роботи.

Висновки. Таким чином, використання засобів проєктної діяльності для розвитку фізичної активності учнів є ефективним інструментом активізації навчального процесу, розвитку ключових компетентностей і формування здорової, відповідальної особистості. Школярі здобувають не лише знання й уміння, а й здатність приймати рішення, діяти ініціативно, працювати в команді та дбати про власне здоров'я. Проєктна діяльність перетворює уроки фізичної культури на простір для самовираження, творчості й особистісного зростання.

Джерела та література

1. Мельник Н., Лаврін Г. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні. *Студентський науковий вісник.* 2020. № 45. С. 168–171.
2. Язловецька О. В. Інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки.* 2022. Вип. 205. С. 224–229.

,

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Оксана Михайлюк[1]

[1]*старший викладач, Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна», oksanamikhailuk07@gmail.com*

На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, в тому числі галузі фізичної культури та спорту назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів та засобів удосконалення процесу фізичного виховання молоді. Актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності студентів та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичним вихованням, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі вищої освіти, так і у вільний від навчання час.

Даний період розвитку сфери оздоровчого фітнесу характеризується великою кількістю та різноманітністю форм рухової активності, модернізацією адаптованих оздоровчих програм з метою залучення до занять більшої кількості людей, завоювання визнання та створення реклами. Добре спланована фітнес-програма повинна включати аеробне тренування для розвитку кардіореспіраторної витривалості та поліпшення складу тіла, силове тренування для розвитку сили та силової витривалості та стретчинг-вправи для розвитку гнучкості.

Фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені: види рухової активності аеробної спрямованості; оздоровчі види гімнастики; види рухової активності силової спрямованості; види рухової активності у воді (аквафітнес); рекреативні види рухової активності; засоби психоемоційної регуляції.

Крім того, виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення: для дітей; літніх людей; жінок в до- і післяродовому періоді; людей з високим ризиком захворювань; для людей з особливими потребами; програми корекції маси тіла.

Найбільшого розповсюдження отримали фітнес-програми з використанням рухової активності аеробної спрямованості. Змістом цих програм є циклічні види рухової активності: ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, розроблені К. Купером, аеробні танці, вправи на кардіотренажерах. Широка популярність науково обґрунтованих К. Купером програм аеробіки (ходьби і бігу) викликала інтерес і до інших видів оздоровчих занять – плавання, велоспорту, силових видів спорту, одноборств тощо. Це зумовило переорієнтацію спрямованості традиційних видів рухової активності зі спортивної на оздоровчу. Так, на базі велоспорту інтенсивно розвивається сайклінг (спінінг), на основі плавання – аквафітнес, на базі ушу, таеквондо, кікбоксингу – тай-бо (або кі-бо) тощо.

У сфері фітнес-індустрії існує більше ста програм, що засновані на видах оздоровчої гімнастики. Класифікація цих програм викликає певні труднощі через їх велику кількість, різну мету, засоби, характер музичного супроводу. Останніми роками інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми. Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси широких верств населення. Враховуючи, що в зміст поняття фітнес входять багато компонентів (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та інші чинники здорового способу життя), кількість створюваних фітнес-програм практично не обмежена.

Ментальний фітнес (англ. Body & Mind) – загальна назва щодо методик оздоровчих тренувань, які базуються на ідеї нерозривної єдності тіла і свідомості під час виконання вправ. Термін «ментальний фітнес» з'явився та набув популярності у XXI ст. Прикладом програм «ментального фітнесу» є система Пілатес, стретчинг, гімнастика Хаду, фітнес-йога, цигун, тайцзицюань, система Александера.

Такі програми відносяться до «м'якого фітнесу» і є одними з найбезпечніших видів тренувань. Програми включають розтяжку, вправи на гнучкість, рівновагу, дихальні вправи та релаксацію. Цей вид фітнесу не потребує значних витрат енергії. Вправи виконуються у досить повільному темпі. Велика увага приділяється правильному диханню під час їх виконання. Принциповим є значення концентрації, уявлення та усвідомлення під час виконання вправ. Мета – вплинути на все тіло в цілому, а не на окремі його частини. Програми «ментального фітнесу» спрямовані на покращення

гнучкості та рухливості хребта і суглобів, розвиток рівноваги і координації рухів, нормалізацію м'язового тонусу, корекцію постави, формування рельєфності тіла та усунення психоемоційного стресу.

Аквафітнес – загальна назва для різноманітних систем тренувань у водному середовищі, яке вже само по собі створює сприятливі умови для фітнесу (опір води в 12 разів перевершує опір повітря і вимагає троєкратних зусиль).

Бодіфлекс – це комплекс фізичних вправ, що поєднує в собі дихальні техніки, статичні елементи йоги, фізичні вправи на прес. Розробила цей комплекс американська домогосподарка Грір Чайлдерс, після того, як сама використовувала дихальні техніки для схуднення.

Різноманіття фітнес-програм не означає довільність їх побудови – використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам оздоровчого фітнесу. Будь-яка фітнес-програма повинна сприяти розвитку всіх компонентів оздоровчого фітнесу (кардіореспіраторної витривалості, сили та силової витривалості, гнучкості та складу тіла). Структура фітнес-програми може піддаватися змінам залежно від цільової спрямованості заняття, рівня фізичного стану учасників програми та інших чинників. Проте якою б оригінальною не була б фітнес-програма, в її структурі повинні бути наступні частини: розминка (warm-up), тренування (workout) та заминка (cool-down). Важливим компонентом сучасних фітнес-програм є стретчинг. Стретчинг-вправи організовані після основної розминки, після закінчення аеробного або силового тренування, а також у вигляді самостійного заняття.

Висновки. Цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій у систему безперервної фізкультурної освіти, на зайняттях з фізичного виховання ВНЗ для оздоровлення, розвитку і виховання молоді є сьогодні одним з актуальних завдань модернізації навчальних планів, програм вищих навчальних закладів. Система фізичної культури повинна сприяти утвердженню здорового способу життя і виховувати здорову молодь.

Джерела та література

1. Оздоровча рухова активність: анот. бібліогр. покажч. друкованих видань трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. Київ: Кондор, 2014. 454 с. (Серія «Інформаційне забезпечення фізичної рекреації, реабілітації і здоров′я людини», вип. 3).
2. URL: https://forbes.kz/articles/novaya_stranitsa_v_zdorove_1710939013

,

ПОКАЗНИКИ СИЛИ ОСНОВНИХ ГРУП М'ЯЗІВ ПАУЕРЛІФТЕРІВ ПІСЛЯ СИЛОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Сергій Ніколаєв[1]

[1]*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Nikolaevs1974@gmail.com*

Вступ. Сучасна система освіти приділяє все більше уваги питанням зміцнення здоров'я учнів, адже фізичний стан молоді є не лише показником індивідуального благополуччя, а й важливим чинником соціального розвитку. Особливої актуальності ця проблема набуває у старшому шкільному віці – періоді інтенсивного фізіологічного дозрівання, формування основних функціональних систем та світогляду особистості [1, 3].

У цьому контексті атлетична гімнастика виступає ефективним засобом оздоровлення, розвитку сили, витривалості, координації рухів та зміцнення опорно-рухового апарату. Її методичні можливості дозволяють адаптувати навантаження до індивідуальних особливостей школярів, забезпечуючи безпечне та поступове підвищення рівня фізичної працездатності.

Наукові дослідження останніх десятиліть підтверджують позитивний вплив атлетичних вправ на серцево-судинну, дихальну та нервову системи юнаків. Проте потребують подальшого вивчення питання оптимальної організації занять у межах шкільної програми, а також впровадження ефективних педагогічних моделей із використанням засобів атлетизму [2, 4, 5].

Методи дослідження. В експерименті брали участь 120 юнаків основної медичної групи, з них 60 експериментальна і 60 контрольна групи.

В експериментальній групі у процесі фізичного виховання була апробована розроблена програма оздоровчо-розвиваючого змісту, де застосовувалися засоби атлетичної гімнастики. Заняття в контрольній групі проводилися за традиційною програмою. Для оцінки рівня фізичної працездатності застосовувався тест Руф'є (реакція серцево-судинної системи юнаків на 30 присідань за 45 секунд). Фізичну працездатність серцево-судинної системи визначали за показниками індексу Руф'є.

Результати дослідження. Рівень фізичної працездатності оцінювали, порівнюючи отриманні значення індексу з шкалою (табл. 1).

Таблиця 1

Шкала оцінки фізичної працездатності

Значення індексу Руф'є	Рівень фізичної працездатності
Менше 3	Високий
4–6	Добрий
7–9	Середній
10–14	Задовільний
15 і вище	поганий

Показники індексу Руф'є дозволяють оцінити реакцію серцево-судинної системи на контрольоване фізичне навантаження та певною мірою відображають рівень фізичної підготовленості організму.

Результати дослідження засвідчили, що перед початком експерименту учасники обох груп мали задовільний рівень фізичної працездатності: середнє значення індексу Руф'є становило 10,6 у контрольній групі та 11,3 – в експериментальній, тобто рівень фізичної підготовленості у контрольній групі був вищим на 13,1 %.

Упродовж експерименту в 15-річних учасників експериментальної групи показники фізичної працездатності значно зросли і наблизилися до рівня контрольної групи. Індекс Руф'є знизився до 9,8 в експериментальній групі проти 10,1 у контрольній. У 16-річних школярів експериментальної групи індекс покращився до середнього рівня – 8,5, тоді як у контрольній групі він залишився на задовільному рівні (10,4), що на 11,6 % гірше. Найбільш відчутний прогрес спостерігався серед 17-річних юнаків експериментальної групи – їх індекс Руф'є знизився до 5,9, що відповідає доброму рівню фізичної працездатності. У контрольній групі цей показник залишався на задовільному рівні, з тенденцією до погіршення.

Протягом експериментального періоду приріст фізичної працездатності в експериментальній групі склав 34 %, тоді як у контрольній – лише 6 %, при цьому зі зниженням показників. Це свідчить про ефективність впровадженої програми з оздоровчо-розвивальним спрямуванням, яка передбачала активне застосування засобів атлетичної гімнастики. Школярі, які тренувалися за цією програмою, демонстрували значне покращення рівня тренованості, чого не було зафіксовано серед тих, хто займався за стандартною шкільною програмою.

Загальний аналіз резервних можливостей серцево-судинної системи за результатами індексу Руф'є підтверджує, що регулярні заняття атлетичною гімнастикою сприяють більш інтенсивному зростанню фізичної працездатності та тренованості. Показники експериментальної групи статистично переважають результати школярів, які не долучалися до занять атлетичного характеру.

Висновки. Використання засобів атлетичної гімнастики в освітньому процесі, як під час уроків, так і в позакласній діяльності, дозволяє за відносно короткий час підвищити рівень фізичної працездатності юнаків віком 15–17 років. Вправи з обтяженнями, за умови правильного дозування відповідно до індивідуальних можливостей підлітків, позитивно впливають на загальний стан здоров'я, покращують функціонування органів і систем організму. Оскільки юнацький вік є найбільш чутливим періодом до розвитку силових якостей та морфофункціонального потенціалу, цілеспрямоване педагогічне впровадження силових тренувальних засобів у цей час забезпечує найвищу ефективність впливу на фізичний розвиток школярів.

Джерела та література

1. Бондаренко О. В. Методика викладання атлетичної гімнастики : навч. посіб. Одеса, 2019. 208 с.
2. Боровинський С. Особливості побудови тренувального процесу в юнаків 17–18 років, які систематично займаються атлетичною гімнастикою. Фізичне виховання та спорт. 2016. № 1. С. 100-105.
3. Огарь О., Ласиця В. Вплив занять силової спрямованості із застосуванням засобів атлетичної гімнастики на фізичну підготовленість юнаків 16–7 років. *Теорія та методика фізичного виховання.* 2009. № 2. С. 12–14.
4. Семенович С., Кіндрат В. Диференційований підхід у процесі навчання юнаків старшої школи атлетичної гімнастики. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві:* зб. наук. пр. Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. Луцьк, 2012. № 2(18). С. 125–129.
5. Ханікянц О. В. Особливості використання атлетичної гімнастики з оздоровчою метою у процесі фізичного виховання студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Чернігів, 2016. Вип. 139, т. 2. С. 176–180. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6917

,

РОЛЬ ФІТНЕСУ У ФОРМУВАННІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Петро Петрица[1], Юлія Петрица[2], Петро Ладика[3]

[1]кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та реабілітації, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, petrytsa@tnpu.edu.ua

[2]асистент кафедри філологічних дисциплін початкової та дошкільної освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, juliapetrytsa@tnpu.edu.ua

[3]кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, ladyka@tnpu.edu.ua

Вступ. Сучасний світ характеризується інтенсивним темпом життя, урбанізацією, технологічним прогресом та зростанням кількості стресових чинників. У цих умовах якість життя людини стає одним із провідних критеріїв оцінки благополуччя як окремої особистості, так і суспільства в цілому. Якість життя охоплює фізичне, психоемоційне, соціальне та духовне благополуччя, тісно пов'язане зі станом здоров'я та рівнем фізичної активності. Фітнес виступає потужним засобом підтримання та покращення якості життя, поєднуючи фізичні вправи, оздоровчі практики, елементи відновлення й корекції способу життя. У контексті глобальної проблеми гіподинамії та пандемії хронічних неінфекційних захворювань фітнес стає не розкішшю, а необхідністю.

Методи дослідження. Під час підготовки роботи застосовано комплекс теоретичних методів дослідження: аналіз і узагальнення наукової літератури з проблеми фітнесу та здоров'я; аналіз практичного досвіду впровадження фітнесу у систему формування здорового способу життя; систематизація наявної інформації для побудови узагальнюючих висновків.

Результати дослідження. Фітнес є одним із найважливіших чинників підтримки та зміцнення фізичного здоров'я людини. У сучасному світі, де високий рівень стресу, малорухливий спосіб життя та надмірні інформаційні навантаження стали буденністю, регулярні фізичні вправи набувають особливого значення. Під фітнесом розуміють систему вправ і тренувальних програм, спрямованих на всебічний розвиток фізичних якостей, збереження і поліпшення здоров'я. Зайняття фітнесом позитивно впливає на функціонування серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової та інших систем організму [1, 4].

Фітнес є важливим чинником не тільки фізичного, а й психоемоційного здоров'я людини. Фізична активність допомагає розрядити емоційне напруження, яке накопичується внаслідок повсякденних проблем і стресових ситуацій. Під час тренування людина відволікається від негативних думок, концентрується на власних відчуттях та фізичних завданнях. Це сприяє своєрідному «перезавантаженню» мозку та зменшенню рівня тривоги. Багато людей зазначають, що після тренування вони відчувають себе спокійнішими, врівноваженішими та емоційно стійкішими [3, 5].

Фітнес також охоплює питання правильного харчування, режиму сну і відновлення. Збалансоване харчування, достатній відпочинок та регулярні тренування є основою здорового способу життя. Дотримуючись цих принципів, людина не лише підтримує фізичне здоров'я, а й підвищує якість свого життя, стає активнішою, витривалішою і щасливішою [2, 5].

Фітнес також сприяє розвитку самооцінки та впевненості в собі. Досягнення особистих цілей у спорті, таких як покращення фізичної форми, подолання власних обмежень або навіть проста регулярність занять, зміцнюють віру у власні сили. Зовнішні зміни, як-от підтягнуте тіло або краща постава, підсилюють позитивне сприйняття себе. Це особливо важливо в сучасному суспільстві, де проблема низької самооцінки є досить поширеною [4].

Окрім уже зазначених аспектів, фітнес відіграє важливу роль у профілактиці численних хронічних захворювань. Наукові дослідження доводять, що регулярна фізична активність здатна знизити ризик розвитку таких патологій, як цукровий діабет 2 типу, артеріальна гіпертензія, остеопороз і деякі форми онкологічних захворювань. Механізми такого впливу пов'язані з покращенням метаболічних процесів, нормалізацією ваги тіла, зниженням рівня запальних маркерів у крові та загальним зміцненням імунної системи. Варто також звернути увагу на соціальний вимір занять фітнесом. Участь у групових тренуваннях, спортивних заходах або клубних заняттях сприяє формуванню соціальних зв'язків, що особливо важливо для людей, які відчувають ізоляцію або мають обмежене коло спілкування [1, 3, 5].

Висновки. Фітнес має багатовимірний позитивний вплив на якість життя людини. Він сприяє не лише фізичному зміцненню організму, а й психоемоційному оздоровленню, підвищенню соціальної активності та гармонізації особистості. Упровадження регулярних фітнес-занять у повсякденне життя є ефективною стратегією профілактики хронічних захворювань і шляхом до досягнення високої якості життя. У майбутньому фітнес зберігатиме свою актуальність як ключова складова здорового способу життя, постійно еволюціонуючи відповідно до технологічних і соціальних викликів сучасності.

Отже, фітнес є незамінним інструментом у збереженні і покращенні фізичного здоров'я. Він формує стійкість організму до негативних впливів довкілля, підвищує працездатність і сприяє довголіттю. Залучення до фітнесу стає не просто модною тенденцією, а важливим кроком до зміцнення власного здоров'я і поліпшення життєвого комфорту.

Джерела та література

1. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.
2. Петрица П., Осіп Н. Компетентність студентів з фізичного виховання в закладі вищої освіти. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді:* матеріали Всеукраїнської наукової конференції (23–24 грудня 2021 року). Тернопіль: Тайп, 2021. С. 156–159.
3. Супронюк М. В., Болотникова Т. Г., Зеленюк О. В. Особливості застосування фітнес технологій під час занять з фізичної культури. *Актуальні питання у сучасній науці. Серія «Педагогіка», Серія «Право», Серія Економіка», Серія «Державне управління», Серія «Техніка», Серія «Історія та археологія»*. Київ, 2024. № 2(20). С. 804–817.
4. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / [уклад. А. М. Гарлінська, Н. М. Корнійчук, О. В. Солодовник]. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с.
5. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Укладач: О. В. Юденко. Київ: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.

,

ОСОБЛИВОСТІ СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАЛЕЖНО ВІД НАЯВНОСТІ РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Богдан Семенів[1], Олександр Галашко[2], Тарас Приставський[3]

[1]к.пед,н., доцент, ЗТУ, декан факультету суспільного благополуччя і здоров'я людини, Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені Степана Ґжицького, bodsemen@gmail.com

[2]к.н.фіз.вих та спорту, доцент, ЗТУ, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я, Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені Степана Ґжицького, alexgalashko73@gmail.com

[3]старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я, Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені Степана Ґжицького, taras.prystavskyi@gmail.com

Вступ. Фізичний, соціальний та психоемоційний стан студентської молоді на даний час викликає серйозне занепокоєння у зв'язку із наявними відомостями щодо порушення їх стану здоров'я. Важливим напрямком профілактики у цій ситуації стає формування навичок здорового способу життя (ЗСЖ), виховання свідомого відношення до стану свого здоров'я як найвищої соціальної цінності.

Відповідно до принципів покращення стану здоров'я, розробленим всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), вважається, що у значній мірі погіршення стану здоров'я населення, в тому числі студентської молоді, є прямим наслідком їх способу життя. Виходячи з цього, державними пріоритетами, які спрямовують фізичне виховання студентської молоді, повинні бути зміцнення здоров'я, профілактика професійних захворювань, підвищення спеціальної професійної працездатності, виховання відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик, активної орієнтації на ЗСЖ.

З'ясовано, що особливості стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти важливі для впровадження елементів профілюючої фізичної підготовки, яка потрібна для підготовки висококваліфікованих фахівців різних спеціальностей в умовах закладу вищої освіти.

Мета дослідження: оцінити відмінності у способі життя студентської молоді залежно від наявності або відсутності регулярних занять фізичної культурою і спортом.

Матеріали й методи. Реалізація мети здійснювалася за допомогою соціологічного методу із застосуванням розроблених нами анкет, до складу яких були включені питання щодо основних компонентів способу життя, причому респондентам пропонувалися варіанти відповідей.

У дослідженні прийняв участь 141 юнак, середній вік яких складав (19,11±0,12) років. Всі учасники дослідження були студентами одного із закладів вищої освіти м. Львова. Респонденти були розподілені на дві групи, залежно від наявності у їх повсякденному житті занять фізичною культурою і спортом: 1 група (n=37) – особи, що регулярно займаються фізичною культурою (ЗФК) і 2 група (n=104) – ті, що заперечують регулярні заняття фізичною культурою (НЗФК).

Результати та їх обговорення. Соціально-економічна однорідність дослідженої групи обумовила близькість результатів за багатьма компонентами повсякденного життя респондентів. Так, практично не відрізняються тривалість нічного сну, час, що відводиться на самостійну навчальну діяльність, величина інтервалів між прийомами їжі. Немає суттєвих відмінностей у розповсюдженості куріння серед студентів, що відносяться до оцінюваних груп.

Однак наявні результати, що стверджують певні відмінності способу життя. Так, у групі ЗФК вірогідно вища кількість осіб, які приймають їжу тричі на день, їх питома вага становить (75,68±7,05)% проти (55,77±4,87)% у групі НЗФК. На наш погляд, це може служити підтвердженням того, що регулярне фізичне навантаження обумовлює підвищену увагу студентської молоді до свого стану здоров'я, дотримання гігієнічних вимог до режиму дня і, особливо, до режиму харчування.

Суттєві відмінності з'ясовані при порівнянні дозвілля студентів. У групі НЗФК вірогідно переважають пасивні види дозвілля – комп'ютери, читання, перегляд телебачення, розповсюдженість яких становить, відповідно, (51,92±4,90)%, (10,58±3,02)%, (6,73±2,46)%.

У фізкультурників про захопленість комп'ютерами у вільний час повідомили (2,70±2,67)% опитаних, таку ж питому вагу мала розповсюдженість читання як виду дозвілля, а перегляд телебачення у цій групі був відсутній взагалі.

У групі ЗФК відсутні респонденти, які у свій вільний час воліють працювати або розважатися, відвідувати розважальні заклади (кафе, дискотеки, клуби тощо). Водночас у групі НЗФК їх питома вага була досить суттєва і склала, відповідно (12,5±3,24) % і (7,69±2,61) %. Аналогічна закономірність

з'ясована відносно таких засобів дозвілля як «просто відпочинок, (сидіння, лежання, неробство)». Таких респондентів не було взагалі у групі ЗФК, тоді як у іншій їх питома вага становила (13,46±3,35) %. На наш погляд, з'ясовані відмінності стверджують, що студенти, які займаються фізичною культурою і спортом, є більш цілеспрямованими та організованими, вони вміють більш раціонально розподіляти свій час.

Певні відмінності мають місце і при оцінці розповсюдженості такої шкідливої звички як вживання алкоголю. Питома вага студентів, які взагалі не вживають спиртне, в групі ЗФК практично вдвічі нижче (23,08±4,13)%, ніж у 2 групі (45,95±8,19)%, ($p<0,05$).

Якщо у групі ЗФК взагалі були відсутні особи, які часто вживали спиртне (більше трьох разів на тиждень), то у 2 групі їх питома вага становила (2,88±1,64)%, що дозволяє говорити про наявність тенденції до вірогідності ($p<0,1$). Аналогічна тенденція встановлена і при порівнянні розповсюдженості епізодичного вживання алкоголю (1-2 рази на місяць), в групі ЗФК їх було (35,14±7,85)% проти (51,92±4,90)% у групі НЗФК. Отримані відомості однозначно ілюструють, що високе фізичне навантаження несумісні з прийняттям алкоголю, заняття фізичною культурою і спортом суттєво знижують вірогідність реалізації такої шкідливої звички як вживання спиртного.

Самооцінка стану здоров'я на цей час признається важливим компонентом способу життя і є інструментом, за допомогою якого людина сама може обґрунтувати і апробувати корективи, що оптимізують функціональний стан його організму. Отримані нами результати можуть служити ствердженням того, що регулярні заняття фізичною культурою і спортом, сприяють покращенню стану здоров'я. Так, у групі ЗФК питома вага осіб, що оцінюють свій стан здоров'я наприкінці робочого дня як «добрий», становить (64,86±7,85)%, що вірогідно вище, ніж у групі НЗФК (44,23±4,87)%.

З'ясовано, що у 2 групі вірогідно переважають особи, які оцінюють свій стан після закінчення навчання як «задовільний», їх питома вага становить (52,88±4,89)% проти (35,14±7,85)% таких респондентів серед фізкультурників. Можливо, ця відмінність ілюструє підвищену стійкість до розвитку стомлення серед осіб, що регулярно займаються фізичною культурою і спортом, за рахунок підвищення потенціалу адаптаційно-компенсаторних можливостей організму людини.

Крім того, у групі НЗФК виявлена тенденція до збільшення кількості студентів, що вагаються в оцінці власного стану здоров'я, порівняно із ЗФК, їх питома вага склала, відповідно, (9,62±2,89)% и (2,70±2,67)%.

На наш погляд, ці результати ще раз підтверджують, що регулярні заняття фізичною культурою і спортом сприяють збільшенню уваги, яку студентська молодь приділяє своєму стану здоров'я, підвищенню зацікавленості студентської молоді у цій проблемі. У групі ЗФК переважна більшість респондентів упевнена у стані свого здоров'я, оскільки знає, що турбується про нього, чого не можна сказати про 2 групу.

Висновки. Таким чином, з'ясовано відмінності у способі життя студентів залежно від присутності регулярних фізичних навантажень у повсякденному житті. Студенти, які не займаються фізичною культурою і спортом, не тільки характеризуються станом гіподинамії, але й мають низку інших чинників ризику погіршення стану здоров'я. До них повинні бути віднесені порушення режиму харчування, переважання пасивних видів відпочинку у структурі вільного часу, більша розповсюдженість вживання алкогольних напоїв. Мають місце вірогідні відмінності у самооцінці стану здоров'я студентської молоді, серед тих, хто займається фізичною культурою, більше респондентів, які оцінюють свій стан здоров'я як добрий наприкінці робочого дня, що може вважатися доказом зростання адаптаційних можливостей організму людини під впливом регулярних фізичних навантажень. З'ясовані зміни можуть бути витлумачені як доказ більшої організованості і раціональності студентів цієї групи, появу у них нового рівня мотивації, коли прагматичні мотиви занять поступово витісняються естетичними.

Джерела та література

1. Айунц В. І., Ситникова М.А. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури. *Студентська спортивна наука – 2015:* збірник наукових праць І Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Житомир: Рута, 2015. С. 169–170.
2. Коваль В. Ю. Шляхи формування здорового способу життя (ЗСЖ) у молодого покоління. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту:* науковий журнал. Харків, 2008. № 8. С. 69–72.
3. Яременко О., Балакірєва О., Вакуленко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. Київ: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. 207 с.

,

АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ БАЗОВОЇ ШКОЛИ

Володимир Сокальський[1]

[1]*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, sofdf24.sokalskyi@kpnu.edu.ua*

Вступ. Сучасна школа відіграє важливу роль у створенні умов для здобуття учнями знань, формуванні ставлення та виробленні навичок, необхідних для захисту власного здоров'я. Освітнє середовище допомагає дітям та підліткам усвідомити фактори, які впливають на їх вибір поведінки й ставлення до власного здоров'я, а надалі – і на його стан.

Методи дослідження. У процесі дослідження проблеми розвитку культури здорового способу життя в учнів базової школи було використано комплекс взаємопов'язаних методів, що забезпечили всебічне та глибоке вивчення поставленого питання. Теоретичні методи включали аналіз науково-педагогічної та психологічної літератури з метою визначення стану вивченості проблеми, уточнення ключових понять, таких як «здоров'я», «здоровий спосіб життя», та «культура здоров'я», а також узагальнення сучасного педагогічного досвіду у формуванні культури здорового способу життя в учнів.

Результати дослідження. Сучасна система освіти стоїть перед низкою викликів, серед яких важливе місце посідає проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей. Здоров'я поєднує у собі кілька аспектів формування людського організму, а саме:

- біологічний – включає генетику, спадковість і конституцію;
- фізіологічний – ґрунтується на функціонуванні й характері адаптації органів і систем;
- психічний – базується на емоційних реакціях;
- соціальний – визначає орієнтацію у суспільстві [1, с. 80].

Особливої актуальності набуває питання розвитку культури здорового способу життя в учнів базової школи, адже саме цей віковий період (11-15 років) є критичним у формуванні особистості, життєвих установок і звичок. На цьому етапі закладаються основи світогляду, поведінки та відношення до власного здоров'я, які з великою ймовірністю збережуться на все життя. Сучасний темп життєдіяльності потребує значної динаміки, ефективності роботи при меншій затраті часу, що має великий вплив на стан школярів. Формування культури здоров'я та здорового способу життя в учнів базової школи повинно бути спрямованим на формування активної позиції щодо зміцнення і збереження їхнього здоров'я [1, с. 80].

Учені визначають «культуру здоров'я», як «важливий складовий компонент загальної культури людини, обумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь, навичок, формування збереження і зміцнення її здоров'я» [3, с. 6].

У сучасних умовах спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичного здоров'я школярів. Все частіше діти страждають на хронічні захворювання, мають надлишкову масу тіла, скаржаться на втому, порушення сну та знижену працездатність. Причинами цього є гіподинамія, тривале перебування за екранами гаджетів, нераціональне харчування, порушення режиму дня, а також надмірне навчальне навантаження та стреси. До цього додається недостатня поінформованість дітей щодо здоров'язбережувальних технологій і обмеженість можливостей для активного відпочинку.

Особливу тривогу викликає той факт, що базова школа – це період інтенсивного психологічного розвитку. Учні цього віку часто потрапляють під вплив однолітків, соціальних мереж, інформаційного середовища, де пропагуються як позитивні, так і шкідливі поведінкові моделі. Відсутність критичного мислення та життєвого досвіду не дає можливості самостійно відокремити корисне від шкідливого. Саме тому надзвичайно важливо систематично й цілеспрямовано формувати у дітей культуру здорового способу життя – як на рівні знань, так і через практичні дії та особистий приклад дорослих.

Особливе місце у формуванні здорового способу життя займають уроки фізичної культури. Це не лише можливість забезпечити дітям необхідну рухову активність, а й ефективний інструмент виховання дисципліни, витривалості, командної взаємодії та позитивного ставлення до спорту. На уроках

фізкультури учні вчаться працювати над собою, досягати результатів і підтримувати здоров'я в активній формі. Важливо, щоб заняття були цікаві, різноманітні, відповідали індивідуальним потребам і рівню фізичної підготовки школярів. Уроки мають не лише тренувати тіло, а й формувати мотивацію до регулярної фізичної активності поза межами школи. Це педагогічний процес цілеспрямованої зміни фізичних та духовних можливостей учня. Фізичні вправи мають бути обов'язково щоденними, у повному співвідношенні із розумовими заняттями [4, с. 107].

Таким чином, урок фізичної культури є цілеспрямованим процесом навчання та розвитку рухових навичок та умінь, під час якого формуються знання про фізичну культуру та гігієну, інтелектуальні та моральні риси особистості, а також розвиваються психічні й фізичні якості при самостійній активності самих учнів [2, с. 36].

Школа як соціальний інститут має унікальні можливості для реалізації цієї мети. Через навчальні предмети, як, не лише «Фізична культура», а й, наприклад, «Основи здоров'я», «Біологія», виховні заходи, роботу шкільного психолога, співпрацю з родинами можна створити комплексну систему, що охоплює всі аспекти здоров'я – фізичне, психічне, соціальне та духовне. Важливу роль відіграє і педагог, який повинен не лише навчати, а й бути взірцем здорового способу життя для своїх учнів. Для того, щоб виховати у дітей постійну потребу у фізичному вдосконаленні, у підвищенні фізкультурної освіченості та у повсякденних заняттях фізичними вправами, забезпечити безперервність, учитель повинен не просто впливати на фізичні якості та здібності школярів, а культурно спілкуватися з ними, створити свій особистий персоніфікований образ фізично здорової людини [2, с. 38].

Висновки. Отже, проблема формування культури здорового способу життя в учнів базової школи є надзвичайно актуальною. Від її ефективного вирішення залежить не лише фізичне і психічне благополуччя дітей, а й формування майбутнього покоління, здатного вести активне, відповідальне та повноцінне життя. Формування здоров'язбережувальної компетентності має стати одним із пріоритетних завдань сучасної школи та суспільства загалом.

Джерела та література

1. Абде Я. М. А. Культура здоров'я особистості в теорії і практиці української педагогіки. *Актуальні проблеми дошкільної та загальної середньої освіти. Серія: Педагогічні науки.* 2020. № 11 (167). С. 77–82.
2. Комар О. Особливості та зміст підготовки майбутніх учителів початкової школи до формування здорового способу життя учнів на уроках фізичної культури. *Проблеми підготовки сучасного вчителя.* 2023. Вип. 1 (27). С. 32–40.
3. Олендер І. О., Грушко В. С., Бережна Т. І. [та ін.] Культура здоров'я особистості. Курс лекцій. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. 196 с.
4. Путятіна Г. М., Гауряк О. Д., Канівець Т. В. Вплив уроків фізичної культури із застосуванням оздоровчих технологій на рівень знань з оздоровчої фізичної культури та фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку. *Інноваційна педагогіка.* 2020. Вип. 22. Т. 4. С. 105–109.

,

ЗАПОЧАТКУВАННЯ БАКАЛАВРСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З АДАПТИВНОГО ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Жанна Сотник[1], Ярослав Кравчук[2], Вікторія Романова[3]

[1]кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, ioannpeace@gmail.com

[2]кандидат педагогічних наук з фізичного виховання і спорту, доцент Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, Yaroslaw45655@gmail.com

[3]кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, romanova250570@ukr.net

Вступ. Сучасне суспільство дедалі більше усвідомлює значущість адаптивного фітнесу як ефективного інструменту покращення фізичного стану, соціальної інтеграції та підвищення якості життя людей з особливими потребами. Зростання кількості людей з різними захворюваннями та функціональними обмеженнями, а також наслідки війни актуалізують потребу у впровадженні освітніх програм з підготовки фахівців з адаптивного фітнесу. Це дозволить забезпечити кваліфіковану підтримку, розширити можливості фізичної активності для широких верств населення та сприяти інтеграції адаптивного фітнесу у систему охорони здоров'я та соціальної підтримки. Збільшення кількості людей, які потребують адаптивного фітнесу, зумовлює необхідність підготовки спеціалістів, здатних працювати з різними групами населення.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури; інтернет-ресурси.

Результати дослідження. Запровадження підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти в рамках спеціальності А 7 «Фізична культура і спорт» з адаптивного фітнесу має ґрунтуватися на чинних нормативних актах України. Важливим кроком у цьому напрямі стало ухвалення Закону України № 9485, який офіційно визнає адаптивний спорт окремим напрямом фізичної культури та закріплює державні гарантії для осіб з інвалідністю. Крім того, Закон України № 4370-IX визначає адаптивний спорт як важливий елемент соціальної інтеграції та фізичної активності, що відкриває нові можливості для підготовки фахівців у сфері адаптивного фітнесу [1; 2].

Аналіз інтернет-ресурсів доводить, що адаптивний фітнес − представляє розробку програм оздоровчих тренувань відповідно до індивідуальних потреб та здібностей людини з врахуванням віку, фізичного стану, інтересів та обмежень, зокрема тих, хто раніше був виключений із традиційного фітнесу [4].

Виникає об'єктивна потреба у підготовці здобувачів вищої освіти, здатних проєктувати та впроваджувати індивідуалізовані програми адаптивного фітнесу. Саме з цією метою розроблена освітня програма «Адаптивний фітнес», яка забезпечує формування компетентностей і програмних результатів у здобувачів здатності розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, у процесі професійної діяльності в галузі фізичної культури і спорту, включаючи фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність, спрямованої на підтримку та покращення показників здоров'я та фізичної форми, фізичного стану здоров'я осіб різних груп населення [3].

Після успішного завершення програми «Адаптивний фітнес» здобувачі вищої освіти зможуть працювати у сфері охорони здоров'я, освіти, спорту та соціального захисту. Зокрема: у фітнес-центрах і спортивних клубах – як тренери з адаптивного фітнесу для клієнтів різного віку та стану здоров'я; в інклюзивних навчальних закладах – як викладачі адаптивної фізичної культури; у громадських організаціях та соціальних проєктах – для підтримки ветеранів, літніх людей, дітей з особливими потребами; у структурах, що розвивають адаптивний спорт та безбар'єрне середовище. Програма формує універсальні навички планування, адаптації та впровадження фізичної активності відповідно до індивідуальних потреб клієнтів.

Адаптивний фітнес і адаптивний спорт мають спільну мету − підтримку фізичної активності людей з особливими потребами, але вони відрізняються за своїм підходом та кінцевими цілями. Адаптивний фітнес зосереджується на індивідуальному розвитку, покращенні фізичного стану та загального самопочуття, і спрямований на фізичні вправи, які спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення мобільності та адаптацію фізичних навантажень до можливостей кожної людини. Адаптивний спорт має змагальний характер і передбачає участь у спортивних заходах, де люди з

функціональними обмеженнями можуть демонструвати свої навички та досягати високих результатів. Він включає спеціально адаптовані види спорту, такі як баскетбол та регбі на візках, волейбол сидячи, веслування на тренажерах, паралімпійське плавання та інші дисципліни. Таким чином, адаптивний фітнес є більш доступним для широкого кола людей, оскільки не вимагає змагальної складової, тоді як адаптивний спорт орієнтований на досягнення спортивних результатів та участь у турнірах. Адаптивний фітнес є фундаментом для адаптивного спорту, забезпечуючи фізичну підготовку та сприяючи соціальній інтеграції.

Адаптивний фітнес та фізична терапія мають спільну мету: підтримка фізичного стану людини. Але різняться за своїм підходом та кінцевими завданнями. Адаптивний фітнес орієнтований на підтримку здоров'я, розвиток фізичних можливостей і покращення якості життя шляхом доступної фізичної активності. Мета якого полягає у забезпеченні людям з різними функціональними обмеженнями можливостями залишатися активними, покращувати витривалість, координацію та загальний стан. Фізична терапія, натомість, має чітко визначене медичне спрямування − відновлення та корекцію рухових функцій після травм, операцій чи хронічних захворювань. Вона базується на клінічних протоколах та використовує спеціалізовані реабілітаційні методики для поліпшення конкретних функцій організму.

Висновки. На сьогоднішній день прослідковується необхідність у перегляді освітніх програм підготовки здобувачів, модернізації та відкриття нових. Започаткування освітньої програми «Адаптивний фітнес» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності А 7 «Фізична культура і спорт» у Приватному вищому навчальному закладі «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» відповідає державним стандартам. Враховуючи міжнародний досвід, програма адаптується до вимог EQF та EREPS, забезпечуючи випускникам конкурентоспроможність на ринку праці та можливість професійної діяльності як в Україні, так і за її межами.

Джерела та література

1. Верховна Рада України. Закон України № 9485 «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт «щодо адаптивного спорту». Офіційний портал Верховної Ради України. 2025. URL: https://www.rada.gov.ua/news/news_kom/261866.html
2. Верховна Рада України. Президент України підписав Закон про розвиток адаптивного спорту в Україні. Офіційний портал Верховної Ради України. 2025. URL: https://www.rada.gov.ua/news/news_kom/261866.html
3. Освітньо-професійна програма «Адаптивний фітнес» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності А 7 «Фізична культура і спорт». ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука». 2025. 17 с.
4. GYMGUYZ. Understanding Adaptive Fitness: What It Is and Why It Matters. GYMGUYZ. 2024. URL: https://www.gymguyz.com/exercise/understanding-adaptive-fitness/

Фізична активність у способі життя людини

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧІ ЗАСАДИ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Микола Байдюк[1]

[1]*аспірант спеціальності 017 Фізична культура і спорт Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, m.baidiuk@chnu.edu.ua*

Вступ. Зі зростанням кількості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) похилого віку в Україні питання їх соціальної адаптації та підтримки здоров'я стає все більш актуальним. Одним з ефективних засобів вирішення цієї проблеми є залучення ВПО до оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРРА), яка сприяє не тільки фізичному, але й психосоціальному благополуччю. Однак мотивація до такої діяльності серед ВПО похилого віку часто є недостатньою через низку перешкод.

Формування мотивації до рекреаційно-оздоровчої рухової активності серед ВПО похилого віку є багатогранним процесом, що вимагає комплексного підходу з урахуванням їхніх специфічних потреб та обставин. Рекреаційно-оздоровча рухова активність включає різні види дозвіллєвої роботи, що задовольняють потреби літніх людей, а також сприяють самореалізації особистості літніх людей, орієнтуючи їх на творчість та реалізацію духовних і моральних відносин.

Методи дослідження. У дослідженні використовується аналіз наукової літератури, зокрема праць, присвячених мотивації до рухової активності у людей похилого віку, а також соціально-педагогічним аспектам відновлення ВПО. Використовувалися методи порівняльного аналізу та узагальнення.

Результати дослідження. Мотивація до ОРРА у ВПО похилого віку формується під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів. До внутрішніх факторів належать: усвідомлення користі для здоров'я, бажання підтримувати соціальні зв'язки та прагнення до самореалізації. До зовнішніх факторів належать: доступність програм, підтримка з боку сім'ї та громади, наявність відповідної інфраструктури [4].

Фактори, що можуть підвищити їхній інтерес до спорту та оздоровчих заходів:

Користь для здоров'я: люди похилого віку можуть бути мотивовані бажанням поліпшити своє фізичне здоров'я, зміцнити серцево-судинну систему, збільшити м'язову силу та витривалість, а також зменшити ризик хронічних захворювань [7].

Соціальна взаємодія: групові заняття та заходи створюють можливості для спілкування та нових знайомств, що особливо важливо для тих, хто відчуває себе самотнім або ізольованим [6].

Поліпшення психоемоційного стану: фізична активність допомагає зменшити стрес, тривожність і поліпшити настрій.

Збереження незалежності та активності: фізичні вправи допомагають людям похилого віку зберігати незалежність у повсякденному житті та з легкістю виконувати щоденні завдання [1].

Однак внутрішньо переміщені особи похилого віку стикаються з низкою перешкод для участі в оздоровчо-рекреаційній руховій активності, серед яких: брак фінансових ресурсів, проблеми зі здоров'ям, брак інформації про доступні програми, відсутність транспорту та психологічні бар'єри. Подолання цих перешкод вимагає цілеспрямованих заходів, що відповідають конкретним потребам цієї групи населення. Принципи зміни поведінки, включаючи соціальну підтримку, самоефективність, активний вибір, гарантії безпеки та позитивне мислення, сприяють дотриманню правил [7].

Дослідження показують, що програми, які поєднують фізичну активність з елементами соціальної взаємодії та психологічної підтримки, є ефективними. Наприклад, групові заняття фітнесом

або танцями, що проводяться в дружній атмосфері, допомагають підвищити мотивацію та регулярність участі [2].

Інформування людей про переваги фізичної активності та успішні приклади інших учасників також відіграє важливу роль, що може бути досягнуто за допомогою соціальних мереж, місцевих ЗМІ та громадських заходів [5]

Також необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної людини похилого віку, її інтереси, потреби та фізичні можливості, тому рекомендується розробляти індивідуальні програми або адаптувати існуючі до їхніх потреб.

Створення доступного та безпечного середовища для занять руховою активністю також є важливим аспектом, який заслуговує на ретельне вивчення. Це включає наявність відповідної інфраструктури, доступного транспортного сполучення та кваліфікованих інструкторів. Одним з важливих факторів залучення людей похилого віку до рекреаційних та оздоровчих заходів є стан здоров'я [2].

Важливе значення має також організація групових програм рухової активності. Опитування людей похилого віку, які беруть участь у таких програмах, показало, що одним із стимулів, який спонукав їх прийняти рішення про участь у груповому заході, були такі фактори, як можливість познайомитися з новими людьми та приємне спілкування під час занять [2].

Важливим фактором, що визначає ставлення людей похилого віку до необхідності у руховій активності, є усвідомлення. У людей похилого віку зростає ставлення до здоров'я як до цінності. Це є свідченням того, що з віком люди починають приділяти більше уваги своєму здоров'ю. Таку зміну поглядів можна пояснити кількома факторами:

1. Зростання проблем зі здоров'ям: люди похилого віку часто стикаються з більшою кількістю проблем зі здоров'ям, що змушує їх більше дбати про своє фізичне самопочуття.

2. Обмежений час на відновлення: люди похилого віку можуть усвідомлювати, що їхньому організму потрібно більше часу, щоб відновитися після хвороб або травм, що підкреслює необхідність профілактичного догляду.

3. Життєвий досвід: з віком приходить краще розуміння того, як здоров'я впливає на загальну якість життя.

4. Прагнення до незалежності: збереження здоров'я стає вирішальним для збереження автономії та уникнення залежності від інших.

5. Соціальні фактори: спостереження за погіршенням здоров'я однолітків може підкреслити цінність збереження особистого здоров'я.

6. Час для догляду за собою: вихід на пенсію часто дає більше часу для того, щоб зосередитися на, пов'язаних зі здоров'ям, та виборі активного способу життя.

Підвищення цінності здоров'я може призвести до позитивних змін у поведінці, таких як поліпшення раціону харчування, регулярні фізичні вправи та більш часті медичні огляди серед людей похилого віку.

Висновки. Мотивація до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) похилого віку формується під впливом комплексу внутрішніх та зовнішніх факторів. До внутрішніх чинників належать: усвідомлення користі для здоров'я, прагнення до самореалізації, потреба у спілкуванні та підтриманні соціальних зв'язків. Зовнішні чинники включають доступність програм, підтримку з боку родини й громади, наявність безпечної інфраструктури та кваліфікованого персоналу.

Ключові мотиватори участі в ОРРА – це бажання зберегти або покращити фізичне здоров'я, зменшити ризик хронічних захворювань, зберегти незалежність у повсякденному житті, а також покращити психоемоційний стан. Соціальна взаємодія, що супроводжує групові заняття, відіграє важливу роль у подоланні самотності та ізоляції.

Разом із тим, ВПО похилого віку стикаються з низкою бар'єрів до участі в ОРРА: брак фінансових ресурсів, проблеми зі здоров'ям, відсутність інформації про доступні програми, транспортні труднощі та психологічні бар'єри. Їх подолання можливе за рахунок індивідуалізованого підходу, інформування, соціальної підтримки та створення сприятливого середовища.

Таким чином, формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у ВПО похилого віку повинно ґрунтуватися на комплексному соціально-педагогічному підході, який враховує не лише фізичні можливості осіб, але й їхні психоемоційні, соціальні потреби, життєвий досвід і цінності. Це дозволяє забезпечити стале залучення до активного способу життя як запоруки здорового та гідного старіння.

Джерела та література

1. Андрієва О. В. Формування мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. *Молодий вчений.* 2017. № 3.1. С. 19–22.
2. Гакман А. В., Байдюк М. Ю. Мотиваційні чинники рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. *Молодий вчений.* 2017. № 3.1. С. 70-73.
3. Гакман А.В. Теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. Чернівці, 2021.
4. Дудіцька І. Вітчизняний та зарубіжний досвід використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у фізичному вихованні осіб похилого віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2019. № 2(110). С. 45–49.
5. Дутчак М. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Спортивна наука України.* 2015. № 5. С. 23–27.
6. A mixed-methods case study exploring the impact of participation in community activity groups for older adults on physical activity, health and wellbeing / G. Lindsay-Smith et al. BMC Geriatrics. 2019. Vol. 19, no. 1. URL: https://doi.org/10.1186/s12877-019-1245-5
7. Best Practices for Physical Activity Programs and Behavior Counseling in Older Adult Populations / M. E. Cress et al. Journal of Aging and Physical Activity. 2005. Vol. 13, no. 1. P. 61–74. URL: https://doi.org/10.1123/japa.13.1.61

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Олександр Безносюк[1], Наталія Тодавчич[2]

[1]*професор, професор кафедри педагогіки, дошкільної та початкової освіти, Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка, alexbeznosyuk57@gmail.com*
[2]*заступник директора КЗЗС «Ліцей Петропавлівський», alexbeznosyuk57@gmail.com*

Вступ. Фізичне виховання у дошкільних закладах освіти є невід'ємною складовою освітнього процесу**,** спрямованою на зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, загартування організму, вдосконалення функцій, підвищення фізичної та розумової працездатності дітей. Воно також сприяє формуванню правильної постави, профілактиці плоскостопості, розвитку рухових якостей (спритності, швидкості, сили, гнучкості, витривалості) та вихованню позитивних морально-вольових рис характеру. Теорія фізичного виховання дітей дошкільного віку – це наука про загальні закономірності фізичного виховання та формування особистості дитини. Вона має єдиний зміст та предмет вивчення з загальною теорією фізичного виховання. Однак її спрямованість обумовлена дослідженням різноманітних питань фізичного виховання дитини від народження до шести років і відповідно до цього - виявленням закономірностей управління розвитком дитини в процесі виховання та навчання фізичним вправам.

Методи дослідження. Вивчаючи особливості кожного вікового періоду, теорія фізичного виховання дошкільників, узагальнюючи наукові дані та практичний досвід, визначає завдання фізичного виховання, доцільні засоби та методи, оптимальні організаційні форми процесу фізичного виховання.

Результати дослідження. У перші шість років життя фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини. У цей період закладається фундамент здоров'я, нормального фізичного розвитку та виховуються основні риси особистості людини. Тому створення відповідних умов для комплексного вирішення цих завдань завжди було предметом вивчення теорії фізичного виховання дошкільників.

Організм дитини дуже гостро реагує на незначні відхилення від норми в оточуючому її середовищі, що пов'язане з його інтенсивним розвитком та недостатньою функціональною зрілістю окремих органів та систем. Зв'язки між соматичними та психічними процесами у дошкільників більш міцні, ніж у дорослих. Тому теорія фізичного виховання обов'язково враховує психічні та анатомо-фізіологічні особливості дітей раннього та дошкільного віку, науково обґрунтовуючи засоби та методи фізичної культури дитини[1].

Основні завдання фізичного виховання в дошкільному віці: Охорона та зміцнення здоров'я дітей. Всебічний фізичний розвиток та загартування організму. Своєчасний та різнобічний розвиток рухів і виховання рухових якостей. Формування правильної постави. Розвиток інтересу до рухової активності та потреби в ній. Виховання позитивних моральних і вольових якостей.

Форми фізичного виховання в дошкільних закладах освіти: Фізкультурні заняття: Основна форма організованої рухової діяльності, проводяться за розкладом не менше трьох разів на тиждень. Можуть бути різної спрямованості (ігрові, сюжетні, тематичні, комплексні тощо). *Ранкова гімнастика:* Щоденне виконання комплексу загальнорозвивальних вправ після пробудження, сприяє піднесенню емоційного тонусу та підготовці організму до активної діяльності. *Рухливі ігри:* Основний вид рухової діяльності дошкільників, сприяють розвитку фізичних якостей, кмітливості, організованості та позитивних емоцій. Проводяться протягом дня на прогулянках, під час фізкультурних хвилинок та пауз.*Фізкультурні хвилинки та паузи:* Короткочасні комплекси простих вправ, що проводяться під час занять з розумової діяльності для зняття втоми та відновлення працездатності. *Загартовуючі процедури:* Комплекс заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища (повітряні та сонячні ванни, водні процедури, сон при відчиненій фрамузі тощо). *Спортивні розваги та свята:* Організовуються кілька разів на рік, сприяють створенню святкового настрою, залученню дітей до активної рухової діяльності та демонстрації своїх досягнень. *Самостійна рухова діяльність:* Створення умов для вільної рухової активності дітей протягом дня (на майданчику, в груповій кімнаті). *Пішохідні переходи та екскурсії:* Сприяють розвитку витривалості та орієнтування в просторі.

Методи фізичного виховання в дошкільних закладах освіти: Наочні методи: Показ вправ, використання ілюстрацій, демонстрація відеоматеріалів. *Словесні методи:* Пояснення, розповідь,

команди, вказівки, заохочення. *Практичні методи:* Багаторазове повторення вправ, ігровий метод, змагальний метод, метод колового тренування.

Сучасні підходи до фізичного виховання дошкільників: Ігрова форма: Забезпечення емоційної залученості дітей до рухової діяльності через ігрові образи та сюжети. *Інтегрований підхід:* Поєднання фізичного виховання з іншими видами діяльності (музичною, пізнавальною, художньою). *Диференційований підхід:* Врахування індивідуальних особливостей та рівня фізичної підготовленості кожної дитини. *Оздоровча спрямованість:* Пріоритетність завдань зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя. *Використання нетрадиційних засобів:* Застосування елементів фітнесу, йоги, дихальної гімнастики, стретчингу тощо. *Залучення батьків:* Співпраця з батьками з питань фізичного розвитку та заохочення рухової активності дітей вдома[2].

Проблеми фізичного виховання в дошкільних закладах освіти: Недостатнє фінансування: Обмежені ресурси ускладнюють оновлення спортивної інфраструктури та закупівлю сучасного обладнання. *Низька мотивація:* У дітей може бути недостатньо сформований інтерес до рухової активності. *Недостатня кількість кваліфікованих фахівців:* Не всі дошкільні заклади забезпечені інструкторами з фізичної культури з відповідною освітою. *Обмежена спортивна інфраструктура:* Застарілі або недостатньо обладнані спортивні зали та майданчики. *Недостатня увага до масового спорту:* Основний акцент часто робиться на окремих спортивних досягненнях, а не на залученні всіх дітей до регулярної фізичної активності. *Проблеми зі здоров'ям дітей:* Збільшення кількості дітей з порушеннями постави, зайвою вагою та іншими проблемами зі здоров'ям, що потребують індивідуального підходу. *Інклюзивне фізичне виховання:* Організаційно-педагогічні труднощі в реалізації інклюзивного фізичного виховання для дітей з особливими освітніми потребами. *Вплив технологій:* Збільшення часу, який діти проводять за екранами, призводить до зниження рухової активності.

Свідоме ставлення дошкільників до запропонованих для виконання рухових дій, їх активність, зацікавленість у процесі навчання, бажання оволодіти рухами якомога краще і швидше допомагають успішному вирішенню завдань фізичного виховання. П.Ф. Лесгафт стверджував, що «між розумовим та фізичним розвитком існує тісний зв'язок... розумовий зріст та розвиток вимагають відповідного розвитку фізичного» [1].

Опосередкований зв'язок фізичного виховання з розумовим полягає в тому, що міцне здоров'я та повноцінний фізичний розвиток обумовлюють загальну високу працездатність організму, швидке пристосування до виконання завдань у розумовій діяльності. Рухова діяльність позитивно впливає на розвиток лобних відділів головного мозку, які відіграють основну роль у здійсненні розумових операцій. Рухи активізують функціонування всіх аналізаторських систем, таким чином, швидше розвиваються органи почуттів.

Естетичне виховання спрямоване на формування у дітей почуття прекрасного, вмінь оцінювати навколишню дійсність за законами краси. У процесі фізичного виховання розвиваються здібності сприймати, відчувати і правильно розуміти прекрасне у руховій діяльності та поведінці дитини, в її гармонійній будові тіла, стрункій поставі. Естетичний потенціал закладено в самому змісті фізичних вправ. При оволодінні руховими діями діти намагаються виконати їх чітко, виразно, що сприяє вихованню естетичних почуттів. Значно впливає на виховання цих почуттів та суджень навколишнє середовище, у якому проводять ранкову гімнастику та заняття з фізкультури. Чистота та порядок у фізкультурному залі, яскравий та зручний інвентар (м'ячі, обручі, гімнастичні лави, куби тощо), охайний спортивний одяг – все це неодмінні складові прекрасного у фізичному вихованні дошкільників.

Естетичний компонент фізичного виховання спрямований на формування у дітей здатності до перцепції та оцінки прекрасного в контексті рухової діяльності. У процесі виконання фізичних вправ розвивається кінестетична чутливість, що дозволяє відчувати гармонію власного тіла та витонченість рухів. Прагнення до чіткого та виразного виконання рухових дій є проявом естетичної потреби. Окрім того, сприятливе навчальне середовище, що характеризується чистотою, порядком та естетично привабливим інвентарем, створює важливий контекст для формування естетичних уявлень та суджень дошкільників.

Глибокий вплив на емоційні почуття, переживання, смаки справляє застосування у фізичному вихованні таких засобів мистецтва, як музика та танцювальні вправи. Музичний супровід під час виконання ходьби, бігу, загальнорозвиваючих вправ, деяких рухливих ігор підвищує емоційний стан та сприяє більш чіткому виконанню рухів. Танцювальні вправи, що виконуються зі старшими дошкільниками під час занять фізкультурою, сприяють ритмічності рухів, їх виразності, граціозності та формуванню правильної постави. Все це сприяє кращому сприйманню навколишнього середовища і, таким чином, впливає на створення відповідних умов для естетичного виховання дошкільників.

Фізичне виховання тісно пов'язане з трудовим, воно створює необхідні передумови для високопродуктивної праці людини. Технічний прогрес у сфері праці сьогодні не знижує, а певною мірою збільшує необхідність фізичної підготовки до трудової діяльності, хоча і в іншому, ніж раніше, відношенні. У перспективі, як стверджують соціологічні прогнози, підвищуються вимоги до загальної працездатності робітника у переважній більшості професій, які базуються на міцному здоров'ї та нормальному фізичному розвитку людини. У процесі занять фізкультурою поширюються функціональні можливості організму, розвиваються координаційні здібності, окомір, сила, швидкість, витривалість та інші якості, що позитивно впливають на оволодіння трудовими діями.

Під час занять фізкультурою дошкільники (особливо старших груп) виконують нескладні трудові операції: розставляють посібники в залі або на майданчику, допомагають очистити майданчик від снігу (взимку) або листків з дерев та кущів (восени), прибирають інвентар на своє місце та ін. Позитивна оцінка трудової активності дітей з боку вихователя змінює свідомість дітей у необхідності суспільно корисної праці.

Посильна для дошкільників праця не тільки формує у них відповідні трудові навички, вона також розвиває такі фізичні якості, як силу, витривалість, спритність. Все це сприяє поліпшенню фізичного розвитку дітей. Таким чином, якщо фізичне виховання є необхідною основою праці, то праця, в свою чергу, також впливає на фізичний розвиток дитини[1].

Перспективи розвитку фізичного виховання в дошкільних закладах освіти: Збільшення фінансування: Залучення державних та місцевих бюджетних коштів, а також спонсорської підтримки для розвитку спортивної бази. Підвищення мотивації: Розробка цікавих та ігрових методів залучення дітей до фізичної активності, використання заохочень та створення позитивної атмосфери. Підвищення кваліфікації педагогів: Організація курсів підвищення кваліфікації та залучення кваліфікованих інструкторів з фізичної культури. Модернізація інфраструктури: Будівництво нових та оновлення існуючих спортивних об'єктів, придбання сучасного обладнання. Розвиток масового спорту: Запровадження програм, спрямованих на залучення кожної дитини до регулярних занять фізичною культурою. Індивідуалізація та диференціація: Розробка індивідуальних програм фізичного виховання з урахуванням стану здоров'я та фізичних можливостей кожної дитини. Впровадження сучасних технологій: Використання інтерактивних технологій, фітнес-програм та онлайн-ресурсів для урізноманітнення занять. Співпраця з батьками: Залучення батьків до пропаганди здорового способу життя та підтримки фізичної активності дітей вдома. Впровадження інноваційних оздоровчих технологій: Використання пісочної терапії, фітбол-аеробіки, ігрового стретчингу, дитячої йоги та інших сучасних методик.

Вправне диригування руховою активністю в дитячому садку – це не просто заняття, а майстерне створення фундаменту міцного здоров'я, гармонійної симфонії розвитку та всебічної готовності до майбутніх життєвих концертів.

Забезпечивши дошкільнятам продуманий руховий простір, ми не лише піклуємося про їхнє сьогоднішнє самопочуття, але й закладаємо надійний компас для їхнього майбутнього: здоров'я, цілісного зростання та впевненого кроку в доросле життя.

Висновки. Фізичне виховання, як мудрий садівник у дитячому світі, плекає здоров'я, зрощує гармонію та готує юні пагінці до розквіту в майбутньому. Мов якісна вакцина, ефективне фізичне виховання в дошкільному віці є надійним щепленням від хвороб, запорукою збалансованого розвитку та потужним ресурсом для успішного навчання та повноцінного життя. Створюючи сприятливе середовище для активного руху в дитячому садку, ми не просто навчаємо дітей рухатися – ми даруємо їм ключ до міцного здоров'я, допомагаємо розкрити потенціал їхнього тіла та розуму, готуючи до великої подорожі під назвою «життя». Ефективна організація фізичного виховання в дошкільних закладах освіти є запорукою здоров'я, гармонійного розвитку та всебічної підготовленості дітей до подальшого навчання та життя. Ефективна організація фізичного виховання в дошкільних закладах освіти є фундаментом для здоров'я, гармонійного розвитку та всебічної готовності дітей до подальшого навчання та повноцінного життя. Вирішення існуючих проблем та реалізація перспективних напрямків сприятимуть формуванню здорового та активного майбутнього покоління.

Джерела та література

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
2. Маьмуров Б. Б., Безносюк О. О., Ельчієва Д. Т., Тодавчич Н. В. Фізичне виховання у дошкільній освіті: Підручник. Київ: Printto, 2025. 695 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ПОЗАУРОЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗЗСО ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ ТА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Людмила Ващук[1]

[1]*кандидат педагогічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки vaschuk.liuda@vnu.edu.ua*

Вступ. Аналіз науково-популярної літератури та дослідницьких джерел свідчить про наявність актуальної проблеми – низького рівня рухової активності серед школярів та їх недостатньої зацікавленості у заняттях фізичними вправами [2, 4]. Усунення відхилень у стані здоров'я та підвищення якості й тривалості здорового життя для всіх верств населення є глобальною метою сучасного суспільства [1].

Науково доведено, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, зміцненню психічної стійкості до емоційних навантажень, підтриманню розумової працездатності на оптимальному рівні, а також покращенню навчальних досягнень учнів. Саме тому фізичне виховання, як невід'ємна складова освітнього процесу, відіграє ключову роль у зміцненні здоров'я та підвищенні працездатності дітей.

Проблема оптимізації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти перебуває в центрі уваги наукової спільноти, особливо в умовах воєнного стану. У зв'язку з цим були розроблені програми позаурочної фізкультурно-оздоровчої діяльності, орієнтовані на максимальне задоволення потреб і зацікавлень здобувачів освіти, формування в них усвідомленої мотивації до занять фізичними вправами, ведення здорового способу життя та ставлення до здоров'я як до особистісно-соціальної цінності [2, 3].

Результати науково-дослідної роботи підтвердили доцільність проведення індивідуальних занять з фітнесу та спортивного туризму для учнів старших класів у позаурочний час. Такі заняття враховують морфофункціональні особливості підлітків і спрямовані на максимальне стимулювання їх мотивації. На основі отриманих результатів було розроблено алгоритм програмування фізичних навантажень під час занять фітнесом [4].

Методи дослідження. Дослідження проводилося на базі КЗЗСО «Луцький ліцей № 28 Луцької міської ради». Участь у ньому була добровільною та не передбачала жодної форми матеріального чи нематеріального заохочення. На першому етапі було проведено анкетування старшокласників з метою оцінки їхнього початкового психоемоційного стану. Анкета містила запитання щодо рівня стресу, тривожності, депресивних проявів, загального самопочуття та задоволеності життям. Протягом усього періоду дослідження здійснювалося спостереження за учасниками програми у позаурочний час. Це дозволило оцінити зміни в поведінці, емоційному стані та соціальній взаємодії старшокласників у групі.

Основним методом дослідження був педагогічний експеримент, що передбачав реалізацію спеціально розробленої програми, яка включала регулярні заняття фітнесом і спортивним туризмом. Учасники були розподілені на дві групи: експериментальну (участь у програмі) та контрольну (без участі). Додатково було проведено інтерв'ю з учасниками експериментальної групи для отримання якісних даних щодо їхніх вражень, мотивації та суб'єктивного сприйняття участі у програмі.

Результати дослідження. Для реалізації поставлених завдань дослідження були використані розроблені методики індивідуальних фітнес-програм та засоби спортивного туризму, які сприяли зростанню мотивації старшокласників до рухової активності, покращенню їхнього фізичного та психоемоційного стану в умовах воєнного часу, а також формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою.

Аналіз результатів анкетування підлітків дозволив виокремити найбільш популярні напрями фітнесу серед учнів. Враховуючи результати опитування та особливості фізичного розвитку старшокласників, було визначено напрями фітнесу, які найбільше сприяють підвищенню рівня рухової активності.

Зокрема, для хлопців високоефективними виявилися вправи з елементами різних видів єдиноборств. Їх значущість полягає не лише у фізичному розвитку, а й у формуванні вольових якостей, розвитку особистості та набутті життєво необхідних навичок. Серед дівчат найбільш популярними виявилися напрями оздоровчо-кондиційної спрямованості: йога, ритмічна гімнастика, аеробіка та танцювальні елементи.

У ході педагогічного експерименту було зафіксовано суттєве зростання рівня фізичної активності: кількість респондентів із високим рівнем активності зросла на 54,7 %. Якщо на початку дослідження 69,2 % учнів мали низький рівень рухової активності, то після завершення експерименту таких не залишилося.

Також спостерігалося значне підвищення мотивації до занять фізичною культурою: після завершення експерименту більшість учнів продемонстрували високий або вищий за середній рівень інтересу до фізичного виховання, тоді як на початку дослідження переважали середній і нижчий за середній рівні. За результатами анкетування та інтерв'ю було встановлено, що психоемоційний стан старшокласників значно покращився, а рівень стресу суттєво знизився

Висновки. У результаті проведеного експериментального дослідження було встановлено, що мотивація відіграє ключову роль у фізичному розвитку дитини. Високий рівень зацікавленості учнів у заняттях фізичною культурою формується завдяки систематичному підходу, індивідуалізації програм та позитивному емоційному фону занять.

Рекомендується залучати батьків до участі в шкільних спортивних заходах, що сприятиме не лише зміцненню зв'язку між родиною та школою, а й активізації мотивації дітей до самовдосконалення на кожному етапі їхнього розвитку. Така взаємодія створює сприятливе середовище для формування стійкого інтересу до фізичної активності.

Сучасні умови життя, зокрема в умовах воєнного стану, висувають підвищені вимоги до фізичного та психоемоційного здоров'я підлітків. Збереження та зміцнення здоров'я можливе лише за умови належної організації рухової активності. Ефективним засобом цього є впровадження різноманітних фізкультурно-оздоровчих занять і фітнес-програм, які мають різну спрямованість та емоційне забарвлення – від кардіо- та силових тренувань до функціональних навантажень.

Застосування таких методів дозволяє не лише моделювати активний руховий режим, а й формувати психоемоційну стійкість підлітків, що є надзвичайно важливим у складних соціальних умовах.

Джерела та література

1. Наталя Бєлікова, Анатолій Цьось, Світлана Індика, Людмила Ващук (2022). *Якість життя населення, яке постраждало від військових дій. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (1(57), 3–9. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09
2. Ващук Л. М Особливості побудови фітнес-програм силового спрямування для дівчат 16–17 років залежно від рівня фізичної підготовленості. Науковий журнал «Олімпійський та паралімпійський спорт» Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Випуск 3. 2023. С. 5–10. DOI: https://doi.org/10.32782/olimpspu/2023.3
3. Дем'янчук О. Г., Ващук Л. М., Єрко І., & Єрко А. В. Національно-патріотичне виховання школярів у закладах туристсько-краєзнавчого профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. (2(160). С. 90-93. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).19
4. Людмила Ващук. Методика організації рухової активності школярів в умовах дистанційного навчання. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання:* матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. 2023. С. 38–41.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У СПОСОБІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Юрій Гарієвський[1], Руслан Мельник[2]

[1]старший викладач кафедри фізичної культури і спорту Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, hariyevskyy@ukr.net,

[2]здобувач першого бакалаврського рівня вищої освіти Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, ryslanfoto@gmail.com

Вступ. Фізична активність розглядається як один із провідних чинників, що забезпечує формування, збереження та зміцнення здоров'я людини. Вона має комплексний вплив на організм, сприяючи нормалізації функціонування основних фізіологічних систем, зокрема серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової та нервової [1]. Регулярне виконання фізичних вправ не лише підвищує рівень фізичної підготовленості, а й знижує ризик розвитку хронічних неінфекційних захворювань, таких як серцево-судинні патології, цукровий діабет 2 типу та ожиріння. Окрім того, фізична активність позитивно впливає на психоемоційний стан людини, сприяє зниженню рівня тривожності, депресії, підвищує стресостійкість і загальну якість життя. Таким чином, фізична активність виконує не лише оздоровчу, але й профілактичну функцію, будучи одним із ключових компонентів здорового способу життя.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури; узагальнення; педагогічні спостереження.

Результати дослідження. Регулярне фізичне навантаження є потужним засобом профілактики низки хронічних неінфекційних захворювань, які становлять серйозну загрозу громадському здоров'ю у всьому світі. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, систематична рухова активність істотно знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, цукрового діабету 2 типу, ожиріння, а також сприяє поліпшенню психічного здоров'я, зокрема зменшенню проявів депресивних станів та тривожності [6]. Механізми цього впливу включають покращення метаболічних процесів, регуляцію маси тіла, зниження артеріального тиску, нормалізацію рівня глюкози у крові та покращення ліпідного профілю. Крім того, фізична активність активізує вироблення ендогенних нейромедіаторів, таких як серотонін та ендорфіни, що позитивно впливають на емоційний стан людини. У сукупності це дозволяє розглядати фізичну активність як невід'ємний елемент профілактичної медицини та стратегії зміцнення здоров'я населення.

Види фізичної активності в повсякденному житті. Фізична активність охоплює широкий спектр рухової діяльності людини та поділяється на різні форми залежно від цілей і типів навантаження. Згідно з думкою Круцевич Т.Ю., основними формами фізичної активності є: аеробні навантаження (наприклад, ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді), силові вправи, що спрямовані на розвиток м'язової сили та витривалості, вправи на гнучкість, які забезпечують еластичність м'язів і рухливість у суглобах, а також координаційні вправи, що покращують здатність до точного та контрольованого виконання рухів [4]. Особливу увагу в контексті збереження здоров'я та профілактики гіподинамії заслуговує повсякденна фізична активність, яка є доступною для людей будь-якого віку та рівня фізичної підготовленості. До таких видів активності належать: пересування пішки, підйом сходами, домашня праця (прибирання, робота в саду тощо), а також активний відпочинок, зокрема прогулянки на свіжому повітрі, ігри з дітьми, танці, або навіть активні хобі. Регулярне включення таких дій у щоденний розпорядок є ефективним способом підтримання базового рівня фізичної активності без необхідності спеціального обладнання або умов. Це особливо важливо в умовах урбанізації та сидячого способу життя, коли рівень загального енергетичного витрат населення знижується.

Недостатній рівень рухової активності, або гіподинамія, є однією з найбільш актуальних проблем сучасного суспільства, особливо в умовах урбанізованого середовища, де переважає сидячий спосіб життя. За даними Голуб В. В, гіподинамія набуває масового характеру серед міського населення, зокрема через технологічний прогрес, автоматизацію праці, розвиток транспорту та зменшення потреби в активних формах пересування [2]. Цей спосіб життя супроводжується зниженням загальної рухової активності та енергетичних витрат організму, що негативно впливає на функціонування серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової систем, а також метаболізм.

Малорухливий спосіб життя зумовлює підвищений ризик розвитку серцево-судинних, деяких онкологічних захворювань, психічних та метаболічних розладів, захворювань опорно-рухового

апарату. Більш того, в усьому світі брак фізичної активності щороку призводить до понад трьох мільйонів смертей, яким можна було б запобігти. За даними ВООЗ, понад 80 % підлітків і 27 % дорослих не дотримуються рекомендованого рівня фізичної активності [3].

Підтримання належного рівня фізичної активності є одним із ключових чинників зміцнення здоров'я, профілактики хронічних захворювань та підвищення якості життя. У зв'язку з цим Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) розробила глобальні рекомендації щодо фізичної активності для різних вікових груп. Для дорослих осіб віком від 18 до 64 років рекомендується щонайменше 150–300 хвилин на тиждень помірної аеробної фізичної активності або 75–150 хвилин інтенсивної фізичної активності. Можливе також комбінування обох типів навантаження. Крім того, два і більше разів на тиждень варто включати вправи на зміцнення основних м'язових груп, що додатково сприяє профілактиці захворювань опорно-рухового апарату та підтримці функціонального стану організму [3]. Для дітей та підлітків віком від 5 до 17 років ВООЗ рекомендує щонайменше 60 хвилин помірної або інтенсивної фізичної активності щодня. Основний обсяг повинен становити аеробна активність, проте не менше ніж тричі на тиждень доцільно включати вправи високої інтенсивності, спрямовані на зміцнення м'язів і кісткової тканини, а також розвиток координації [3]. Ці рекомендації ґрунтуються на сучасних наукових дослідженнях, які підтверджують значні переваги регулярної фізичної активності для фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Фізична активність є невід'ємною складовою здорового способу життя, який передбачає гармонійне поєднання кількох ключових компонентів: регулярного рухового режиму, раціонального харчування, повноцінного сну, а також відмови від шкідливих звичок (тютюнопаління, зловживання алкоголем, наркотичними речовинами). Як зазначає Мальцевої Т. В., саме інтеграція цих елементів забезпечує оптимальний рівень фізичного і психічного здоров'я, підвищує адаптаційні можливості організму та сприяє тривалому активному довголіттю [5]. Освітнє середовище відіграє надзвичайно важливу роль у закладанні здоров'язбережувальних навичок змалечку, що в майбутньому впливає на рівень фізичної активності у дорослому віці. До прикладу, впровадження програм щоденної рухової активності в школах, створення інфраструктури для активного дозвілля в громадах, популяризація спорту серед молоді через медіа – усе це ефективно сприяє підвищенню рівня залучення населення до активного способу життя.

Висновок. Ефективне формування здорового способу життя можливе лише за умови соціальної, освітньої та інформаційної підтримки, зокрема шляхом реалізації державних і регіональних програм, просвітницьких кампаній, а також шкільних і позашкільних заходів, орієнтованих на формування ціннісного ставлення до здоров'я.

Джерела і література

1. Апанасенко Г. Л., Попова В. І. Індивідуальне здоров'я: теорія та практика. Київ: Здоров'я, 2002. 224 с.
2. Голуб В. В. Фізична активність і здоров'я: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 192 с.
3. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я / INNOVO: Медичний центр фізичної терапії та медицини.URL: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2003. 391 с.
5. Мальцева Т. В. Основи здорового способу життя: навч. посіб. Харків: ХНАМГ, 2011. 148 с.
6. Як на нас впливає малорухливий спосіб життя та що робити, щоби рухатися більше? / Міністерство охорони здоров'я України.World HealthOrganization. Geneva: WHO, 2020. 67 p.

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ В ОНЛАЙН ФОМАТІ

Сергій Гуменюк[1], Станіслав Сапрун[2]

[1]*доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, gumenyik@gmail.com*

[2]*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, stas-sa@ukr.net*

Вступ. Протягом останніх десятиліть спостерігається інтенсивний розвиток у сфері фітнес індустрії. Основними причинами цієї тенденції є прагнення до покращення здоров'я, боротьба з гіподинамією, ожирінням, діабетом та іншими хронічними хворобами. Фітнес є одним з провідних напрямів фізичної підготовки серед видів рухової активності. Доказом пріоритетності фітнесу є застосування фітнес-тренувань у навчальних закладах України та впровадження цього напрямку у державну систему фізичної культури і спорту.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення літературних джерел. Синтез та узагальнення практичного досвіду.

Результати дослідження. Термін «фітнес» вживається у різних значеннях. У працях з антропотехніки «фітнес» трактують, як уміння ефективно мобілізувати свої фізичні і духовні сили у ситуаціях, які цього вимагають. Поняття «загальний фітнес» (анг. general fitness або total fitness) охоплює гармонійне поєднання духовного і фізичного здоров'я, психоемоційної регуляції, соціалізації. Фізичний фітнес (анг. physical fitness) – це стан добробуту, який включає показники здоров'я, що допомагають попередити передчасні хвороби та допомагають акумулювати достатню енергію для фізичної активності. У загальному фізичний фітнес взаємопов'язаний з рівнем фізичної підготовленості. Чим краща фізична підготовка, тим позитивніший вплив на здоров'я він має. З терміна «фізичний фітнес» виділять два похідних поняття: оздоровчий фітнес (анг. health related fitness) та руховий фітнес (анг. motor skill-related fitness) [3].

Оздоровчий фітнес орієнтований на підтримання фізичного благополуччя, покращення здоров'я та зменшення ризиків появи різноманітних захворювань. Фітнес тренування, метою яких є оздоровлення людини, беруть до уваги індивідуальні особливості людини, її мотивацію та інтереси. Руховий фітнес спрямований на досягнення спортивних результатів на високому рівні [2].

Онлайн тренування досягли піку популярності під час пандемії COVID-19, коли були заборонені скупчення людей у громадських місцях, а отже, це унеможливило проведення групових занять у фітнес-центрах. Для багатьох людей ця пандемія означала майже цілодобове перебування вдома, віддалена робота тощо. Здавалося б, що така ситуація мала спровокувати гіподинамію проте, більшість людей змогли використати свій вільний час з користю та покращити свою обізнаність щодо здоров'я, і через карантинні обмеження фітнес онлайн став популярним вибором для занять руховою активністю.

Повномаштабене вторгнення і бойові дії на сході нашої країни змусили багато українок емігрувати в безпечніші регіони та країни. Незнання мови та побутові труднощі обмежили їхню здатність відвідувати локальні спортивні центри, водночас доступність занять онлайн, записаних рідною мовою, дозволила підтримувати фізичну форму під час перебування у іншій країні. Для деяких людей онлайн-фітнес став справжнім відкриттям, уподобання багатьох споживачів змінилися на користь тренувань вдома [1].

Особливості побудови фітнес-тренувань онлайн фомату залежать від платформи, яку використовує тренер. Серед занять онлайн можна виділити наступні категорії:

1. Тренування по відео зв'язку, наприклад, за допомогою додату Zoom.
2. Відео трансляція прямого ефіру з фітнес тренування в Instagram або YouTube.
3. Складена програма тренувань, яка базується на попередньо записаних відео в YouTube або Instagram.
4. Використання мобільних додатків, які пропонують записи тренувань або короткі відео тренувань, наприклад, FitOn,Workout for Women: Fit at home тощо.

Тренування по відео зв'язку, наприклад, у Zoom потребує стабільного інтернету та відео камери у тренера та учасників. Програма даного типу онлайн занять суттєво не відрізняється від тренувань у

спортзалі. Тренер показує вправи та контролює, чи всі учасники їх правильно виконують. Як правило, у такому виді тренування бере участь обмежена кількість учасників.

Онлайн трансляція заняття з фітнесу в Instagram або YouTube вимагає наявність відеокамери лише в тренера. Трансляцію може переглянути велика кількість учасників. Тренеру потрібно давати чіткі та зрозумілі інструкції, за можливості показувати типові помилки у виконанні вправ. Учасники можуть задавати питання за допомогою коментарів.

Однією з найпоширеніших видів програм тренувань з фітнесу онлайн є програма, яку фітнес-тренер складає на основі попередньо записаних відео в YouTube або Instagram. Ця програма тренувань дозволяє тренеру розробити заняття на цілий тиждень та врахувати принцип суперкомпенсації для всіх груп м'язів. Серед різноманітності записаних відео тренувань з фітнесу в мережі Інтернет можна виділити відео з інструкціями тренера та музикою-фоном або з музикою-лідером без словесних вказівок, з таймером або без, також є можливість додати субтитри, що є перевагою для людей з вадами слуху.

Інтерфейс сучасних мобільних додатків дає змогу підібрати тренування за заданими параметрами у програмі. Наприклад, у додатку Workout for Women: Fit at home можна вибрати мету тренувань (скинути зайву вагу, стати сильнішим, підтримувати стрункість тіла), вибрати частини тіла, над якими користувач хотів би попрацювати, поставити тижневі цілі (кількість тренувальних днів впродовж тижня), зазначити та відслідковувати свої параметри (зріст, вагу тощо) та навіть поставити нагадування про заплановану фізичну активність.

Висновки. Отже, онлайн тренування зародилися через нові виклики та потреби суспільства. Зараз існують різні способи підтримувати фізичну форму вдома за допомогою фітнес-занять онлайн. Кожен може вибрати найкомфортніший формат тренувань і займатися улюбленою руховою активністю.

Джерела та література

1. Гуменюк С., Кошівка О., Ладика П. Мотиваційні особливості вибору онлайн тренувань з фітнесу серед жінок молодого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 2024. № 43. С. 26–35. doi: 10.15330/fcult.43.26-35
2. Abhijit Das. Women in Sports: Some Physiological Issues and Gender Differences – A Brief Overview. *Res Inves Sports Med.* Vol. 8, № 1.2022. DOI: 10.31031/RISM.2022.08.000680.
3. Chinurum J.N., Ogunjlmi L. O., O'Neil C. B. Gender and Sports in Contemporary Society. *Journal of Education and Social Research.* 2014. Vol. 4, № 7. P. 25–30. DOI: 10.5901/jesr.2014.v4n7p25.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ПЛАВЦІВ

Андрій Дуда[1], Вікторія Петрович[2]

[1]*аспірант, Волинський національний університет імені Лесі Українки, duda.andrii@vnu.edu.ua*
[2] *кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Petrovich.Vita@vnu.edu.ua*

Вступ. У сучасному спортивному середовищі особливої актуальності набуває вдосконалення системи підготовки юних спортсменів, зокрема у плаванні. Цей вид спорту потребує не лише високого рівня фізичної підготовленості, а й цілісного підходу до розвитку технічних навичок, психологічної стійкості та мотивації дитини. У зв'язку з цим тренери та дослідники активно впроваджують новітні методики, які сприяють ефективній адаптації дітей до тренувальних навантажень з урахуванням їхніх вікових, фізіологічних і психоемоційних характеристик [1,3,4].

Саме тому особливий акцент необхідно здійснювати на індивідуалізацію занять, використання ігрових методів, цифрових технологій та психологічного супроводу [1,2,5].

Водночас актуальність теми зумовлена потребою модернізації традиційних підходів до підготовки юних плавців відповідно до сучасних вимог спортивної практики та педагогічної науки.

Методи дослідження. У досліджені були застосовані такі методи: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, моделювання.

Результати дослідження. Результати проведеного нами дослідження дають підставу стверджувати, що чимало фахівців вивчають проблему вдосконалення тренувального процесу плавців [2, 3, 4, 5].

Психологічний аспект підготовки юних плавців відіграє важливу роль у навчально-тренувальному процесі, оскільки сучасний спорт вимагає від спортсменів сформованих і стійких психічних якостей. Ці характеристики поступово розвиваються в процесі досягнення спортивних результатів. З огляду на це, фахівці [1, 4, 5] наголошують на необхідності створення сприятливого тренувального середовища, що сприяє розвитку ментальної витривалості, формуванню впевненості у власних силах та застосуванню сучасних психологічних методик.

Застосування інноваційних підходів у навчанні плаванню передбачає використання різноманітних моделей організації навчального-тренувального процесу, зокрема цілісно-роздільних, послідовних, комбінованих (послідовно-паралельних) та інтенсивних методик. До них також належать моделі, що передбачають використання допоміжних технічних засобів. У межах цих підходів реалізуються різні педагогічні стратегії, адаптовані до вікових особливостей дітей і конкретних навчальних цілей [2, 3, 5].

Впровадження інноваційних технологій у процес навчання вимагає дотримання ключових принципів технологічності, таких як ефективність, наукова обґрунтованість, структурованість, системність і процесуальність. Сучасні методи навчання плаванню спрямовані на оптимізацію засвоєння навичок, полегшення навчального процесу та підвищення його результативності [2, 3].

Застосування таких технологій позитивно впливає на рівень технічної підготовленості юних спортсменів і сприяє покращенню функціональних можливостей їхнього організму [2, 3, 5].

Початковий етап підготовки у плаванні має характерні організаційно-методичні особливості та відіграє ключову роль у формуванні базових навичок у юних спортсменів. Завдяки раціональному використанню природних чинників, а також грамотно підібраним вправам як на суші, так і у водному середовищі, можливо досягти значного прогресу у розвитку плавальної підготовленості за відносно короткий час [4, 5].

Аналіз наукових джерел [3, 4, 5] дозволив виокремити послідовні етапи навчання плаванню, які включають: ознайомлення з водним середовищем, адаптацію до води, подолання її опору, занурення з головою, формування навичок утримання тіла на воді, відкривання очей під водою, ковзання, виконання гребкових рухів і вивчення стрибків у воду. Слід також зазначити, що процес адаптації до води може здійснюватися як у глибоководних, так і в мілководних басейнах, із застосуванням підготовчих вправ, які дозволяють дитині відчути опору та специфіку водного середовища [4,5].

Попри наявність великої кількості традиційних методик навчання плаванню, їх ефективність у сучасних умовах часто виявляється обмеженою через недостатню адаптацію до новітніх технологій та змін у спортивному середовищі. У зв'язку з цим виникає потреба у впровадженні сучасних підходів, які враховують індивідуальні особливості спортсменів, вікову специфіку та інтегрують інноваційні технології для підвищення результативності навчально-тренувального процесу.

Останні роки характеризуються зростанням інтересу до інноваційних методик у підготовці плавців, що включають використання цифрових інструментів та інтерактивних моделей навчання. Результати наукових досліджень свідчать про позитивний вплив удосконалених методів на технічну підготовленість спортсменів, зменшення ризику травм і покращення адаптаційних можливостей організму до фізичних навантажень [3, 5].

Методики навчання плаванню в сучасній практиці умовно поділяються на традиційні, інноваційні та адаптивні. Традиційні підходи передбачають поетапне формування технічних навичок, зокрема опанування основних рухів, дихання та координації, і залишаються базовими у спортивному плаванні. Інноваційні методики, своєю чергою, включають впровадження цифрових технологій, ігрових елементів та спеціалізованого обладнання з метою підвищення ефективності навчального процесу [3, 4, 5].

Висновки. Тренувальний процес юних плавців у сучасних умовах, має базуватися на принципах індивідуального підходу, поступового навантаження та гармонійного розвитку. При цьому, найкращі результати досягаються за умови раціонального поєднання традиційних і сучасних підходів. Такий синтез дозволяє створити оптимальні умови для розвитку фізичних якостей плавців і вдосконалення техніки. Зокрема, використання цифрових інструментів, відеоаналізу, комп'ютерного моделювання та інтерактивних навчальних програм сприяє пришвидшенню засвоєння навичок, підвищенню зацікавленості юних спортсменів та створює передумови для досягнення високих спортивних результатів у майбутньому.

Джерела та література

1. Броневич М., Кутек Т., Толкач В. Особливості психологічної підготовки юних плавців на етапі початкової підготовки. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування.* 2025. № 1. С. 5–12. DOI: 10.31652/3041-2463/2025-1-5.
2. Мельніков А., Шинкарук В., Селещук А. Використання інноваційних методів під час навчання плаванню. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. № 4(177). С. 95–98. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).19
3. Паньків І., Вишневська-Смірнова Т. Сучасні методики в плаванні: аналіз та перспективи розвитку. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective.* 2025. Т. 1, № 1. С. 49–56. DOI: 10.31891/pcs.2025.1(1).49.
4. Сидоренко В. В. Оптимізація тренувального процесу юних плавців на етапі початкової підготовки: автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання. Київ, 2021. 24 с.
5. Сімак Н. Д., Одинець Т. Є. Організаційно-методичні особливості навчання плаванню дітей на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 10 (155). С. 166–170.

ВНУТРІШНІЙ ТУРИЗМ І ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ: ПОВЕДІНКОВІ ТЕНДЕНЦІЇ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Ірина Єрко[1], Андрій Єрко[2], Олена Дем'янчук[3]

[1]кандидат географічних наук, доцент кафедри готельно-ресторанної справи, туризму і рекреації Волинського національного університеті імені Лесі Українки, ierko@vnu.edu.ua;

[2] кандидат географічних наук, докторант Волинського національного університеті імені Лесі Українки, ierko@vnu.edu.ua;

[3]кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, demianchuk.olena@vnu.edu.ua

Вступ. Сучасні суспільно-економічні виклики, зокрема повномасштабна війна в Україні, глобальні кризові явища та зростання психоемоційного навантаження на населення, зумовили зниження фізичної активності в повсякденному житті людей. На цьому тлі туризм, особливо внутрішній, почав відігравати нову роль – не лише як форми дозвілля, а як інструменту оздоровлення, соціальної інтеграції та підтримки рухової активності. Активний відпочинок на природі допомагає знизити рівень стресу, покращує настрій та сприяє релаксації, позитивно впливає на психоемоційний стан людини. Туристична подорож усе частіше поєднує в собі елементи активного способу життя, сприяючи гармонійному розвитку фізичних, психологічних і соціальних складових здоров'я [2].

Актуальність дослідження зумовлена потребою переосмислення ролі туризму в післякризовому відновленні людини та суспільства загалом. Туризм у формі пішохідних маршрутів, веломандрівок, водних подорожей, стає не лише джерелом позитивних емоцій, а й способом реалізації базових потреб у русі, природі, спілкуванні. У воєнний і повоєнний періоди активний туризм набуває особливої значущості як доступний і психофізіологічно ефективний засіб самопідтримки та реабілітації [3].

Методи дослідження. Методологічна основа базується на міждисциплінарному підході, що об'єднує дані соціології, медицини, економіки туризму та рекреаційної географії: аналіз – використано для опрацювання результатів онлайн-опитування українців щодо внутрішнього туризму під час війни; статистичний аналіз – застосовувався для інтерпретації кількісних показників; порівняння – використано для співставлення активного туризму з іншими видами дозвілля; узагальнення – застосовувався для формулювання висновків та систематизації даних.

Результати дослідження. Фізична активність є важливою складовою туризму, оскільки вона сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню витривалості та покращенню психоемоційного стану людини. Туризм із застосуванням фізичних навантажень є чудовою альтернативою пасивному відпочинку, що дозволяє одночасно отримувати користь для організму та насолоджуватися природним середовищем. Фізична активність у туризмі – це природне й невимушене залучення до руху: ходьба, підйом схилами, оглядові прогулянки, велосипедні та водні маршрути.

У повсякденному житті більшість людей потерпає від гіподинамії (малорухливості), що негативно впливає на опорно-руховий апарат, серцево-судинну систему та метаболізм. Туризм пропонує інтегровану фізичну активність – людина рухається не задля тренування, а для емоцій, нових відкриттів та вражень. Згідно з результатами дослідження Державного агентства розвитку туризму України, понад 54 % опитаних не подорожували взагалі з моменту повномасштабного вторгнення, тоді як решта все ж здійснили одну і більше поїздок. Попри воєнні ризики, 23,4 % респондентів зберігають звичне ставлення до подорожей, а 21,1 % вважають туризм економічною підтримкою країни [1]. Це свідчить про збереження високої ролі мандрів як соціально-мобілізаційного інструменту.

Особливо важливим є той факт, що 54 % респондентів надають перевагу пішим прогулянкам і дослідженню міського середовища [1]. Це проста, доступна, але ефективна форма навантаження, що підтримує: серцево-судинну систему (зниження ризику гіпертонії, ішемії); стабілізацію маси тіла; зменшення рівня стресу (особливо актуально в умовах війни). Походи, прогулянки в лісах, парках, уздовж річок – це поєднання руху з елементами психоемоційного розвантаження, що є критично важливим для психологічного здоров'я українців. Ще 16,2 % – активному відпочинку в горах (альпінізм, гірськолижний спорт), 11,3 % – літнім активностям на воді [1]. Це означає, що понад 80 % туристів включають елементи фізичної активності у свої подорожі.

Такі форми дозвілля не лише покращують психофізичний стан в умовах стресу, а й сприяють підтриманню здорового способу життя, формуванню звички до рухової активності та зменшенню негативних наслідків урбанізованого малорухливого середовища.

Опитування виявило, що 47,6 % респондентів активніше подорожують влітку, з можливістю активного відпочинку на природі. Головними факторами вибору сезону стали відпустки (56,3 %) [1], ціни й погодні умови – тобто фізична активність у туризмі є не лише ціннісною, а й логічно доступною формою оздоровлення. Активний туризм набуває нової ролі, з одного боку – це заміна спортивних клубів, які можуть бути недоступні або зруйновані під час війни, а з іншого – форма соціалізації та підтримки психічного стану, адже туризм відбувається в групі, спільно, із комунікацією та емоціями.

Найбільшими бар'єрами до подорожей залишаються ризики безпеки (57,4 %) та фінансові обмеження (42,2 %) [1]. Проте навіть за таких умов зберігається інтерес до простих, доступних видів туризму – як-от піші маршрути, які не вимагають складної інфраструктури.

Більшість респондентів дізнаються про локації з Інтернету (63,3 %) та соцмереж (48,9 %) [1], що свідчить про зміну моделі туристичного планування: фізична активність у складі подорожі часто формується спонтанно, за відгуками друзів або блогерів. Це означає, що сучасний турист є динамічним і цифрово орієнтованим, що підвищує ймовірність участі в активному дозвіллі через діджитал-просування.

Висновки. Отже, туризм в умовах воєнного стану виконує антистресову, оздоровчу та соціальну функцію. Адже респонденти демонструють готовність включати фізичну активність у свій стиль життя, навіть у найпростіших формах (прогулянки, екскурсії, похід у гори). Така активність є неконкурентною, доступною та природною, що робить її ефективною складовою формування здорових звичок.

Фізична активність стала інтегральною частиною внутрішнього туризму в Україні, навіть у складних умовах воєнного стану, яка поєднує оздоровлення, емоції, пізнання та соціальну взаємодію. Збереження мобільності, навіть у мінімальних форматах (піші прогулянки, локальні подорожі), позитивно впливає на психоемоційний стан і загальне здоров'я українців. Формування культури активного способу життя відбувається природним шляхом – через подорожі, які поєднують дозвілля, пізнання та рух. Потенціал активного туризму в повоєнний період має бути врахований у стратегіях розвитку рекреаційної та туристичної інфраструктури.

Джерела та література

1. ДАРТ: результати онлайн-опитування щодо подорожей Україною під час війни. URL: https://cdn.prod. website-files.com/5fe0d678b18d7e19e32c3389/6672a6a3197929f942840220_%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%-D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%B2%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%-80%D1%96%D1%88%D0%BD%D1%8C%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D1%83.pdf.
2. World Health Organization. (2020). Physical activity: Fact Sheet. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
3. Ralf Buckley (2022) Tourism and Mental Health: Foundations, Frameworks, and Futures. *Journal of Travel Research,* 62(1), 3–20. URL: https://doi.org/10.1177/00472875221087669

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Наталія Захожа[1]

[1]*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, nata.zakhozha@gmail.com*

Вступ. У контексті модернізації освіти важливо оперативно відповідати на вимоги та виклики сучасного суспільства. Стратегія розвитку навчання й виховання в Україні до 2025 року передбачає формування у молоді відповідального ставлення до свого здоров'я та необхідність здорового способу життя. Для досягнення цієї мети важливо створювати умови, які мотивуватимуть молодь займатися фізичною культурою та спортом. Однією з важливих складових успіху є організація високоякісної фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності для учасників освітнього процесу.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, інтернет-ресурсів, педагогічний досвід.

Результати дослідження. Соціальний та політичний стан в Україні змінюють запити на підготовку сучасного фахівця. У нинішніх умовах розвитку економіки та ринку праці необхідне досягнення нового рівня вищої освіти, де головним ресурсом є висококваліфікований креативний фахівець. Такий фахівець повинен мати не лише необхідний рівень знань, а й здатність ефективно виконувати професійні завдання, швидко адаптуватися до змін в освітньому середовищі, приймати обґрунтовані рішення та діяти в різних ситуаціях, зокрема в нестандартних. Майбутня діяльність учасників освітнього процесу вимагатиме від них високого рівня професіоналізму, творчої активності, готовності до самостійного та креативного вирішення завдань у процесі трудової діяльності [3].

У низці досліджень [1; 2; 4] підкреслюється, що проблема використання засобів фізичної культури для підвищення якості професійної підготовки молоді безпосередньо стосується не лише сфери фізичної культури, а й процесу професійного навчання у закладах вищої освіти та сфери самостійної трудової діяльності в різних галузях виробництва.

Фізична підготовка розглядається як важливий компонент формування фізіологічних систем забезпечення організму, які мають спільну основу й взаємопов'язані між собою. Низький рівень фізичної готовності може негативно впливати на ефективність засвоєння навчальних програм і спеціальностей, а в подальшому – на можливість бути працевлаштованим за фахом. Відтак виникає потреба у посиленні ролі фізичного виховання як одного з основних чинників забезпечення високої працездатності та успішності професійної діяльності.

Питання тісного взаємозв'язку фізичного виховання молоді із трудовою діяльністю підкреслюється у працях багатьох зарубіжних і вітчизняних учених. Науковці наголошують, що фізичне виховання має охоплювати не лише підвищення фізичних якостей студентської молоді, а й сприяти формуванню у них загальної фізичної культури. Водночас виховання має бути не лише методом підвищення фізичної готовності, а й інструментом загального розвитку особистості.

Фізична готовність учасників освітнього процесу реалізується не лише через державні тести, а й через спеціальну фізичну підготовку до професійної або військової діяльності, яка є складовою частиною фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти. У структурі основних засобів фізичної підготовки застосовуються різні форми фізичних вправ, серед яких – як традиційні базові вправи загальної фізичної підготовки, так і спеціалізовані вправи, створені з урахуванням особливостей конкретної професійної діяльності.

Хибною є думка про те, що ефективними засобами підготовки до майбутньої професійної трудової діяльності можуть бути виключно фізичні вправи, подібні за структурою до трудових рухів. Обмеження фізичної підготовки лише вправами, що імітують професійні дії, значно зменшує потенціал фізичної культури як засобу комплексного розвитку особистості. Сучасні підходи орієнтуються на цілісне використання різноманітних засобів фізичного виховання, включаючи локальні рухові акти й комплекси вправ із варіативними режимами їх виконання.

Особливо актуальною є проблема адаптації організму до умов сучасної виробничої діяльності, яка часто характеризується низькою руховою активністю та обмеженим набором повторюваних рухів. У таких умовах недостатній рівень фізичної підготовленості негативно впливає на продуктивність праці та загальну працездатність. Відповідно, постає необхідність системного застосування

фізичних засобів, спрямованих на вдосконалення функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей та стійкості до виробничих навантажень.

Фізична культура й спорт, зокрема навчальні, позанавчальні (секційні) та самостійні заняття здобувачів виступають потужними чинниками гармонійного розвитку особистості, сприяючи вдосконаленню енергетичних процесів, підвищенню функціональних резервів організму, зміцненню вольових якостей і формуванню психологічної стійкості. Особливе місце займають загальнорозвивальні вправи, рухливі й спортивні ігри та спеціальні фізичні комплекси, які сприяють розвитку координаційних здібностей, сили й витривалості. У професійній підготовці майбутнього фахівця вони відіграють дуже важливу роль. За достатньо високого ступеня розвитку всіх основних фізичних якостей та життєво необхідних навичок можна досягти більш глибокого удосконалення окремих якостей та навичок, які мають особливо велике значення в обраній професійній діяльності [5].

Висновки. Узагальнюючи, можна зазначити, що формування фізичної готовності до професійної діяльності має здійснюватися на основі комплексного підходу із застосуванням різноманітних засобів фізичного виховання. Такий підхід забезпечує всебічний розвиток фізичних якостей, адаптаційних можливостей організму й сприяє підвищенню ефективності трудової діяльності та зміцненню здоров'я. Здобувачі освіти – майбутнє нашої країни – повинні пропагувати фізичну активність та здоровий спосіб життя і бути прикладом для оточуючих. Тому головним завданням кожного вишу є створення сприятливих умов для занять учасників освітнього процесу різноманітними формами фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Джерела та література

1. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту, спец.: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2001. 20 с.
2. Заблоцька І. В. Готовність до професійної діяльності майбутніх фахівців сфери послуг як педагогічна проблема. *Наукові записки. Розділ: Педагогічні науки.* Вип. 135. 2017. С. 90–96.
3. Кондрацька Г. Педагогічні умови формування професійно-прикладної фізичної підготовки сучасного фахівця. Scientific journal «PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE». URL: file:///C:/Users/Anatoliy/Downloads/_PCS-2023-N3+(6)+165-171.pdf
4. Моделювання професійної підготовки фахівців в умовах євроінтеграційних процесів: монографія / За ред. С. С. Вітвицької. Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2019. 304 с.
5. Шепеленко Т. В., Черніна С. М., Савченко Ю. М. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки : Конспект лекцій. Харків: УкрДАЗТ, 2011. 28 с.

АНАЛІЗ ЧИННИКІВ ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Ольга Іванюк[1]

[1]*кандидат біологічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, Волинський національний університет ім. Лесі Українки, ivanyuk.olha@vnu.edu.ua*

Вступ. Фізична активність є важливим компонентом здорового способу життя, особливо для студентів, які часто стикаються з високим рівнем стресу та малорухливим способом життя. Регулярна фізична активність сприяє покращенню фізичного здоров'я, зниженню ризику хронічних захворювань та підвищенню академічної успішності [2, 4]. Проте, незважаючи на відомі переваги, рівень фізичної активності серед студентів залишається низьким [3].

Дослідження показують, що на фізичну активність студентів впливають різноманітні чинники, які можна класифікувати за соціально-екологічною моделлю. Ця модель включає індивідуальні, міжособистісні, організаційні, суспільні та політичні рівні впливу [1]. На індивідуальному рівні важливими чинниками є вік, стать, самооцінка та мотивація. Наприклад, дослідження показують, що чоловіки зазвичай більш активні фізично, ніж жінки, а старші студенти менш активні, ніж молодші [4]. Самооцінка та мотивація також відіграють важливу роль у залученні студентів до фізичної активності [3].

На міжособистісному рівні підтримка з боку друзів, родини та викладачів відіграє значну роль у залученні студентів до фізичної активності. Дослідження показують, що студенти, які отримують підтримку від своїх близьких, більш схильні до участі у фізичних заходах. Організаційні чинники включають доступність спортивних споруд та програм, які сприяють фізичній активності. Наприклад, університети, які пропонують різноманітні спортивні програми та мають добре обладнані спортивні споруди, сприяють підвищенню рівня фізичної активності серед студентів.

На рівні громади важливими чинниками є безпечність навколишнього середовища та доступність місць для фізичної активності. Студенти, які живуть у районах з доступними парками та спортивними майданчиками, більш схильні до участі у фізичних заходах. Політичні чинники – включають програми, спрямовані на підтримку фізичної активності серед молоді. Наприклад, державні програми, які сприяють розвитку спортивної інфраструктури та організації фізичних заходів, можуть значно вплинути на рівень фізичної активності студентів.

Метою даного дослідження є аналіз чинників, які впливають на фізичну активність студентів, з метою розробки ефективних стратегій для підвищення рівня їхньої активності. Результати цього дослідження можуть бути корисними для освітніх установ та громадських організацій у створенні програм, спрямованих на покращення фізичного здоров'я студентів.

Методи дослідження. У рамках даного дослідження було проведено соціологічне опитування серед студентів денної форми навчання основної медичної групи I – II курсів факультетів філології та журналістики; іноземної філології; історії, політології та національної безпеки; культури і мистецтв Волинського національного університету імені Лесі Українки. Участь у дослідженні була добровільною, без будь-якої форми заохочення. В опитуванні взяли участь 95 студентів, які були обрані випадковим методом. Усі учасники надали згоду на участь у дослідженні та на подальше опрацювання отриманих результатів для вільного доступу.

Студенти оцінювали свою фізичну підготовленість, час, який вони витрачають на заняття фізичною культурою, методи залучення до фізичної активності та свій режим харчування. Дані були зібрані за допомогою анкет, які включали питання щодо рівня фізичної активності, самооцінки студентами свого часу для занять фізичною культурою, підтримки з боку родини та друзів до спортивної діяльності, доступності парків та спортивних споруд від місця проживання, а також режим харчування.

Результати дослідження. На основі проведеного соціологічного опитування серед студентів денної форми навчання було виявлено:

1. Рівень фізичної підготовленості. Лише 19 % студентів, на їх думку, мають високий рівень фізичної підготовленості. Особи, що оцінили свою фізичну підготовленість як середньою – 59 %. Число осіб, які мають низький рівень фізичної підготовленості становить 22%.

2. Самооцінка студентами свого часу для занять фізичною культурою. На основі отриманих даних (78 %), студентам не вистачає вільного часу для рухової активності за межами навчальної програми.

На думку респондентів, найбільш ефективним способом залучити молодь до регулярних занять фізичною культурою і спортом є організація фізичної активності під час навчальних занять. Так вважають 82 % опитаних. Лише 18 % досліджуваних обрали варіант «організація спортивних секцій у позанавчальний час.

3. Підтримка з боку родини та друзів (включає спільні заняття спортом або моральну підтримку). Тільки 27 % опитуваних мають активну підтримку з боку родини та друзів щодо занять спортом.

4. Доступність парків та спортивних споруд: 94 % студентів, проживають у районах з доступними парками та спортивними спорудами.

5. Режим харчування. Одним із принципів здорового харчування є вживання здорової їжі 3–4 рази на день без переїдання. Регулярне та здорове харчування покращує базальний метаболізм, позитивно позначається на роботі системи травлення. Наші дослідження дозволяють стверджувати, що не всі студенти мають змогу дотримуватись правильного режиму харчування, зокрема здорового. Так тільки 25 % опитаних мають повноцінний сніданок вдома, 75 % респондентів снідають на перерві між парами (чай, кава, булочка, тощо). Обідають вчасно тільки 45 % осіб, 62 % – харчуються на підвечірок. Вечеряють 85 % студентів.

Висновки. На основі отриманих результатів дослідження можна стверджувати наступне: студентська молодь свідомо оцінює свій доволі низький рівень фізичної підготовленості. У більшості, на їхню думку, це пов’язано з високим навчальним навантаженням та обмеженим часом для занять спортом. Оскільки їм не вистачає вільного часу для рухової активності за межами навчальної програми, не зважаючи на близькість розташування парків та спортивних споруд й доступності спортивних секцій в університеті. Таким чином, найбільш ефективним способом залучити молодь до регулярних занять фізичною культурою і спортом є організація фізичної активності під час навчальних занять. На основі системного аналізу факторів впливу, зокрема харчування молоді, можна впевнено стверджувати, що режим харчування порушують більшість опитуваних студентів.

Джерела та література

1. Заїка О. А., Єварницький І. А. Наслідки дефіциту рухової активності у здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2023. Вип. 5 (164). С. 68–73.
2. Іванюк О. А. Моніторинг факторів впливу на рухову активність студентів. *Фізична активність і якість життя людини [текст]:* зб. тез доп. VII Міжнар. наук.-практ. конф. (8 черв. 2023 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2023. С. 76.
3. Пантік В. В., Іщук О. А., Іванюк О. А. Самооцінка факторів впливу на рухову активність у процесі занять фізичними вправами студентів закладів вищої освіти. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 11 (167), *Серія: Педагогічні науки.* Чернігів. 2020. С. 143–145.
4. Циганoвська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Шляхи підвищення рівня фізичної активності у здобувачів вищої освіти. *Фізична активність і якість життя людини:* матеріали III Наук.-практ. заоч. конф. з міжнар. участю (06 травня 2022 р., Харків). Харків: Харківський національний медичний університет. 2022. С. 11–16.

ПРОБЛЕМАТИКА ВИКОРИСТАННЯ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ З ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Надія Ковальчук[1]

[1]*доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kovalhuk1175@gmail.com*

Вступ. З 2017 року реформа шкільної освіти розпочалася із започаткування стандарту «Нової української школи». Передбачалося, що реформа докорінно змінить ставлення учнів, вчителів та батьків учнів до освітнього процесу, адже змінює підходи до навчання та виховання здобувачів освіти. Реалізація завдань упровадження ідей НУШ відбувається через активне використання нових освітніх підходів до навчання фізичної культури, спрямованих на гармонійний розвиток особистості учнів, а саме: свідоме ставлення їх до свого тілесного, духовного і морального розвитку, забезпечення рухового досвіду та рухової активності. Аналіз результатів досліджень О. А. Архипова та соціальних досліджень останніх років засвідчує значне погіршення стану здоров'я осіб шкільного віку і ця тенденція є стійкою [1]. Проблеми збереження здоров'я учнів, оптимізації їх рухової активності та пошуку ефективних засобів фізичної культури широко висвітлюються в науково-методичній літературі. Омельчук О. В., Країнський І. С. запевняють, що різні види рухової активності чинять значний вплив на формування стресостійкості у школярів, покращуючи їх здатність до емоційного контролю та підтримки міжособистісних взаємодій [5]. Зважаючи на це, предмет «Фізична культура» в НУШ впроваджений на основі вимог модельної навчальної програми, яка крім інваріантної містить варіативну складову. Модельна навчальна програма з фізичної культури налічує 75 варіативних модулів [4]. Чимало з них є новими у фізичному вихованні. На думку В. С. Вахняка, це потребує додаткового навчання вчителів та оновлення застарілої матеріальної бази ЗЗСО, що створює проблеми для ефективного впровадження НУШ у фізичне виховання [3].

Мета – розкрити проблеми, які виникають в процесі впровадження варіативних модулів в урок фізичної культури учнів ЗЗСО.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інтернет-ресурсів, відео-матеріалів з означеної проблеми, опитування вчителів фізичної культури ЗЗСО м. Луцька.

Результати дослідження. В центрі освітнього процесу НУШ поставлено дитину з її індивідуальними особливостями, мотивами та потребами до навчання. Відповідно урок фізичної культури повинен бути зорієнтований на її бажання щодо засобів рухової активності, які сприяють як фізичному розвитку, розвитку фізичних якостей, так і виступають у ролі розваг, дозволяють зняти психічне напруження та задовільнити гедоністичні та апернаційні потреби учнів. Основна частина уроку фізичної культури учнів 5–9 класів присвячується варіативним модулям, які обрали учні. Умовно їх можна поділити на *модулі спортивної спрямованості:* бадмінтон, баскетбол, велоспорт, волейбол, гандбол, гімнастика, дзюдо, лижна підготовка, настільний теніс, плавання, пляжний волейбол, самбо, сумо, теніс, фехтування, футбол, футзал, хокей на траві, шахи; *модулі з м'ячем:* американський футбол, баскетбол, баскетбол 3х3, бейсбол, волейбол, вудбол, гандбол, доджбол, корфбол, лакрос, панна, пляжний волейбол, пляжний волейбол, регбі-5, фістбол, футбол, футзал; *модулі з ракетками та м'ячиком:* настільний теніс; падел, піклбол, сквош, лакрос; *модулі з ракетками та ключками:* бадмінтон, пляжний бадмінтон; сквош, флорбол, окей на траві, шорт-гольф; *модулі з предметами:* алтимат фризбі, городки, дартс, петанк, рінго, фехтування, хортинг-фехтування, чирліндинг; *модулі для розвитку фізичних якостей:* аеробіка, активні парки, воркаут «Workout», вправи з гирями; дитяча легка атлетика, скандинавська ходьба; *розважальні модулі:* дитячий (настільний) більярд, рухливі ігри, слалом (роликові ковзани), туризм, шахи, шашки, цікава фізкультура, Cool Games; *модулі з елементами танців:* аеробіка, акробатичний рок-н-рол, чирліндинг; *модулі єдиноборства:* бойовий хортинг, дзюдо, рукопашний бій, самбо, сумо, ушу, хортинг, фехтування; *військово-прикладні та прикладні модулі:* військово-спортивні ігри, бойовий хортинг, профільна (професійно-прикладна) фізична культура, рукопашний бій, рятувальне багатоборство, скелелазіння, боулдерінг і альпінізм, спортивне орієнтування. Логічно, що величезний діапазон варіативних модулів задовільнить інтереси та потреби кожного учня. Але виникає питання: чи зможе гімназія або ліцей реально забезпечити місцем для занять певним модулем, інвентарем та обладнанням, умовами

безпеки а також фахівцем, який знає методику навчання цих 75 модулів? До прикладу, варіативний модуль під номером 33 «Падел (падел-теніс)» вимагає корту розміром 20х10 метрів по периметру, який обгороджений стінами з металічних сіток та міцними стінами (в основному скляними), відскік від яких дозволяє грі продовжуватись і навіть використовувати їх для відбивання м'яча на другу сторону. Корт на дві частини розділяє сітка висотою у центрі – 88 см на краях –92 см. Ракетка – тверда з композитних матеріалів довжиною – 45,7 см. Ігрова поверхня рівна, гладенька або шерехата, її центральна зона перфорована довільною кількістю отворів діаметром від 9 до 13 мм [2]. Таких кортів в Україні небагато (Київ, Дніпро, Ужгород, Одеса), жоден з них не знаходиться на території ЗЗСО і заняття на них вимагають немалих коштів (700–800 гр./год.). Модуль № 12 «Велоспорт». Для цього модуля важливо придбати велосипеди, шлеми, знайти безпечне місце для подорожування, забезпечити супровід учнів, мати майстра по ремонту. І таких модулів у даній навчальній програмі, які нереально проводити з учнями в умовах уроку фізичної культури достатньо. Мабуть її автори не знають реалій сьогодення та працюють на перспективу. Опитування вчителів 25 Луцьких ЗЗСО показало, що такі модулі як «Баскетбол», «Баскетбол 3х3», «Волейбол», «Легка атлетика», «Рухливі ігри», «Футбол» проводяться у всіх закладах. «Бадмінтон», «Доджбол», «Настільний теніс», «Панна», «Флорбол», «Дартс», «Петанк», «Фризбі» включають у зміст уроку фізичної культури 52 % вчителів, більшість з них повідомили, що останні три модулі найчастіше вибирають учні спеціальної медичної групи. В одному ліцеї учні займаються за модулем «Скелелазіння», адже спортивний зал обладнаний скелетренажером. При наявності у чотирьох ЗЗСО м. Луцька басейнів, модуль «Плавання» не проводять. Басейн використовують лише для навчання плаванню учнів молодшої шкільної ланки.

Висновки. Таким чином, вчителі ЗЗСО в урок фізичної культури включають ті модулі (15 %), які відповідають наявності матеріального забезпечення для їх проведення. Проблемою залишається впровадження одночасно трьох модулів в одному уроці, адже це заважає дотриматися принципу послідовності в навчанні руховим діям. Вчитель впродовж уроку повинен давати знання, формувати вміння та навички одразу з трьох варіативних модулів. За таких умов кількість часу, яка відводиться на кожний окремий модуль, незначна, тому і якість засвоєння учнями матеріалу певного модуля низька. Отже проблеми для ефективного впровадження варіативних модулів в уроки фізичної культури ЗЗСО залишаються невирішеними.

Джерела та література

1. Архипов О. А. Конструювання технологій здоров'язбереження у процесі навчання фізичної культури учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15:* зб. наукових праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 3К (158) 22. С. 75–81.
2. Гнітецька Т., Ковальчук Н. Варіативні модулі з фізичної культури «Нової української школи»: довідник. Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2023. 71 с.
3. Вахняк В. С. Фізична культура в умовах нової української школи. URL: https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/519
4. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є., Бідний М., Ребрина А. та ін). Реком. МОН. 22.08. 2024 року. Н-з № № 1185. 712 с. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model. navch. prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf
5. Омельчук О. В., Країнський І. С. Рухова активність як основа формування стресостійкості школярів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2025. Вип. 2 (187) 25. С. 142–146.

АКТИВНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У ФІЗИЧНОМУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВИМІРІ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТТЯ ШАХАМИ

Олександр Прохоров[1], Лана Меджид Кизи Афанідєва[2]

[1]*викладач Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, prohorov@chessclub.lviv.uahttps*

[2]*ГО Федерація шахів України, м. Львів, lanaafandiyevaarbiter@gmail.com*

Вступ. Фізична активність є невід'ємною частиною здорового життя. Однак, у сучасному світі, де більшість людей ведуть сидячий спосіб життя, особливо шахісти – збільшення фізичної активності може бути важким завданням.

У цій статті ми розглянемо переваги фізичної активності у повсякденному житті шахістів, а також рекомендації щодо збільшення фізичної активності.

У шахах чимало складових, що відповідають їхньому спортивному статусу: підрахунок очок, суперництво, турніри та виконання різних нормативів та розрядів. Міжнародний олімпійський комітет визнав шахи видом спорту у1999 році. Але цей факт не припинив суперечки, чи можна вважати шахістів спортсменами. Проте їхні фізичні та психолоігчні навантаження, які складно помітити неозброєним оком, насправді є виснажливими для професійного шахового спорту.

Мета дослідження: визначити стан наукового обговорення проблеми підготовки фізичної та психолоігчної підготовки шахістів під час змагальної діяльності в шахах.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наявної літератури та узагальнення – вивчення змісту наукової інформації та досліджень, присвячених активному способу життя при занятті шахами та аналіз існуючих теорій та підходів до підготовки шахіста до змагальної діяльності.

Результати досліджень. Фізична підготовка для шахістів дуже важлива: потрібно витримувати постійну розумову напругу під час тривалих турнірів, які можуть тривати до декількох днів поспіль, і при цьому зберігати концентрацію на високому рівні. Коли шахіст думає над складним для нього ходом, його мозок витрачає величезну кількість енергії [4].

Під час шахової партії, яка може тривати до шести годин, необхідно мати фізичні сили. Тому можна припустити, що іноді наприкінці турніру професійні шахісти можуть програти важливі турнірні партії через втому».

Отже у сучасному шаховому спорті, де конкуренція постійно зростає, необхідна здатність зберігати фізичні кондиції та психологічну стійкість і це може стати вирішальним фактором для досягнення високих результатів [2].

Шахи, як і інші види спорту, вимагають високого рівня фізичного навантаження та психологічної стійкості. Спільні риси між шахами та іншими видами спорту включають у себе необхідність стратегічного мислення, планування та здатність швидко приймати рішення на дошці. Шахи мають свої особливості, такі як тривалість партій та інтенсивне використання фізичних кондицій та психологічних ресурсів, що робить підготовку ще більш важливою.

Психологічна підготовка передбачає формування особистості шахіста та міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, психологічних функцій та психомоторних якостей.

Тренеру слід використовувати усі наявні засоби та методи психологічного впливу на шахістів, необхідні для формування психічно-врівноваженої, повноцінної, всебічно розвиненої особистості.

До шахістів, які проходять спортивну підготовку перед змагальної діяльності, застосовуються певні психофізичні вимоги. Психофізичні стани можуть надавати на діяльність шахіста позитивний або негативний вплив.

Виникнення передзмагального збудження сприяє настрою шахіста на майбутню змагальну діяльність, що допомагає мобілізувати до роботі вегетативних функцій. У той же час надмірне збудження перед змаганнями може грати і негативну роль, порушуючи стереотипи, навички, знижуючи увагу, пам'ять та інші процеси та функції [1].

Кожен шахіст випробовує перед змаганням складні емоційно-вольові стани, що визначаються перебудовою психологічних та фізіологічних процесів в організмі. Це підвищує готовність організму до виконання майбутніх спортивних дій [5].

Результати досліджень передбачають обґрунтування ефективних механізмів зміцнення фізичних та психологічних навантажень шахістів в умовах змагальної діяльності, а також розробку стратегій розвитку активного життя, через гру в шахи, зазначених у статті.

Висновки. Специфіка шахів, як виду змагальної діяльності вимагає тривалої концентрації, раціонального мислення та емоційної стабільності. Для оптимізації спортивних результатів шахістів з різними типами характеру необхідно розробляти індивідуальні програми психологічної підготовки, що враховують їх особливості.

Фізична активність у свою чергу покращує якість сну, підвищує рівень енергії, допомагає контролювати вагу, зміцнює кістки та м'язи, покращує імунну систему та підвищує загальну тривалість життя.

Таким чином, фізична активність є необхідною частиною здорового способу життя та допомагає підтримувати хороше фізичне та психічне здоров'я шахіста. Рекомендується збільшити рівень фізичної активності у повсякденному житті за допомогою різних способів, які можуть бути адаптовані під індивідуальні потреби та переваги кожної людини.

Джерела та література

1. Маліков М. В., Богдановська Н. В., Сватьєв А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорту. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 246 с.
2. Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 317 с.
3. Grabner, R. H., Stern, E., & Neubauer, A. C. (2007). Individual differences in chess expertise: A psychometric investigation. *ActaPsychologica*. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2006.07.008
4. Martínez Piqueras C. *Psicología aplicada al ajedrez.* ChessBase, 2020.
5. Warburton D. E., Nicol C. W., Bredin S. S. Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ. 2006;174(6):801-9.

ОРГАНІЗАЦІЯ АНІМАЦІЙНИХ ПОСЛУГ В РІЗНИХ ВИДАХ ТУРИЗМУ

Владислав Римик[1], Роман Римик[2], Андрій Синиця[3], Любомир Маланюк[4]

[1]*доктор філософії, асистент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, Прикарпатський національний університет імені В. Стефаника, м. Івано-Франківськ, Україна. vladyslav.rymyk@pnu.edu.ua*

[2]*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, Прикарпатський національний університет імені В. Стефаника, м. Івано-Франківськ, Україна. romanrymyk1968@gmail.com*

[3]*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, Прикарпатський національний університет імені В. Стефаника, м. Івано-Франківськ, Україна. andril.synytsia@pnu.edu.ua*

[4]*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, Прикарпатський національний університет імені В. Стефаника, м. Івано-Франківськ, Україна. liubomyr.malaniuk@pnu.edu.ua*

Вступ. Швидкий розвиток туризму дозволив визнати його «феноменом XX століття» та одним із ключових напрямків соціально-економічної діяльності в XXI столітті. У 2000 році, згідно з даними ВТО, кількість міжнародних туристів становила 698,8 мільйона осіб. Це означає, що майже кожен десятий житель планети подорожував за кордон, і очікується, що цей показник продовжить зростати [1].

Глобальний характер туристичної діяльності, що охоплює рекреаційні, ділові, культурні, релігійні та оздоровчі цілі, має сильний і неоднозначний вплив на навколишнє середовище, економіку та суспільство країн, залучених у туристичний процес. Це також впливає на міжнародні відносини та торгівлю, що підкреслює необхідність міжнародного регулювання, заснованого на принципах відповідального, сталого та доступного туризму.

Актуальність комплексного дослідження молодіжного туризму зумовлена його різноманітністю та важливістю для суспільства. Основна увага в дослідженнях туризму спрямована на питання впровадження анімаційних технологій [3].

При виборі туристичного продукту 70 % респондентів орієнтуються на запропоновані анімаційні заходи. Серед переваг молоді: 90 % обирають розважальні анімаційні програми, 60 % – спортивні, 45 % – пізнавальні, 60 % – екскурсійні, 60 % – пригодницько-ігрові. 90 % – опитаних виявили бажання брати участь в анімаційних програмах. З них 60 % готові долучитися до спортивних заходів, 90 % – до розважальних, 60 % – до пізнавальних, 85 % – до екскурсійних, 75 % – до пригодницько-ігрових, а 45 % хочуть брати участь у туристичних піших походах [5, 6].

Мета дослідження: аналіз організації та становлення анімаційних технологій в сучасному молодіжному туризмі.

Методи дослідження. Теоретичну базу склали аналіз і узагальнення наукових джерел з тематики туристичної анімації. Емпіричні методи дозволили дослідити практичні аспекти організації анімаційних послуг у різних видах туризму.

Результати дослідження. Активний відпочинок забезпечується через різноманітні переходи від обов'язкових справ до необов'язкових, від серйозних завдань до веселих, від розумової діяльності до фізичної, від пізнавальних занять до розваг, а також від пасивного відпочинку до активного [2].

Спортивний туризм, або активний туризм, охоплює походи за маршрутами різної категорії складності та змагання з техніки туризму. Він спрямований на підвищення майстерності туристів, удосконалення маршрутів, освоєння нових прийомів страховки та вдосконалення спорядження [2, 3].

До активних видів туризму відносять піший, лижний, водний, велосипедний, гірський, кінний, авто- та мототуризм, а також спелеотуризм. Найшвидше розвиваються гірський та водний туризм. Спортивний туризм є передусім засобом підвищення майстерності туриста та серйозним фізичним навантаженням [2].

Спелеотуризм передбачає відвідування природних чи рукотворних печер і лабіринтів. Цей вид туризму захоплює різноманіттям рельєфу печер, де є перешкоди для проходу, такі як колодязі, завали, вузькі щілини, підземні ріки, а також екстремальними фізичними умовами, такими як висока вологість і відсутність природного освітлення.

Гірський туризм охоплює подорожі гірськими схилами, вершинами, льодовиками, перевалами та гірськими потоками. Часто під гірським туризмом розуміють лише альпінізм, хоча до нього також належать геотуризм і мінерологічний туризм. Альпінізм вважається екстремальним видом спорту

через реальні небезпеки, такі як подолання крутих схилів, щілин і тріщин, а також ризик потрапити в снігові лавини, камнепади чи зсуви за умов поганої погоди, низького атмосферного тиску й високої сонячної радіації.

Водний туризм включає походи по річках, озерах, морях і водосховищах на надувних човнах, байдарках, катамаранах, плотах і поєднує елементи пізнання, активного відпочинку, оздоровлення та спорту.

Велосипедний туризм передбачає подорожі та спортивні походи на велосипедах по рівнинах, ярах, пісках, гірських стежках та через річки (у брід) на дорожніх, спортивних і гірських велосипедах. Це найбільш екологічний вид транспорту. Багатоденні походи зазвичай здійснюються групами з 4–6 осіб.

Альпінізм є одним із найекстремальніших видів туризму. Сьогодні це ціла індустрія, яка розвивається та набуває популярності. Як правило, для сходжень обирають літній період, коли погода дозволяє дістатися до вершини з мінімальними зусиллями. Проте найвідчайдушніші любителі екстремальних відчуттів не зупиняються навіть зимою, і складні погодні умови, снігові лавини та інші ризики тільки додають гостроти пригоді.

Гірськолижний туризм – один з найстаріших видів активного відпочинку, і з роками кількість охочих покататися на гірських лижах не зменшується, а скоріше збільшується. Гірськолижний туризм є одним із найбільш розвинених видів екстремального туризму, і в Україні є престижні гірськолижні курорти, такі як Буковель, Драгобрат і Захар Беркут [3, 5, 6].

Висновки. Спортивний туризм та його різноманітні види користуються великою популярністю серед молоді, однак потребують значної матеріально-технічної підтримки.

Україна має всі необхідні умови для розвитку туристичної галузі, зокрема багаті рекреаційні ресурси та історико-архітектурні пам’ятки, що відкривають широкі можливості для розвитку молодіжних екскурсій, подорожей та експедицій. Це дозволяє не тільки популяризувати країну на міжнародній арені, але й залучати іноземні інвестиції, а також створювати спільні міжнародні молодіжні туристичні компанії.

Джерела та література

1. Безпалько О. В., Годлевська А. І., Ірза Г.О., Капська А. Й., Карпенко О. Г. Молодь і дозвілля: Теорія, методика і практика роботи з підлітками та молоддю за місцем проживання. Український науково- дослідний ін-т проблем молоді. Київ: А.Л.Д., 2000. 208с.
2. Воловик А. Ф., Воловик В. А. Педагогіка дозвілля: підручник. Харків: Харківська державна академія культури, 1999. 332с.
3. Єфименко Г. П. Основні форми та засоби фізкультурно-рекреативної діяльності майбутніх інженерів-педагогів. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту.* 2005. № 2. С. 66–68.
4. Килимистий С. М. Анімація в туризмі. Навч. посібник. Київ: Вид-во ФПУ, 2007. 188 с.
5. Килимистий С. М. Особливості ігрової анімації в туризмі. *Туристично-краєзнавчі дослідження.* 2007. № 7. С. 200–213.
6. Петрова І. В. Дозвілля в зарубіжних країнах: Підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київський національний ун-т культури і мистецтв; Український центр культурних досліджень. Київ: Кондор, 2005. 406 с.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ШКОЛЯРІВ: МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ, ІНТЕРЕСИ ТА ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ

Олена Томащук[1]

[1]*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, olena.tomaschuk@vnu.edu.ua*

Вступ. Війна в Україні спричинила глибоку дестабілізацію в багатьох сферах суспільного життя. Система освіти, яка ще не встигла повністю оговтатися після викликів, пов'язаних із глобальною пандемією COVID-19, також зазнає серйозних випробувань. Здобувачі освіти змушені навчатися в умовах постійної небезпеки: перебування в укриттях, переривання навчального процесу через повітряні тривоги, відсутність електропостачання тощо. Усі ці фактори негативно впливають на психоемоційний та фізичний стан школярів. Одним із ефективних засобів протидії таким наслідкам є фізична активність, яка сприяє зниженню рівня стресу, стабілізації емоційного фону та покращенню загального самопочуття.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, опитування, анкетування, спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Обсяг рухової активності школярів не відповідає нормі, яка забезпечує оптимальний рівень здоров'я, у зв'язку з недоліками в організації фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти. Один із напрямків сучасної концепції фізичного виховання полягає у тому, щоб досягти більш вагомих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів і технологій.

Як зазначає І. Матвієнко основними завданнями фізичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти України є: підвищення функціональних можливостей організму учнів засобами фізичної культури; покращення розумової і фізичної працездатності; формування свідомої потреби у систематичних заняттях фізичними вправами, фізичне самовдосконалення; отримання учнями необхідних знань, умінь та навичок у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань; виховання особистої гігієни та загартовування організму; формування ключових компетентностей [2].

Вагомими причинами зниження фізичної активності школярів є: відсутність інтересу до самостійних занять фізичними вправами та умов для занять фізичною культурою і спортом; недосконаліть системи педагогічного контролю фізичної підготовленості у процесі фізичного виховання, яка має у своєму арсеналі тільки рухові тести. Критерієм ефективності повинен бути приріст показників фізичної підготовленості до початкового рівня. Мотивація до самовдосконалення школярів знаходиться на низькому рівні, що визначає необхідність підвищення ролі позаурочних занять, а також занять спільно з батьками [1].

Серед основних засобів і умов, що сприяють формуванню позитивної мотивації здобувачів освіти до сфери фізичної культури, О. Язловецька визначає: оптимізація системи фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти на основі інноваційних видів рухової діяльності; орієнтація на мотивацію успіху на заняттях фізкультурою та спортом; створення позитивної психологічної атмосфери під час уроків фізкультури; використання новітніх підходів у фізкультурно-оздоровчій діяльності; використання інтерактивних методів навчання на уроках фізичної культури; використання технологій здоров'язбереження на уроках фізичної культури тощо [4].

У нашому дослідженні визначалася мотивація школярів до занять фізичною культурою та спортом. Учням 12–13 років Луцького ліцею № 25 пропонувалося визначити п'ять головних мотивів, які, на їх погляд, можуть викликати потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом. Перші п'ять рангів у відповідях дітей були мотиви, що характеризують такі бажання: мати здоров'я, мати гарну фігуру, бути сильним, вміти постояти за себе, поліпшити настрій, самопочуття.

Серед причин, які перешкоджають школярам займатися фізичними вправами, найчастіше називають відсутність вільного часу (26,5 %), що звичайно викликає сумнів у правдивості відповідей. Насамперед, це пов'язано з відсутністю мотивації до занять і тому діти шукають виправдання своєї пасивності. 14,6 % респондентів говорять про відсутність бажання займатися фізичною культурою і спортом. Крім того, 18,9 % школярів посилаються на те, що є більш цікаві справи, яким вони віддають перевагу.

З метою зацікавлення школярів до занять фізичною культурою актуальним стає вирішення пріоритетності вибору форм занять фізичними вправами в школі, тому що традиційні види спорту вже не задовольняють повною мірою адже з'являється багато нових, надзвичайно захопливих. Організація та проведення уроків фізичної культури на сучасному науково-методичному рівні потребують від учителя пошуку інноваційних шляхів та методів реалізації освітнього процесу в школі. Значна увага повинна надаватись впровадженню новітніх технологій в освітній процес закладів загальної середньої освіти, а саме нових варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури, які за умови використання простого інвентарю і обладнання допоможуть підвищити ефективність освітнього процесу й мотивацію здобувачів освіти до систематичних занять фізичними вправами та ведення здорового способу життя [2, 4].

Висновки. Фізична активність виступає важливим інструментом профілактики психоемоційних розладів у школярів, оскільки сприяє зменшенню впливу стресових чинників та підтриманню психофізіологічної рівноваги. Для формування у школярів стійкого мотиваційно-ціннісного ставлення та інтересу до фізичної активності, розвитку потреби в регулярному виконанні фізичних вправ, а також для підтримки та покращення психічного здоров'я необхідно впроваджувати комплексну освітньо-оздоровчу програму. Ця програма має включати анкетування та опитування учнів з метою виявлення їхніх інтересів і бар'єрів до фізичної активності, надання як теоретичних знань про користь так і практичних навичок її реалізації. Важливо також інформувати школярів про позитивний вплив фізичних вправ на психофізичний стан та потенційні ризики для здоров'я у разі недостатнього рівня фізичної активності.

Джерела та література

1. Деделюк Н., Ващук Л., Томащук О. Мотиваційна спрямованість батьків у організації фізичного виховання молодших школярів в домашніх умовах у період карантинних обмежень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 3К (147) 22. С. 121–125. URL: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/42088
2. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів [Текст]: навч.-метод. посібник / Н. Бєлікова, Л. Ващук, Т. Гнітецька та ін. / за заг. ред. проф. Н. Бєлікової, доц. В. Яловика. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 340 с.
3. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково-теоретичний журнал.* 2020. № 3. С. 81–85.
4. Томащук О. Г., Деделюк Н. А., Ковальчук Н. М., Дем'янчук О. Г., Войтович І. М. (2024) Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* Вип. 42. С. 31–35. https://doi.org/10.15330/fcult.42.31-35.
5. Язловецька О. В. (2024) Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки* (215). С. 313–318. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-215-313-318

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Олексій Юрлов[1], Алла Альошина[2]

[1]*аспірант, Волинський національний університет імені Лесі Українки,* yurlov.oleksii2024@vnu.edu.ua
[2] *доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Petrovich.Vita@vnu.edu.ua*

Вступ. У сучасному світі східні єдиноборства набувають все більшої популярності серед дітей. Це зумовлено не лише прагненням до фізичного розвитку, а й бажанням сформувати в дитині дисципліну, самоконтроль, повагу до інших та впевненість у собі. Підготовка юних спортсменів у східних єдиноборствах потребує комплексного підходу, який враховує вікові, психофізіологічні та індивідуальні особливості [1,3,6,7].

Необхідність постійного вдосконалення системи підготовки юних спортсменів у східних єдиноборствах обумовлена низкою важливих факторів, які стосуються як розвитку дитини, так і змін у спортивному середовищі. Важливо враховувати індивідуальні темпи розвитку, мотивацію та інтереси. Сучасні методики дозволяють краще контролювати навантаження, виявляти ризики та запобігати травмам. Це особливо важливо у дитячому спорті, де організм ще формується [2,4,5].

Методи дослідження. У досліджені були застосовані такі методи: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, моделювання.

Результати дослідження. Результати проведеного нами дослідження дають підставу стверджувати, що тренувальний процес юних спортсменів, які займаються східними єиноборствами має свої особливості.

Так Чернозуб А. зі співавторами [6], вивчали особливості структури тренувального заняття з рукопашного бою та механізми його корекції. Фахівці прагнули визначити оптимальну структуру тренувального заняття з рукопашного бою та розробити механізми його корекції залежно від функціонального стану спортсменів.

Науковцями розроблено структурну модель тренувального заняття, яка включає: підготовчу частину (розминка, мобілізація уваги), основну частину (техніко-тактична підготовка, спаринги) та заключну частину (відновлення, аналіз). Також визначено механізми корекції тренувального навантаження на основі показників варіабельності серцевого ритму та психофізіологічного стану. Вперше запропоновано адаптивну модель тренування, яка враховує індивідуальні реакції спортсменів на навантаження та акцентовано важливість зворотного зв'язку між тренером і спортсменом для оперативної корекції занять [6].

Водночас фахівці Богатов А. О., Підвисоцький А. В. [1] досліджували проблему впровадження інноваційних технологій в систему підготовки спортсменів-єдиноборців з метою підвищення ефективності тренувального процесу. Вони пропонують розглядати інформаційні технології як інструмент тренера, а саме: використання комп'ютерних програм для планування, обліку та аналізу тренувального процесу та впровадження мультимедійних навчальних комплексів, які дозволяють спортсменам вивчати техніку ударів, кидків, захисту. Також вони пропонують застосування біомеханічного аналізу та відеозаписів для аналізу техніки виконання рухів, комп'ютерна обробка яких дозволить виявляти помилки та коригувати техніку [1].

Вони також вважають, що індивідуалізація підготовки дозволить створити програмні комплекси які будуть враховувати індивідуальні особливості спортсменів, а також уможливлять створення персоналізованих тренувальних планів. Фахівці також переконані у необхідності освітнього компоненту, який сприятиме розробці електронних підручників і методичних посібників для тренерів і викладачів та підвищенню комп'ютерної грамотності фахівців у сфері фізичної культури [1].

Фізичний розвиток дітей у східних єдиноборствах передбачає гармонійне формування сили, витривалості, координації та гнучкості. Саме тому Мартиненко О. В. [3] наголошує на важливості адаптації тренувальних методик до вікових особливостей дітей, а також на необхідності індивідуального підходу. Фахівець систематизує підходи до тренування дітей у східних єдиноборствах, поєднуючи педагогічні, психологічні та спортивні аспекти. Висвітлює роль тренера як наставника, вихователя і психолога. Серед ключових положень автор наголошує на індивідуальному підході, формуванні особистості та розвитку морально-вольових якостей [3].

Чернов А. С. [5] пропонує поступове ускладнення технік та використання ігрових методів для розвитку рухових навичок у юних спортсменів. Автор досліджує ефективні методичні підходи до навчання дітей у дзюдо, з урахуванням вікових, психофізіологічних та педагогічних особливостей, висвітлює педагогічні аспекти, які часто залишаються поза увагою у спортивній літературі. Наголошую на необхідності дотримання структури заняття та методичних принципів наочності, доступності й повторюваності. Особливу увагу звертає на роль тренера як наставника, який формує у дітей повагу до суперника, самодисципліну та командний дух.

Психологічна складова є ключовою у підготовці юних спортсменів. Соловйов В. М. [4] підкреслює важливість формування стресостійкості, впевненості та саморегуляції через психотренінги, візуалізацію та дихальні техніки. Козіна Ж. Л. та Кузнєцова З. М. [2] досліджують психофізіологічні особливості дітей, зокрема типи нервової системи та реакції на стрес, що дозволяє індивідуалізувати тренувальний процес [2].

В той же час Яременко Ю. І. [7] розглядає впровадження інноваційних технологій у підготовку спортсменів: використання цифрових платформ, віртуальної реальності, біомоніторингу. Це дозволяє підвищити мотивацію дітей, оптимізувати навантаження та зробити тренування більш ефективними.

Висновки. Підготовка дітей у східних єдиноборствах вимагає комплексного підходу, що поєднує фізичну, психологічну та методичну складові. Індивідуалізація тренувального процесу, впровадження інновацій та врахування психофізіологічних особливостей є запорукою ефективного розвитку юних спортсменів.

Джерела та література

1. Богатов А. О., Підвисоцький А. В. Інноваційні технології в системі підготовки спортсменів-єдиноборців. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2024. № 1. С. 112–117.
2. Козіна Ж. Л., Кузнєцова З. М. Психофізіологічні особливості підготовки юних спортсменів у єдиноборствах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 23–28.
3. Мартиненко О. В. Особливості тренування дітей у східних єдиноборствах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я.* 2021. № 3. С. 45–49.
4. Соловйов В. М. Психологічна підготовка дітей у бойових мистецтвах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2019. № 4. С. 38–42.
5. Чернов А. С. Методичні підходи до навчання дітей у дзюдо. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія* 15. 2021. Вип. 7(137). С. 91–95.
6. Чернозуб А. А., Потоп В., Адамовіч Р. Г., Штефюк І. К., Шерстюк Л. В. Особливості структури тренувального заняття з рукопашного бою та механізмів його корекції. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5, № 4. С. 484–491.
7. Яременко Ю. І. Інноваційні технології в підготовці спортсменів у східних єдиноборствах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. № 10. С. 112–117.

Програми фізичної активності

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК РІЗНОВИД ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ігор Бичук[1]

[1]*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, bicukigor9@gmail.com*

Гра є універсальним соціокультурним феноменом, який супроводжує людину з раннього дитинства й аж до зрілого віку. Вона виконує важливу роль у формуванні особистості, засвоєнні соціальних норм, комунікації, розвитку творчості та емоційного інтелекту. Сьогодні, в умовах цифровізації, соціальної напруженості та високих темпів життя, гра не втрачає актуальності, а навпаки – набуває нових форм і функцій, залишаючись важливою частиною соціального досвіду. Гра несе у собі соціальну складову. Ключові функції гри у соціальному аспекті:

1. Соціалізаційна функція. Через гру діти засвоюють правила поведінки, норми, ролі. Вони вчаться бути частиною колективу, розвивають навички співпраці та конкуренції.

2. Комунікативна функція. Гра стимулює вербальне й невербальне спілкування, формує культуру діалогу та навички вирішення конфліктів.

3. Інтегративна функція. У грі відбувається об’єднання людей незалежно від віку, статі, культури – вона формує єдність та спільні переживання.

4. Культурна функція. Гра відображає культурні традиції, передає досвід поколінь, включає символи, мову, поведінкові моделі.

5. Релаксаційна функція. У сучасному суспільстві гра виконує роль психологічного розвантаження, засобу боротьби зі стресом і напругою.

Серед різних форм ігор окреме місце займають рухливі ігри, які поєднують у собі фізичну активність, емоційне напруження та соціальну взаємодію. Рухливі ігри – це ефективний засіб не лише оздоровлення, а й виховання, навчання та розвитку дитини. Вони забезпечує природний розвиток дитини, її соціалізацію та формування особистісних якостей.

Рухлива гра – свідома діяльність, у якій проявляється й розвивається вміння аналізувати, зіставляти, узагальнювати й робити правильні висновки. У рухливих іграх розвиваються здібності правильно оцінювати просторові та часові відношення, здатність швидко і правильно реагувати на ситуацію, що склалася, у часто змінюваній ігровій обстановці [3, с. 1166].

Рухливі ігри – це ігри, що включають активну фізичну діяльність та виконуються за певними правилами. Вони можуть бути як змагального характеру, так і спрямованими на взаємодопомогу, координацію дій між учасниками. Ці ігри є важливою складовою фізичного виховання дітей та молоді, сприяючи гармонійному розвитку організму, укріпленню здоров’я, формуванню моральновольових якостей.

Використання рухливих ігор в спортивній підготовці дозволяє створювати рухову основу для перспективного вдосконалення координаційних можливостей, необхідних для формування спортивної техніки.

За характером рухової активності рухливі ігри поділяють на:

- ігри з бігом (доганялки, естафети);
- ігри зі стрибками («класики», «жабки»);
- ігри з м’ячем («вибивний», «передай м’яч»);
- комбіновані ігри (зі змішаними елементами).

Виділяють такі основні ознаки рухливих ігор:

- чітка структура (початок, розвиток, завершення);
- ігрові правила;
- моторна активність;

– емоційна насиченість;
– елемент змагання або співпраці.

Рухливі ігри виконують такі основні функції:

– Оздоровча – сприяє покращенню фізичного стану, розвитку дихальної та серцево-судинної систем.
– Виховна – розвиває дисциплінованість, взаємоповагу, здатність працювати в колективі.
– Навчальна – формує рухові навички, швидкість реакції, просторову орієнтацію.
– Психологічна – знижує тривожність, сприяє позитивному емоційному фону.

Рухливі ігри можуть проводитися як частина уроків фізичної культури, у позашкільний час, під час перерв, спортивних свят або оздоровчих таборів. Важливим є правильний підбір ігор відповідно до вікових особливостей дітей та завдань, які ставить перед собою педагог.

Науковці зазначають, що «цінність рухливих ігор полягає в тому, що вони розвивають рухи дітей, спонукають бути активним, діяльним, міркувати, досягати успіху, зміцнюють нервову систему, поліпшують апетит, розвивають психічні та моральні якості – колективізм, дисциплінованість, сміливість, винахідливість, рішучість, чесність, повагу. Рухливі ігри є чудовим виховним засобом, і успішне проведення їх значною мірою залежить від знань раціональної методики і творчого використання її педагогом; вони вдосконалюють якість і швидкість рухових дій, гнучкість рухових навичок, ефективність їх застосування. Цьому сприяє наявність певних чинників у рухливій грі, а саме: самостійне вирішення рухових завдань з урахуванням ігрової ситуації; відсутність часу для підготовки виконання основного руху; швидке переключення з одного руху на інший; емоційна насиченість; узгодження своїх рухів із діями ведучого та інших дітей» [4, с. 202].

Рухливі ігри сприяють розвитку уваги, спритності, швидкості реакції, витривалості. Вони розвивають здатність діяти в колективі, приймати рішення, формують етичні норми поведінки. У роботі з дітьми педагог повинен обирати ігри з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей, стану здоров'я, рівня фізичної підготовки. Важливо також чергувати ігри різного навантаження та враховувати емоційний стан дітей.

Рухливі ігри є потужним засобом розвитку дітей, що поєднує елементи фізичного навантаження, гри та навчання. Вони сприяють розвитку рухових якостей, формуванню позитивної мотивації до фізичної активності, виховують дисциплінованість, взаємоповагу, комунікабельність. У сучасній освітній практиці важливо широко використовувати потенціал рухливих ігор як у навчальному процесі, так і під час дозвілля дітей.

Джерела та література

1. Гученко Г., Прокопова Л., Міщенко О. Рухливі ігри як засіб підвищення фізичної підготовленості та виховання патріотизму й морально-вольових якостей підлітків у позаурочний час. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 1. С. 50–62.
2. Карасєвич С. А., Карасєвич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи: навчальний посібник / С. А. Карасєвич, М. П. Карасєвич; МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань: Видавець «Сочінський М. М.», 2019. 146 с.
3. Маркотенко Т., Мельник Л. Рухливі ігри як засіб фізичного виховання молодших школярів. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2025. № 4 (34). С. 1163–1171.
4. Сидорук І. О., Гірак А. М., Гамма Т. В., Орел І. О. Рухливі ігри в системі фізичного вихованнядітей молодшого шкільного віку. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)*. 2022. № 9. С. 200-204.
5. Чернега Г. П. Значення рухливих ігор у фізичному вихованні дітей. *Педагогічний вісник*. № 1–2. 2022. С. 71–72.

ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ПІДЛІТКІВ ФУТЗАЛОМ У ШКІЛЬНІЙ СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ

Олександр Богатов[1], Геннадій Єдинак[2]

[1]здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти першого року навчання, спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура),Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

[2]доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Вступ. Навчання підлітків футзалу цікавить багатьох дослідників, причому у різних аспектах. Основними з них є фізичне виховання, а саме у частині базового (масового) спорту, а також педагогіка, психологія спорту, деякі інші галузі спортивної науки. При цьому, однією з провідних поміж іноземних дослідників є проблема навчання підлітків футзалу, зокрема у контексті тренувальних методик та педагогічних підходів [1; 4; 7].

Конкретизуючи останнє відзначаємо, що дослідники вивчали різні питання тренування підлітків із футзалу, але акцентуючи значну увагу на фізичній, технічній і психологічній сторонах підготовки цих юних спортсменів. Наявна інформація може скласти підґрунтя для педагогічних умов, які планується розробити для їх подальшої реалізації в аспекті підвищення дієвості форм, засобів і методів спортивної діяльності під час навчання підлітків футзалу. Проте відсутні дослідження, що стосуються означеної наукової проблеми, а значить є потреба у проведенні таких досліджень.

Методи дослідження. Під час дослідження було використано комплекс загальнонаукових методів, зокрема аналіз, систематизацію, узагальнення. З їхньою допомогою опрацьовували матеріали документальних, літературних, Інтернет джерел інформації. Для мінімізації суб'єктивних поглядів і суджень застосували протокол PRISMA, який передбачав декілька етапів: на першому відбувався електронний пошук досліджень у базах наукових даних PubMed, Science Direct, Scopus, Web of Science, ERIC PLUS, SPORTDiscus, а також ResearchGate, Google Академія та бібліотеці закладу вищої освіти; на другому за ключовими словами здійснювали вибір наукових статей, авторефератів, інших наукових доробок зі списків джерел інформації, що були наприкінці відібраних публікацій. Після такого відбору відбувалося їхнє подальше опрацювання.

Результати дослідження. Залучення підлітків до занять футзалом у шкільних спортивних секціях вимагає створення певних організаційних, педагогічних, матеріально-технічних і соціально-психологічних умов. За узагальненою інформацією наукових джерел [3; 4; 6], що у часовому аспекті є останніми і присвячені досліджуваній проблемі, до основних передумов необхідно віднести: фізіологічну і психофізичну готовність підлітків; наявність кваліфікованого педагога-тренера; адекватна матеріально-технічна база; організаційно-методичне забезпечення; мотиваційно-соціальні чинники; популяризація цього виду спорту серед учнів підліткового віку.

Конкретизуючи зазначене встановили, що фізіологічну і психофізичну готовність підлітків визначають сучасні дані про сприятливість підліткового віку (12-16 років) для розвитку таких рухових якостей, як аеробної витривалості, швидкісних та різних видів координації. Такі якості належать до спеціальних, тобто які забезпечують успіх у вирішенні завдань футзалу [2; 3]. Проте необхідно вже на початковому етапі підготовки юних спортсменів враховувати їх індивідуальні особливості у стані розвитку таких рухових якостей, а також стані здоров'я [6].

Наступною умовою, як зазначалося раніше, дослідники виокремлюють наявність кваліфікованого педагога-тренера. У найбільш загальному вигляді кваліфікований педагог-тренер є ключовою фігурою у формуванні не лише умінь, навичок дітей у діях, що становлять основу футзалу, але й особистості дитини загалом. Це зумовлено тим, що вплив охоплює фізичний, психологічний, соціальний, моральний аспекти у розвитку підлітка, а крім цього уможливлює реалізацію занять футзалом з максимальною ефективністю і безпекою [7]. Деякими з основних тут є знання вчителя фізичної культури (тренера) методики викладання футзалу, а також вікової психології (значною мірою у зв'язку з мотивуванням і формуванням інтересу підлітків до регулярних занять) та безпеки на заняттях.

У зв'язку з останнім відзначаємо важливість наступної передумови для дієвості занять футзалом у вирішенні визначених завдань, а саме мотиваційно-соціальної. Її необхідно розглядати, передусім у

аспекті впливу на початкову зацікавленість підлітка, сталість його участі, рівня залучення до таких занять, що у підсумку сприяє розвитку особистості [6].

Наступна, але не менш важлива передумова, – організаційно-методичне забезпечення занять підлітків у шкільній спортивній секції з футзалу. Її важливість визначається комплексом чинників, пов'язаних із якістю організації та методики тренувального процесу, які є визначальними чинниками нормального фізичного розвитку підлітків, їхньої мотивації, рівня задоволення від занять, бажання продовжувати участь, тобто всіх аспектів формування мотивації внутрішнього типу до систематичних занять обраним видом спорту [1; 3; 5].

Що стосується популяризації футзалу серед учнів підліткового віку, то ця передумова, на думку дослідників [2; 6] є ключовою для здійснення активного залучення їх до занять у шкільній спортивній секції. Деякі з провідних причин пов'язані з безпосереднім впливом на мотивацію, поінформованість, зацікавленість підлітків**.**

Крім зазначеного, важливою є також передумова, що стосується адекватної матеріально-технічної бази. У найбільш загальному вигляді це стосується таких першочергових елементів, як спортивна зала (майданчик) з відповідним покриттям та розміткою для футзалу, наявність інвентаря (м'ячів, розміточних фішок, манішок, воріт тощо) та безпечного середовища для проведення тренувань.

Висновки. Забезпечення занять підлітків футзалом у шкільній спортивній секції відзначається комплексом передумов. Основні з них стосуються фізіологічної і психофізичної готовності підлітків та наявності: кваліфікованого педагога-тренера, адекватної матеріально-технічної бази, ефективного організаційно-методичного забезпечення, актуалізованих мотиваційно-соціальних чинників і популяризації цього виду спорту серед учнів підліткового віку.

Джерела та література

1. Лукова С. В., Коломійцев Г. А. Саморегуляція спортивної діяльності підлітків. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 65. С. 154–169. https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.09
2. Abasov, R. G. O., Gorelik, V. V., Filippova, S. N., Belyaev, V. S. (2019). Optimization of Rehabilitation Effects of Futsal as Part of Comprehensive Correctional and Developmental Program on the Motor, Regulatory and Adaptation Potential of Boy at the Age Of 10–12 With ICP. *International J of Applied Exercise Physiology,* 8(3), 115–128.
3. Iedynak, G., Galamandjuk, L., Koryahin, V., Blavt, O., Mazur, V., Mysiv, V., Prozar, M., Guska, M., Nosko, Yu., Kubay, G., Gurtova, T. (2019). Locomotor activities of the professional futsal players during competitions. *J of Physical Education and Sport,* Vol 19 (Suppl. issue 3), 813–818, doi:10.7752/jpes.2019.s3116
4. Garnweidner-Holme, L., Wattenberg, L. P. A., Mathisen, T. F., and Myhrstad, M. C. W. (2023). Adolescents' experiences with the food selection at the sports arena in the area of Oslo, Norway: a focus group study. *Published online by Cambridge University Press. Public Health Nutrition,* 27(e39), 1–7. https://doi.org/10.1017/S1368980024000181.
5. Marzec, A., Iedynak, G., Koryahin, V., Galamandjuk, L., Blavt, O., Yurchyshyn, Y., Prozar, M., Guska, M., Chudyk, A., Voloshyn, V. (2019). Analysis of the energy expenditures by Ukrainian professional futsal players during the preparation and participation in competitions. *J of Physical Education and Sport,* Vol 19 (issue 2), 1139–1144, 10.7752/jpes.2019.02165
6. Mendes, D., Travassos, B., Carmo, J. M., Cardoso, F., Costa, I., Sarmento, H. (2022). Talent Identification and Development in Male Futsal: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 10648. https://doi.org/10.3390/ ijerph191710648
7. Sanmiguel-Rodríguez, A., Arufe-Giráldez, V. **(**2021**).** Futsal in children and adolescents – a systematic review 2015–2020. *Physical Activity Review*, 9(2), 27–39. DOI: 10.16926/ par.2021.09.19

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ В ГРУПІ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ

Анатолій Вольчинський[1], Руслан Герохоль[2]

[1] кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, vaj65@ukr.net

[2] магістрант Волинського національного університету імені Лесі Українки, vaj65@ukr.net

Вступ. Останнім часом у загальноосвітніх навчальних закладах України відбуваються значні зміни: переглядаються і змінюються навчальні плани та програми, широко використовуються інноваційні технології навчання. Все це призводить до інтенсифікації навчальної діяльності школярів. Хронічний дефіцит рухової активності в режимі дня учнів став реальною загрозою їх здоров'ю та нормальному фізичному розвитку. Тому необхідно шукати шляхи збільшення обсягу та інтенсивності рухової активності учнів. Одним із таких шляхів є організація фізкультурно-оздоровчої роботи, яка є не лише засобом відпочинку та зміцнення здоров'я дітей, а й підвищує якість навчання [1].

У системі навчання і виховання молодших школярів важливе місце займають групи продовженого дня (ГПД). Основним завданням ГПД в Новій українській школі є: забезпечення якості навчання та виховання, зміцнення розумового, фізичного, соціального й естетичного розвитку дитини. Для всіх шкіл України діє новий порядок створення груп подовженого дня.

Для забезпечення максимально можливого оздоровчого впливу та збереження працездатності учнів, які відвідують ці групи, необхідна раціональна організація режиму дня. Найкращим поєднанням видів діяльності дітей у ГПД є їх рухова активність на свіжому повітрі [2].

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури з даної проблеми, інтернет-ресурсів, педагогічні спостереження та узагальнення думок науковців і практиків.

Результати дослідження. Методисти-практики розуміють, що хороший емоційний стан дитини в групі продовженого дня та бажання відвідувати її значною мірою залежать від змістовного наповнення й організації дозвілля, а також від характеру спілкування та взаємин, що формуються під час перебування в групі. Досвідчені та креативні вихователі розробляють і пропонують методичні рекомендації щодо організації прогулянок на свіжому повітрі, проведення спортивних занять і рухливих ігор.

Фізкультурні засоби та форми, що передбачені в ГПД, спрямовані на всебічний розвиток дитини, яка має міцне здоров'я, належний рівень розумового становлення та рухових навичок відповідно до вікових особливостей. Зміни, що відбуваються в організмі молодших школярів, мають як кількісний, так і якісний характер і залежать від поєднання біологічних та соціальних чинників. У цьому віці діти мають підвищену потребу в русі, яку важливо підтримувати через формування сталої звички до регулярних занять фізичною культурою [4].

Вагоме місце у ГПД посідає «спортивно-оздоровча година», яка допомагає вихованцям зняти розумове напруження після уроків, подолати втому, підвищити працездатність, набути вмінь організовано грати в колективі однолітків.

Структура спортивно-оздоровчої години містить підготовчу, основну та заключну частини. *Підготовча* частина (10–15 хв.) починається зразу після приходу дітей на ігровий майданчик, її зміст: шикування, організаційні вказівки вихователя, ходьба, повільний біг 300-500 м по майданчику в колоні по одному; загальнорозвивальні вправи під час ходьби, або в крузі чи в грі. Ходьба і біг на початку «спортивно-оздоровчої години» використовуються як ефективний засіб, що тренує діяльність серцево-судинної і дихальної систем, сприяє швидкому насиченню крові киснем, знімає застійні явища за рахунок покращання крово- і лімфообігу. Крім цього, ходьба, біг, загальнорозвивальні вправи є засобом підготовки організму до наступних рухових дій дітей [3].

Основна (30–40 хв.) – рухливі ігри, естафети, спортивні розваги а парах, невеликих групах; вправи з великими й малими м'ячами; стрибки зі скакалкою; стрибки в довжину: з місця і з розбігу; метання малого м'яча в ціль, на дальність; лазіння, перелізання, підлізання, пролізання через обручі; ходьба по вузькій лінії, колоді без предметів і з предметами.

Проведення зі всім класом рухливих ігор, естафет, розваг, які несуть у собі великий емоційний заряд, сприяє швидкому й повному переключенню дітей на другий вид діяльності. Активні рухи основної частини заняття сприяють розвитку швидкості, спритності, сили й витривалості, швидкісно-

силових якостей; збагачують руховий досвід дітей. Спортивні розваги в парах, невеликих групах повніше задовольняють індивідуальні нахили дітей до різних рухових дій, сприяють подальшому їх відпочинку.

У *заключній* (5–7 хв.) частині заняття використовується спокійна ходьба по майданчику або проведення декількох вправ на увагу для того, щоб привести організм дітей у відносно спокійний стан. Кожне заняття має бути погоджено з навчальним матеріалом програми з фізичної культури. Важливо правильно дозувати фізичне навантаження під час занять. Занадто мале навантаження не дає фізичного ефекту і цінність активного відпочинку знижується. Водночас надмірно велике навантаження викликає стомлення, що негативно позначається на фізичному стані дітей.

Цікавими й корисними для дітей у ГПД є прогулянки та екскурсії. Вони мають як оздоровчу, так і пізнавальну мету, зокрема: позитивно впливають на фізичний розвиток дітей, координацію рухів та підвищення витривалості; формують навички комунікації, співпраці, вміння вирішувати конфлікти та будувати дружні стосунки; сприяють підвищенню настрою та загального психологічного комфорту; розширюють знання дітей про навколишній світ. Помірні фізичні навантаження, які отримують діти під час прогулянки, підвищують опірність організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища. Водночас, проводячи щоденні короткочасні пішохідні прогулянки, вихователь мусить дбати про збереження постави дітей, зокрема: голова піднята, плечі розправлені, хребет випрямлений. Адже стрункість постави – це не лише краса, а й здоровий стан дитини. Значну увагу необхідно також приділяти вмінню дітей правильно дихати, вдихаючи повітря носом для очищення й прогрівання.

Висновки. Аналіз навчально-методичної літератури з теми дозволяє констатувати, що групи подовженого дня займають важливе місце в системі навчання і виховання дітей молодшого шкільного віку. Сучасні вихователі шукають різноманітні підходи до організації роботи в таких групах. Найголовніше – зробити кожну дитину суб'єктом діяльності, сформувати позитивне ставлення до світу, природи, людини, праці й до самої себе.

Джерела та література

1. Бідолах М., Мороз О. Актуальність формування мотивації до рухової активності в процесі фізкультурно-оздоровчих занять молодших школярів. *Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії:* Зб. тез II Міжнар. науково-спортивного конгресу студентів та молодих вчених. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. С. 103–106.
2. Борисенко А. Ф. Руховий режим учнів початкових класів. Київ: Рад. шк., 2019. 190 с.
3. ГПД в НУШ. Планування та організація роботи. URL: https:// naurok.com.ua/gpd-v-nush-planuvannya-ta-organizaciya-roboti-88799.html
4. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у ГПД. URL: https://pogrebenna.at.ua/publ/organizacija_fizkulturno_ozdorovchoji_roboti_u_ gpd/ 1-1-0-2

РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ТРАДИЦІЙНОЇ МОДЕЛІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ПОЛІПШЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОШКІЛЬНИКІВ

Леся Галаманжук[1], Геннадій Єдинак[2], Aleksandra Siedlaczek-Szwed[3]

[1]доктор педагогічних наук, професорка, завідувачка кафедри теорії та методик дошкільної освіти, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

[2]доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

[3]докторка соціальних наук у галузі педагогіки, доцент, університет імені Яна Длугоша в Ченстохові

Вступ. У дошкільний період рух розглядають як основну функцію дитини. Розвиток такої функції, а також вирішення інших важливих завдань із розвитку дитини у дошкільний період, забезпечує фізична активність [1; 4]. На сучасному етапі реалізація фізичної активності не призводить до суттєвого поліпшення функціональних характеристик дітей [2]. Крім цього, недостатньо ефективно вирішуються завдання оздоровчого змісту [5]. Недостатньо вивченим залишається питання дієвості традиційної моделі фізичної активності дітей у закладі дошкільної освіти при вирішенні завдання з навчання дітей основних рухів, а також впливу цього процесу на поліпшення їхніх функціональних характеристик з урахуванням рухової переваги [6]. Зазначене свідчить про необхідність проведення дослідження в означеному науковому напрямі.

Методи дослідження. Для вивчення у дітей стану розвитку функціональних характеристик було використано медико-біологічні методи дослідження, що дозволяли оцінити фізичну працездатність (тест Руфф'є-Діксона – ІРД), частоту серцевих скорочень (ЧСС) у спокої, після дозованого навантаження і під час відпочинку, а також артеріальний тиск (АТ – систолічний і діастолічний), життєву ємність легень (ЖЄЛ), діяльність нервово-м'язового апарату (динамометрія кисті провідної руки). У дослідженні взяли участь 36 п'ятирічних дівчаток, які при руховій діяльності надавали перевагу певній руці, зокрема по 12 з амбідекстрією (А), лівою (Л) і правою (П) асиметріями рук. Спрямованість асиметрії рук визначали на початку дослідження, використовували варіант Едінбургського тесту [7]. Оцінювали розвиток досліджуваних характеристик на початку (вересень) і наприкінці (квітень) дослідження. Для цього одержані дані порівнювали між собою.

Результати дослідження. Вони свідчили, що у вибірці А протягом навчального року поліпшилася ЧСС після навантаження (зміна на 7,1 %), ЧСС після відпочинку (4,9 %), ЖЄЛ (5,7 %), фізична працездатність за ІРД (8,7 %) (від $p<0,05$ до $p<0,01$).

У вибірці Л одержані результати відображали аналогічну тенденцію зміни у значеннях функціональних характеристик, але з певними особливостями. Так, ЧСС після навантаження у них поліпшилася на 8,1 %, ЧСС після відпочинку – на 6,8 %, ЖЄЛ – на 8,2 %, значення ІРД – на 11,9 % (від $p<0,05$ до $p<0,001$).

У вибірці П одержали результати, що свідчили про такі зміну у показниках досліджуваних характеристик: ЧСС після навантаження поліпшилася на 7,8 %, ЧСС після відпочинку – на 5,1 %, ЖЄЛ – на 4,8 %, значення ІРД – на 9,8 % (від $p<0,05$ до $p<0,01$).

Крім цього відзначили, що у всіх вибірках дівчаток відбулася зміна у систолічному і діастолічному АТ на статистично значущу величину. Але результати не виходили за межі вікової норми, тому під час інтерпретації всіх результатів зазначені не враховували. Відзначили також, що в усіх дівчаток ЧСС у спокої протягом навчального року залишалася на рівні, досягнутому ще на початку дослідження, хоча і виявляла позитивну тенденцію.

Висновки. Використання традиційної моделі фізичної активності загалом позитивно впливає на зміну у функціональних характеристиках 5-річних дівчаток, причому незалежно від рухової асиметрії рук. Але така асиметрія певною мірою зумовлює розбіжності у величинах зміни, що протягом навчального року відбуваються у певній досліджуваній характеристиці. У зв'язку з останнім можна припустити, що виконання дівчатками з різною руховою асиметрією рук однакових завдань з ідентичними параметрами навантаження призводить до неоднакової реакції організму на них. У такому випадку доцільно коригувати параметри навантаження, зокрема збільшувати чи зменшувати кількість повторень рухових дій для дівчат із певною рухової асиметрією рук.

Джерела та література

1. Галаманжук Л. Л., Балацька Л. В., Єдинак Г. А. Організація і методика фізичної активності дітей дошкільного віку з формування рухового потенціалу: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 160 с.
2. Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л. Стан розвитку функціональних можливостей і фізичних якостей у дітей дошкільного віку на сучасному етапі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)».* 2017. Вип. 5К (86)17. С. 117–121.
3. Комісарик М., Кузнєцова К. Теорія та методика фізичного виховання і валеологічної освіти: метод. рекомендації. Чернівців, 2023. 91 с.
4. Петренко Г. В. Організаційно-методичні засади здоров'я-формувального фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку: дис… канд. пед. наук : 13.00.02 Східноєвропейський нац. у-тет імені Лесі Українки. Луцьк, 2017. 235 с.
5. Сапранкова І. Г., Гребенюк І. І. Впровадження здоров'язбережувальної рухової технології «навчання у русі» в дошкільному навчальному закладі. *Інноваційні технології в дошкільній освіті*: Зб. наук. ст. за матеріалами III Міжн. наук.-пр. інтернет конференції, м. Переяслав-Хмельницький, 28–29 квітня 2020 р. / за заг. ред. Л. О. Калмикової, Переяслав-Хмельницький. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». 2020. С. 197–227. Doi: 10.5281/zenodo.3855486
6. Galamandjuk, L., Siedlaczek-Szwed, A., Iedynak, G., Dutchak, M., Stasjuk, I., Prozar, M., Mazur, V., Bakhmat, N., Veselovska, T., Kljus, O., Marchuk, D. (2019). Evaluation of the physiological characteristics of girls with different handedness using various types of physical training. *Journal of Physical Education and Sport,* Vol 19 (Supplement issue 4), 1386–1390, doi: 10.7752/jpes.2019.s4201
7. Veale, J. F. (2014). Edinburgh Handedness Inventory – Short Form: a revised version based on confirmatory factor analysis. *Laterality,* 19(2), 164–177. doi: 10.1080/1357650X.2013.783045

ВПРОВАДЖЕННЯ ШАФЛУ У ЗМІСТ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тетяна Гнітецька[1]

[1]*к.н.фіз.вих., доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Gnitetska.Tetyana@vnu.edu.ua*

Вступ. В сучасних умовах гіподинамії переважної частини підростаючого покоління перед педагогами стоїть складне питання пошуку нових засобів та підходів до вирішення цієї проблеми. Аналіз літературних джерел та опитування учнів й вчителів свідчить, що у нинішнього покоління школярів швидко зростає захоплення, але й швидко знижується або й зовсім зникає інтерес до чогось нового. Тобто втримати увагу й фізичну активність дітей одними й тими ж засобами протягом декількох уроків дуже важко. Одним із ефективних шляхів рішень цієї проблеми є використання факту тотального захоплення дітей та підлітків цифровими технологіями. Зокрема, опитування учнів 5-11 класів вказує, що інтереси сучасних школярів надзвичайно високо залежні від гейміфікації їхнього життя, а саме: їм цікаве те, що нині найбільш популярне на соціальних платформах TikTok, Likee, Snapchat тощо. Аналіз контенту цих платформ за 2024 та 2025 роки свідчить, що серед молоді продовжують домінувати різноманітні танцювальні стилі рухової діяльності. Зокрема, на платформі TikTok найбільш популярнішими є рухові активності контемпорарі (contemporary) – це сучасний танець, що поєднує елементи хореографії, пластики, акробатики та концентрується на самовираженні; Хіп-хоп (Hip-hop) – стиль, який включає різні рухи, у тому числі взяті з брейк-дансу, фристайлу та деяких інших вуличних культур й які виконуються під ритмічну музику та супровід репу; Vibe (If I Back It Up) – один з найпопулярніших танців, поставлений на пісню Cookie Kawaii «Vibe», яку виконала 22-річна Мікайла Джонс, й який швидко перетворився у танцювальний челенж, підхоплений молоддю; Джаз-фанк (Jazz-Funk) – хореографічний жанр, який виник на початку 21 століття, що поєднує в собі джазові імпровізації та елементи інших популярних стилів, які виконуються з потужною експресією, енергійністю для створення ефективного видовища; танці під корейську поп-музику (K-Pop) залишаються високо популярними серед української молоді. К-Pop – це гібридний жанр, який містить елементи попу та хіп-хопу, року, електроніки та інших, рухи танцю мають синхронність, яскраву хореографію та енергійність тощо; Calm Down – танцювальний челенж зі спокійними, плавними рухами у соціальних мережах під музику пісні з такою ж назвою, старт якому у 2022 році дав хореографічний виступ камеруканця Лоїк Рейеля. Танцювальні рухи Calm Down плавні, повільні, що використовуються молоддю для розслаблення та релаксації тощо [5; 7].

Варто відмітити, що паралельно цим стилями усе більшої популярності у молоді набуває рухова активність у стилі шафлу. Шафл (Melbourne Shuffle) – танець австралійського походження кінця 80-х років минулого походження. Однак у світовому масштабі він популярний до сьогодні завдяки свої енергійності та можливості самовираження та вдосконалення. Основу танцю складає джазовий степ, який виконується швидко, енергійно, поєднуючи як ковзаючі кроки, так кроки з енергійними стрибками й поворотами під електронну музику [5–6]. Рухи шафлу є ефективним засобом розвитку й удосконалення координації, просторової орієнтації, відчуття ритму, утримання статичної та динамічної рівноваги, покращенню культури рухів та психологічного самочуття учнів тощо [1].

Враховуючи сучасні підходи до впровадження у фізичне виховання дітей шкільного віку популярних вправ під музику з фітнес-додатків, впровадження елементів шафлу у зміст уроків фізичної культури для учнів шкільного віку може викликати методичний та науковий інтерес.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних й інтернет джерел, опитування.

Результати дослідження. Аналіз навчальних та модельних програм з фізичної культури для учнів 1–4 та 5–9 класів [2–4] дозволив виявити, що шафл не входить до їх змісту. Тому вчителю самостійно варто включати його як засоби урочної форми у певні навчальні розділи. Зокрема, для учнів 3–4 класів це можна здійснювати при засвоєнні змістової лінії «Рухова діяльність» за програмою під керівництвом О. Савченко в розділі «Пересування танцювальними кроками» – 3-й клас та «Танцювальні кроки» – 4 клас [3]. Також при засвоєнні змістової лінії «Базова рухова активність» за програмою під керівництвом Р. Шияна в розділі «Дитячий фітнес» [4]. Для учнів 5-9 класів шафл можна впровадити при вивченні варіативних модулів «Аеробіка», «Акробатичний рок-н-рол», «Чирлідинг», інваріантного модулю при засвоєнні розділу «Загальна фізична підготовка», підрозділів «Танцювальні вправи» та «Вправи на розвиток спритності» тощо [2].

Водночас, спостереження практичних занять та опитування інструкторів з танців дозволили визначити, шо використання шафлу у роботі з учнями 1-2 класів викликає затруднення через його технічну складність для дітей цього віку. Тому ми пропонуємо застосовувати шафл на уроках починаючи з 3-го класу. Також варто враховувати, що в середовищі учнів середньої та старшої школи залишаються високо популярними різновиди спортивних ігор, фітнес-вправи загальної та спеціальної підготовки. Цим учням виконання вправ танцювальних стилів може не викликати інтерес. У цьому випадку елементи шафлу варто використовувати не як обов'язкові засоби уроку, а як варіативний його компонент у частині вільного вибору видів рухових активностей на уроці. Майстер-класи та танцювальні челенджі шафлу можна використовувати як засоби підвищення інтересу до танцю й бажання його вивчати тощо.

Висновки. 1. Визначено, що шафл поряд з іншими сучасними танцювальними стилями має високу популярність серед дітей та підлітків й може використовуватись як засіб підвищення їх рухової активності на уроках фізичної культури та позаурочних формах занять. 2. Досліджено, що елементи шафлу можна включати у зміст уроків для учнів 3–4 класів при засвоєнні змістової лінії «Рухова діяльність» за програмою під керівницвом О. Я. Савченко, розділу «Пересування танцювальними кроками» у 3-му класі та «Танцювальні кроки» у 4-му класі; при засвоєнні змістової лінії «Базова рухова активність» за програмою під керівництвом Р. Б. Шияна, розділу «Дитячий фітнес» тощо. Для учнів 5-9 класів шафл можна впровадити при вивченні варіативних модулів «Аеробіка», «Акробатичний рок-н-рол», «Чирлідинг», інваріантного модуля розділу «Загальна фізична підготовка» у підрозділі «Танцювальні вправи» та «Вправи на розвиток спритності» тощо.

Джерела та література

1. Корнієнко Е. М., Слободян А. В. Вплив занять шафлом на розвиток статичної рівноваги у дітей 11–12 років. *Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень» (13–14 травня 2025 року)*. Луцьк: Вежа-Друк, 2025. С. 843–845 (930). URL: https://surl.li/sqbgrw
2. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. та ін). Реком. МОН. 22.08. 2024 року. Н-з № 1185. 712 с. URL: https://surl.li/hsesay
3. Нова українська школа. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти. Фізкультурна освітня галузь (1-4 клас) / під керівництвом О. Я. Савченко (затв. Колегією МОН 12.08.2022 року). URL: https://surl.li/rxhhnp
4. Нова українська школа. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти. Фізкультурна освітня галузь (1-4 клас) / під керівництвом Р. Б. Шияна (затв. Колегією МОН 12.08.2022 року). URL: https://surl.li/lehcrb
5. У ритмі танцю. URL: https://surl.li/pvikro
6. Шафл. URL: https://surl.li/fsykubPikki Pikki dance. URL: https://surl.li/derrhy

ІНДИВІДУАЛЬНА ОСВІТНЯ ТРАЄКТОРІЯ У СИСТЕМІ МОНІТОРИНГУ, ЩО РЕАЛІЗУЄТЬСЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ПІДЛІТКІВ

Владислав Дем'янець[1], Геннадій Єдинак[2]

[1]здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, перший рік навчання, спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, sofdf24.demianets@kpnu.edu.ua

[2]доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, yedinak.g.a@gmail.com

Вступ. Питання, пов'язані з діагностикою, контролем і моніторингом у фізичному вихованні, на сучасному етапі не тільки не втратили актуальності, але навпаки, набули ще більшого значення. Зумовлено це комплексом причин, деякі з основних стосуються, передусім реалізації проєкту «Нова українська школа». Зокрема маємо констатувати недостатню увагу до питання, що розглядається, оскільки: відсутні кількісні показники контролю за якістю оволодіння навчальним матеріалом; скасовано оцінки за стан і зміни у рівні розвитку рухових якостей; відсутні орієнтовні навчальні нормативи оцінки за розвиток таких якостей, сформованість умінь і навичок [4].

На думку дослідників [2; 5] наявна ситуація може негативно позначитися на стані фізичної активності, підготовленості підлітків, що, у свою чергу, призведе до значного погіршення показників фізичного стану, соматичного здоров'я, інших важливих морфофункціональних та психофізіологічних характеристик підлітків.

З іншого боку, проєкт «Нова українська школа» може скласти основу для модернізації системи педагогічної діагностики, контролю і моніторингу у фізичному вихованні. Передусім це зумовлено тенденцією до реалізації концепції персоналізованого навчання і, зокрема її положення про індивідуальну освітню траєкторію [1]. Така траєкторія є важливим елементом фізичного виховання, оскільки дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожного підлітка, зокрема його фізичного розвитку, стану актуалізації різних здібностей, сформованості потреб, наявності інтересів [3]. Саме із зазначеним пов'язуємо актуальність проблеми модернізації системи моніторингу у фізичному вихованні підлітків.

Методи дослідження. Дослідження було проведене на теоретичному рівні, а це передбачало використання загальнонаукових методів, зокрема аналізу, систематизації, узагальнення.

Результати дослідження. Система моніторингу різних сторін підготовленості підлітків повинна посідати важливе місце у процесі їхнього фізичного виховання, а тим більше у випадку надання йому персоналізованого характеру, основою якого є індивідуальна освітня траєкторія. Передбачає така траєкторія персональний освітній маршрут, тобто вирішення кожним підлітком завдань фізичного виховання у комфортному (зручному для себе) темпі [3]. У зв'язку з цим питання наявності та використання адекватних нормативів оцінки у різних, але важливих характеристиках підлітків, набуває особливого значення. Передусім це стосується ефективної організації фізичного виховання, розроблення індивідуальних програм розвитку, що сприяють досягненню підлітками максимальних результатів у вирішенні завдань цього педагогічного процесу [1; 2].

Крім цього, саме система моніторингу з використанням нормативів оцінки дає змогу об'єктивно визначати: стан фізичного розвитку підлітків; рівень розвитку основних рухових якостей; завдання фізичного виховання, в яких підліток має успіх (високі досягнення), а в яких йому потрібне додаткове вправляння. Саме така інформація і становить основу подальшої персоналізації освітнього процесу та корекції індивідуальних програм фізичної активності, враховуючи сильні та слабкі сторони кожного підлітка.

Реалізація індивідуальної освітньої траєкторії у фізичному вихованні апріорі передбачає врахування особливостей кожного підлітка. Провідним інструментом для визначення таких особливостей слугують саме нормативи оцінки різних характеристик підлітка. Адже тільки при порівнянні досягнень підлітка у даний момент зі встановленими стандартами вчитель фізичного виховання (а також сам підліток) може визначити наявність або відсутність в учня відхилень від норми (відповідність певному рівню розвитку), а на підставі одержаного результату приймати адекватні рішення щодо оптимальних спрямованості та параметрів навантаження [5].

Іншим аргументом на користь важливості та необхідності використовувати у фізичному вихованні систему моніторингу, що містить нормативи оцінки різних сторін підготовленості (відповідності нормі) підлітків, є їхня мотивація. Зокрема, нормативи сприяють не тільки об'єктивній оцінці, але також є дієвим мотиваційним чинником, тому що досяжні цілі, зрозумілі критерії й об'єктивні параметри досягнень роблять можливим для кожного підлітка реально досягати визначеного результату. Наявність прогресу у діяльності (досягнення визначеного результату) посилює мотивацію внутрішнього типу до продовження фізичної активності, тобто до її систематичної реалізації, передусім у вільний від навчання час [1; 2].

Моніторинг у фізичному вихованні підлітків із використанням нормативів оцінки, крім зазначеного, дозволяє також здійснювати вчителем самоаналіз власної діяльності в аспекті ефективності використаних технологій, методик, методичних підходів і прийомів у вирішенні визначених завдань.

Висновки. На сучасному етапі модернізації загальної середньої освіти в Україні знову актуальним є питання про систему моніторингу у фізичному вихованні підлітків, що передбачає використання нормативів оцінки вияву і розвитку різних характеристик підлітків протягом навчання в основній школі. Практична реалізація концептуальної ідеї про індивідуальну освітню траєкторію неможлива без наявності дієвої і об'єктивної системи моніторингу різних характеристик підлітка, що у свою чергу зумовлює необхідність розроблення нормативів оцінки цих характеристик. Саме завдяки останнім стає можливим досягти успіху у вирішенні супутніх завдань модернізації фізичного виховання підлітків, зокрема підвищення об'єктивності в оцінюванні їхньої діяльності, визначенні сильних і слабких сторін, посиленні мотивації внутрішнього типу до систематичної фізичної активності. Крім цього підвищується якість самоаналізу вчителя результатів власної професійної діяльності.

Джерела та література

1. Банах В. І. Деякі інноваційні ідеї і методичні підходи до персоналізації фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. у-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2024. Вип. 29. № 4. С. 190–201. doi: https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(4). 190-201
2. Вахняк В. С. Фізична культура в умовах Нової української школи. *Theory and practice of modern science. Collection of scientific papers «SCIENTIA».* 2022. С. 177–179.
3. Індивідуальна освітня траєкторія. URL: https://www.google.com/search
2. Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти. Постанова Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898. Київ, 2020. URL: https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrayinska-shkola/derzhavnij-standart-bazovoyi-serednoyi-osviti (дата звернення: 03.10.2024)
3. Семененко В., Теліус В. Фізичне виховання в концепції нової української школи: проблематика і перспективи. *Sport Science Spectrum.* 2024. № 1. С. 104–108. DOI: 10.32782/spectrum/2024-1-16

СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ 9–11 КЛАСІВ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Тетяна Дух[1], Мар'яна Кіщак[2]

[1]кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри легкої атлетики Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, tdukh5555@gmail.com

[2]викладач кафедри легкої атлетики Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Вступ. Фізична підготовленість є одним із об'єктивних показників здоров'я та працездатності людини. Результати наукового пошуку і практичний досвід показують, що досі триває пошук ефективних методів і засобів розвитку й удосконалення фізичної підготовленості молодого покоління [3, 4]. Оскільки на сьогоднішній день існує проблема зниження рівня фізичної підготовленості, і як наслідок здоров'я школярів. Низка провідних фахівців [1, 2] зазначають, що за статистичними даними майже 60 % учнів старшого шкільного віку мають відхилення у стані здоров'я та незадовільний рівень фізичної підготовленості. Основними причинами зазначеної проблеми є зростання обсягу навчальної інформації, інтенсифікація проходження матеріалу, підготовка до ЗНО. Все це призводить до збільшення розумового та емоційного навантаження [5]. Окрім того, фахівцями встановлено, що в учнів 9–11 класах відбуваються певні регресивні зміни [2].

Методи дослідження. В експерименті взяли участь 156 учнів 9–11 класів ЗСО м. Львова. Рівень функціонального стану серцево-судинної системи було визначено за допомогою проби Руф'є. Було використано тестування фізичних якостей (витривалість – біг на 1500 м, швидкість – біг на 60 м та швидкісно-силові якості – стрибок у довжину з місця. На основі цих показників було пораховано швидкісний індекс, швидкісно-силовий індекс та індекс витривалості за методом індексів запропонованим Т.Ю. Круцевич (2012).

Результати дослідження. Середній показник функціонального стану серцево-судинної системи в учнів 10-11 класів відповідає задовільному функціональному рівню. Якщо окремо аналізувати функціональний стан дівчат та хлопців, то варто сказати, що у 10 та 11 класі більшість учнів характеризуються достатнім рівнем фізичної працездатності. У той час, як учні 9-го класу майже порівно розподілились по всім трьом рівням. Рівень розвитку швидкісних якостей у юнаків 9-х класів відповідає середньому рівню розвитку. Показник індексу швидкості показує, що, як у дівчат (3,83 у.о.), так і у хлопців (4,15 у.о.) 10-го класу вище за середній рівень розвитку швидкості. Середнє значення бігу на 60 м серед дівчат 11-го класу (9,19 с) у співвідношенні до їхнього росту показує вищий за середній функціональний рівень розвитку швидкісних якостей.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів 9– 11 класів

Тести	Стать	9 клас	10 клас	11 клас
1	2	3	4	5
Зріст, см	Загалом	165,65±4,09	170,69±8,25	172,12±7,46
	Дівчата	162,38±2,38	166,15±5,50	167,08±4,25
	Хлопці	168,92±2,46	175,23±8,18	177,15±6,85
Вага, кг	Загалом	56,04±5,89	58,66±7,38	63,90±7,51
	Дівчата	52,12±4,88	53,55±4,85	53,88±4,85
	Хлопці	59,56±3,84	63,77±5,98	65,96±5,12
Біг на 60 м, с	Загалом	9,85±0,88	8,87±0,81	8,59±0,80
	Дівчата	10,40±0,65	9,47±0,59	9,19±0,56
	Хлопці	9,31±0,73	8,28±0,49	7,99±0,49
Стрибок в довжину з місця, см	Загалом	182,15±13,57	193,19±13,49	197,62±13,86
	Дівчата	171,31±8,37	182,54±10,23	186,69±10,76
	Хлопці	193,00±7,92	203,85±5,68	208,54±5,44
Біг на 1500м, с	Загалом	394,88±57,64	371,73±56,53	369,08±55,21
	Дівчата	415,46±61,80	403,77±58,49	399,85±57,07
	Хлопці	374,31±44,47	339,69±30,30	338,31±30,77

Закінчення таблиці 1

1	2	3	4	5
Проба Руф'є	Загалом	7,77±0,98	7,02±0,95	6,90±0,93
	Дівчата	7,64±1,08	7,17±0,91	7,05±0,87
	Хлопці	7,90±0,84	6,86±0,95	6,75±0,96

За методикою оцінки фізичної підготовленості методом індексів на основі врахування показників фізичного розвитку у дівчат 9–11 класів виявлено вищий від середнього рівень розвитку швидкісно-силових якостей. У юнаків 9–11-х класів встановлено високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей.

Встановлено, що аеробні можливості учнів протягом 9–10 класів обох статей мають тенденцію до зростання. Водночас, у юнаків виявлено різке зниження витривалості в 11 класі. Тоді, як у дівчат показники витривалості відносно стабільні, і виявлено незначне зростання.

Висновки. Встановлено, що серцево-судинна системи в учнів знаходиться на задовільному рівні. Так середні показники індексу швидкості протягом 9–11 класів є відносно однаковими (3,69–4,09 у.о.). Загалом динаміка зростання швидкісних якостей є позитивною у відповідності до віку учнів. Показники витривалості в юнаків та дівчат мають тенденцію до підвищення у 10 класі та погіршення в 11 класі. Швидкісно-силові якості учнів відповідають вище від середнього рівню підготовленості і досить стабільні навіть з деякою тенденцією до зростання протягом навчання.

Джерела та література

1. Марченко О. Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури сучасних школярів. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2018. С. 10–15. doi:10.15391/snsv.2018-6.002.
2. Mykhailo Perehinets, Larysa Kuznetsova, Liudmyla Dolzhenko, Anna Boiko. Фактори, що лімітують та стимулюють учнів 10–11 класів до занять фізичною культурою. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.* № 1(61). 2023. С. 23–27.
3. Сороколіт Н. Можливості реалізації ключових компетентностей Нової української школи у фізичному вихованні школярів. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2019. № 3. С. 167–174.
4. Motor activity of different social groups: Collective monograph. Edited by L. Balatska, T. Liasota, I. Nakonechnyi, A. Hakman, H. Bezverkhnia, O. Kljus, T. Osadchenko, A. Semenov. Riga, Latvia: "Baltija Publishing", 2020. 104 p.
5. Pavlova Iu., Fedechko O., Bodnar I. Health-related quality of life in Ukrainian young children: selfreports and proxy reports. *DISCOBOLUL: International Proceedings of Human Motricity*. 2020. Supl. is. P. 181–187. doi:10.35189/iphm.icpesk.2019.28

ФІЗИЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ

Володимир Захожий[1]

[1]*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, zahozhyi@ukr.net*

Вступ. На етапі сьогодення значна частка молоді прагне до поліпшення силових здібностей. Це й зрозуміло, адже здорова й сильна людина здатна до виконання будь-якої справи. Їй не страшні ніякі життєві випробування. Вона сміливо зустріне труднощі і здолає їх.

Безсумнівно, культ сили виник ще на зорі людства. У всіх народів існують легенди про людей, наділених надзвичайною мускульною силою. Людство дуже давно зрозуміло, – щоб бути сильним, – необхідно займатися різними вправами, зокрема тими, які розвивають силу. Отож, розвиток сили це не самоціль, а прагнення до досягнення високої працездатності, збереження та зміцнення здоров'я. Тим не менш, нерідко спостерігаємо серед молоді, зокрема здобувачів вищої освіти, осіб, які не здатні долати труднощі, пов'язані з проявом максимальної силової напруги. Все через те, що їхня фізична активність надто низька [1].

Із метою підвищення фізичної активності серед учасників освітнього процесу трендовими стали силові види спорту, зокрема пауерліфтинг, який ще називають силовим триборством. Це пов'язано з тим, що до змагань із пауерліфтингу включені 3 вправи: присідання зі штангою, жим штанги лежачи та станова тяга штанги.

За тривалий період існування український пауерліфтинг сформувався як повноцінний вид спорту й отримав багато прихильників серед різних верств населення нашої країни. Бурхливий його розвиток в останні десятиліття привів до створення близько двадцяти міжнародних спортивних організацій, які регулюють його розвиток, проводять всесвітні змагання та реєструють рекорди світу. Українські спортсмени борються за медалі вищої проби. Це підтверджує позитивну динаміку в здійсненні відбору спортсменів, застосуванні тренерами оптимальних методик в їх підготовці, належне управління як функціонерів регіональних осередків, так і ефективна стратегічна політика керівництва Національної федерації пауерліфтингу України [3].

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури з даної проблеми, інтернет-ресурсів, педагогічні спостереження та узагальнення думок науковців і практиків.

Виклад основного матеріалу. Сучасні підходи, що використовуються під час організації освітнього процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти, недостатньо ефективно впливають на вирішення існуючих завдань щодо фізичної підготовленості здобувачів освіти. Основними причинами такої ситуації є надання пріоритету в освітньому процесі нормативному підходу; зниження інтересу та мотивації у здобувачів до традиційних занять із фізичного виховання; відсутність диференційованого та особистісно-орієнтованого підходів. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є підвищення у студентської молоді мотивації до систематичних занять фізичними вправами за рахунок впровадження в освітній процес нових видів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Хоча пауерліфтинг відносно молодий вид спорту в Україні, проте на сьогоднішній день він набирає великої популярності у студентському середовищі. Його популярність пояснюється простотою, доступністю, швидким зростанням результатів і сприятливим впливом на здоров'я. Заняття пауерліфтингом сприяють підвищенню рівня м'язової сили, зміцнюють зв'язки й суглоби, допомагають розвивати витривалість, гнучкість та інші фізичні якості. Головним завданням пауерліфтингу є розвиток силових показників – здатність підняти максимальну вагу за один раз у трьох базових вправах [4].

Уся система занять із пауерліфтингу, починаючи з підготовчого періоду, має завдання плавного збільшення ваги обтяження, що сприяє зростанню сили спортсмена. Тому, не маючи ідеальних даних, за наполегливих занять пауерліфтингом, можна не лише перемогти самого себе – раніше слабкого, недужого чи огрядного, а й здолати шлях від новачка до чемпіона. Тож слід спробувати здолати власну слабкість, нерозвиненість і зробити перший крок.

Багато сучасних спортсменів досягли високих силових показників у пауерліфтингу без детально розробленої методики спортивних тренувань. Не існує точних рекомендацій щодо підбору кількості серій і повторень для розвитку силових параметрів. Вибір навантажень значною мірою залежить від

індивідуальних особливостей спортсмена, його фізичної підготовленості, складу м'язів, типу вищої нервової діяльності тощо. Проте, можна виділити фундаментальні методичні положення, які можуть бути орієнтирами у підготовці пауерліфтерів, зокрема [2]:

1. Окреме тренувальне зайняття є елементарною структурною одиницею тренувального процесу загалом. Його мета й завдання визначають вибір необхідних вправ, величини навантаження, режиму роботи й відпочинку.

2. Кількість опрацьовуваних груп м'язів не має бути більшою двох-трьох. Недоцільно застосовувати на кожну м'язову групу більше трьох вправ.

3. На початку тренування виконуються змагальні вправи або вправи з обтяженням, що близькі до них за структурою та величиною.

4. Після основних змагальних вправ необхідно застосовувати допоміжні локальні вправи, спрямовані на збільшення м'язової маси.

5. Для ефективного приросту максимальної сили вправи з обтяженнями слід виконувати в середньому й повільному темпах.

6. Силове тренування має супроводжуватися спеціальним висококалорійним харчуванням.

Варто відмітити, що на початку занять силовими вправами не можна «копіювати» тренування досвідчених спортсменів. Відомо, що інтенсивне навантаження викликає глибокі зрушення в організмі початківців. Їх фізичне відновлення відбувається упродовж тривалого часу. Досвідчені спортсмени радять підбирати адекватну систему тренування, що відповідає індивідуальним можливостям.

Висновки. Виходячи зі сказаного вище, в навчальному процесі фізичного виховання у здобувачів необхідно формувати мотивацію до засобів підвищення фізичної активності, зокрема тих, які сприяють не лише розвитку фізичних якостей, а й виховують волю, впевненість у своїх силах, підвищують працездатність організму. Саме цим якостям і сприяють заняття пауерліфтингом.

Джерела та література

1. Гордієнко Ю. В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу: автореф. дис… канд. наук з фіз. вих. та спорту. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.
2. Грибан Г. П., Мичка І. В. Педагогічні засади навчання силових вправ з пауерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський,* 2018. Вип. 11. С. 102–110.
3. Мичка І. В., Саранча М. П., Гошко А. М. Роль і значення пауерліфтингу в організації освітнього процесу з фізичного виховання студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15.* Вип. 8 (128). 2020. С. 116–120.
4. Мичка І. В. Методика розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів вправами з пауерліфтингу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Вип. 7 (101). 2018. С. 58–62.

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ольга Касарда[1]

[1]*Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, OKasarda@gmail.com*

Вступ. Станом на сьогодні в Україні спостерігається тривожна тенденція до погіршення здоров'я учасників освітнього процесу. Це зумовлено низкою чинників, серед яких – недостатній рівень рухової активності та складна суспільно-політична ситуація, зокрема військова агресія росії на території країни. У зв'язку з цим перед закладами вищої освіти постає важливе завдання – забезпечення збереження та зміцнення здоров'я здобувачів. Для досягнення цієї мети необхідно впроваджувати як традиційні, так і інноваційні форми фізичної культури, що реалізуються в навчальних і фізкультурно-оздоровчих заходах [1]. Одним із таких інноваційних засобів є скандинавська ходьба, яка поступово набуває популярності як у світі, так і в Україні.

Методи дослідження – вивчення наукової та методичної літератури щодо оздоровлення організму людини засобами скандинавської ходьби.

Результати дослідження. В сучасному суспільстві ходьба з палицями є одним із динамічно зростаючих видів фізичної активності, що стрімко поширюється по Європі та всьому світу. Регулярні заняття сприяють зниженню ризику серцево-судинних захворювань, підвищують стресостійкість та покращують загальне самопочуття. У низці західноєвропейських країн скандинавську ходьбу активно застосовують як ефективний засіб протидії нервово-психічному перенапруженню та малорухливому способу життя. В Україні цей вид рухової активності ще досить новий, однак завдяки своїй ефективності стрімко набирає популярності серед різних соціальних груп, зокрема й здобувачів освіти.

Існує кілька видів ходьби з палицями, проте найпопулярнішою є *оздоровча ходьба.* Вона спрямована на зміцнення здоров'я та відновлення організму після хвороб чи оперативних втручань. Завдяки використанню палиць підвищується навантаження на м'язи та серцево-судинну систему, що сприяє активізації м'язів рук і спини, а також розвитку суглобів ніг. Палиці допомагають підтримувати оптимальний темп руху та полегшують сам процес ходьби. Такий вид фізичної активності сприяє інтенсивнішому спалюванню калорій, ніж звичайна ходьба, що забезпечує швидший і легший оздоровчий ефект без надмірних зусиль [3].

Скандинавська ходьба, завдяки рівномірному навантаженню на всі м'язові групи, є оптимальним видом фізичної активності для здобувачів, віднесених до спеціальної медичної групи. Завдяки використанню чотирьох точок опори зменшується тиск на суглоби та хребет, що сприяє кращій стабільності тіла. Тому цей вид рухової активності особливо рекомендований людям із захворюваннями колінних, тазостегнових суглобів, проблемами зі спиною або надлишковою масою тіла [5].

На думку К. В. Мулик [4], беззаперечна перевага скандинавської ходьби полягає в тому, що заняття проходять на свіжому повітрі серед природи. Це забезпечує додатковий загартувальний ефект і позитивно впливає не лише на фізичне здоров'я, а й на психоемоційний стан, сприяючи зниженню стресу та психологічної втоми. Під час занять скандинавською ходьбою передусім необхідно опанувати спеціальну техніку: рухи мають бути вільними, без напруження, з різною швидкістю пересування. Інакше тренування не дадуть очікуваного результату. Важливо також визначити оптимальний темп ходьби.

На першому етапі здобувачам необхідно пояснити й продемонструвати основи техніки.

На другому – слід навчати правильних рухів рук і ніг під час ходьби, правильної постановки палиць. Засобами навчання правильних рухів рук і плечового пояса є: імітація рухів рук на місці; ходьба, руки за спиною; ходьба з прямими руками; ходьба з активною роботою плечей і рук.

На третьому етапі удосконалюється ходьба з різною швидкістю: повільною, середньою, швидкою; ходьба з підйомом і спуском.

Удосконалення техніки ходьби з палицями вимагає:

а) правильного положення тулуба й голови;

б) м'якості, розкріпаченості рухів тулуба, ніг і рук.

Загалом скандинавська оздоровча ходьба базується на окремих принципах. Передусім починається з розминки, що включає нахили, присідання, розтяжку тощо.

Свідчень про користь даного виду фізичної активності дуже багато. Наприклад, у Германії скандинавська ходьба є обов'язковим елементом всіх реабілітаційних програм після оперативних втручань на опорно-руховому апараті. Пацієнти німецьких клінік, що зазнали оперативних втручань на тазостегнових суглобах, вже через місяць після операції повертаються до звичного темпу життя завдяки ходьбі з палицями [2].

Подолання пересіченої місцевості з підйомами вгору відмінно підкачує м'язи ніг. Беззаперечною ефективністю незвичайного виду ходьби є підвищення щільності кісток. Як відомо, з віком кісткова тканина втрачає кальцій, що значно збільшує ризик переломів і розвитку остеопорозу. Тому скандинавська ходьба корисна не лише для здобувачів з ослабленим станом здоров'я, а й для людей старшого віку.

Удосконалюючи техніку скандинавської ходьби, кожен здобувач повинен визначити для себе оптимальний темп ходьби, співвідношення кількості вдихів, видихів і кроків. Професіонали зазначають, що опановувати техніку скандинавської ходьби найкраще в м'якому снігу. Проте новачкам краще займатися саме на ґрунті.

Висновки. У контексті розгляду потенціалу нації, основу якої становить молодь, зокрема здобувачі вищої освіти – майбутня еліта та рушійна сила розвитку держави – важливо впроваджувати різноманітні засоби традиційного й альтернативного оздоровлення та реабілітації. Оскільки здобувачі значну частину часу проводять у сидячому положенні під час навчання, то особливо потребують оздоровчих прогулянок для активного довголіття. На жаль, багато молодих людей ігнорують фізичну культуру, а тим паче спорт. Водночас ніколи не пізно зробити перший крок до активного способу життя – і найкраще почати з ходьби. Скандинавська ходьба є не лише корисною, а й сучасною формою фізичної активності, що цілком відповідає духу молоді, яка прагне новизни та бути в авангарді. Тож можна очікувати, що здобувачі охоче підтримають інноваційний напрям рухової активності.

Джерела та література

1. Касарда О. З. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі занять скандинавською ходьбою: дис. … канд. пед. наук : 13.00.02. Луцьк, 2016. 207 с.
2. Кузнецова В.С. Скандинавская ходьба как форма занятий физической культурой для студентов вузов. *Биологический Вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого.* 2015; 5(1а): 90-95.
3. Лясота Т., Васкан І. Вплив занять скандинавською ходьбою на показники фізичного стану студентів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура.* Вип. 32. Чернівці, 2019. С. 87–90.
4. Мулик К. В., Лю Цзе Скандинавська ходьба, як вид рухової діяльності. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності. 2018. С. 60–68. URL: file:///C:/Users/user/Downloads/148158-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-320335-1-10-20181124.pdf
5. Ободзінська О. В., Пантус О. О., Сергеєва Н. Ю. Скандинавська ходьба як засіб фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. *Біологічні дослідження.* 2018: зб. наук. пр. Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. 2018: 414–417.

РОЗРОБКА ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЮНАКІВ З РІЗНИМ СОМАТОТИПОМ У ФРАНЦУЗЬКОМУ БОКСІ САВАТ

Анастасія Коновальчук[1]

[1]*аспірантка, Волинський національний університет імені Лесі Українки, кафедра теорії спорту та фізичної культури, Knastiam26@gmail.com*

Вступ. У сучасному спортивному тренуванні особливої значущості набуває індивідуалізація фізичної активності. У бойових видах спорту, зокрема у французькому боксі сават, ефективність техніко-тактичної діяльності безпосередньо пов'язана з морфофункціональними характеристиками спортсмена. Особливості будови тіла (ектоморфний, мезоморфний, ендоморфний) впливають на здатність організму реагувати на різні типи навантажень: силові, аеробні, швидкісно-силові. Врахування соматотипу дозволяє точніше адаптувати тренувальні навантаження до індивідуальних можливостей спортсмена.

Мета дослідження – розробити програми фізичної активності для юнаків 15–17 років з урахуванням соматотипу у системі тренування з французького боксу сават.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 20 юнаків віком 15–17 років, які мали щонайменше один рік досвіду регулярних занять французьким боксом сават. Всі учасники перебували на етапі базової спортивної підготовки та мали схожий рівень загальної фізичної підготовленості.

Для визначення соматотипу застосовано методику Хіта–Картера, що передбачала комплекс антропометричних вимірювань: зріст, маса тіла, товщина шкірно-жирових складок (трицепс, підлопаткова, надкрижова), обхват м'язових ділянок (стегна, плеча), діаметри кісткових сегментів (ліктьовий і колінний). Після обчислення індексів усіх показників учасники були розподілені на три експериментальні групи відповідно до домінуючого компоненту соматотипу:

Учасники були поділені на три групи: ектоморфи (n=7), мезоморфи (n=7), ендоморфи (n=6).

Фізичні якості оцінювалися за допомогою тестів: Punch Power Test (для сили), 20-метровий спринт (швидкість), степ-тест Гарварда (витривалість), тест на тактичну реакцію. Технічний рівень оцінювався шляхом відеоаналізу тренувальних двобоїв, із фіксацією точності, ефективності ударів і кількості успішних тактичних дій.

На основі отриманих даних були розроблені три окремі програми тренувань, які включали 3 заняття на тиждень протягом 8 тижнів. Кожна програма містила силовий, технічний і змішаний дні. Ектоморфи акцентували увагу на силових вправах з власною вагою та обтяженнями. Мезоморфи працювали за класичною схемою з акцентом на функціональну витривалість. Ендоморфи отримували комбіноване навантаження з кардіо- та інтервальними вправами для нормалізації маси тіла.

Після завершення восьмитижневого тренувального циклу всі три групи – ектоморфи, мезоморфи та ендоморфи — продемонстрували позитивну динаміку фізичних та техніко-тактичних показників. Особливо відчутне зростання зафіксовано в силових показниках, зокрема у Punch Power Test, який був обраний як основний тест для оцінки ударної сили верхніх кінцівок.

Punch Power Test

- Ектоморфи: середній результат зріс з 145 ± 5 до 172 ± 6 умовних одиниць ($p < 0,05$);
- Мезоморфи: з 160 ± 6 до 185 ± 7 ум. од. ($p < 0,05$);
- Ендоморфи: з 150 ± 4 до 176 ± 5 ум. од. ($p < 0,05$).

Найбільший приріст зафіксовано саме в групі ектоморфів, що підтверджує ефективність силового блоку з акцентом на гіпертрофію та розвиток вибухової сили у цій категорії спортсменів.

Тест швидкісної реакції

Покращення часу реакції на зовнішній подразник склало:

- у ектоморфів – з 0,38 до 0,32 с;
- у мезоморфів – з 0,36 до 0,30 с;
- у ендоморфів – з 0,42 до 0,36 с.

Техніко-тактична ефективність (відеоаналіз)

Аналіз бойових дій на тренувальних спарингах показав:

- збільшення точності ударів у середньому на 15–20 %;
- зростання тактичної результативності атак на 12–18 %;

- зменшення кількості необґрунтованих дій та втрат темпу, особливо у мезоморфів, що мали кращу адаптацію до змішаних навантажень.

Ці дані свідчать про ефективну адаптацію організму до навантажень, підібраних відповідно до морфологічного типу, та підтверджують доцільність індивідуалізованого підходу до побудови тренувальних програм.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило ефективність індивідуалізованих підходів до побудови тренувального процесу у французькому боксі сават, заснованих на урахуванні соматотипу спортсмена. Виявлено, що диференційований розподіл фізичного навантаження, спрямований на розвиток домінантних фізичних якостей кожного соматотипу (сила, витривалість, вибухова швидкість тощо), сприяє суттєвому підвищенню ефективності тренувального процесу та спортивних результатів.

Крім того, програми сприяли покращенню реакції, точності ударів, тактичної адаптивності, що є ключовими показниками успішного ведення поєдинку у французькому боксі. Динаміка змін засвідчила статистично достовірне зростання ($p < 0,05$) фізичних та техніко-тактичних показників у всіх досліджуваних групах.

Таким чином, адаптація тренувального навантаження до морфофункціональних характеристик спортсмена має бути обов'язковим елементом базової спортивної підготовки, особливо у віці 15–17 років, коли відбувається активний фізіологічний розвиток.

Індивідуалізація програм дозволила не лише покращити силові й техніко-тактичні показники, але й створила комфортне середовище для тренувань, яке відповідало природним можливостям кожного спортсмена.

Джерела та література

1. Huon, J. (2021). *Le coaching de compétition: Profilage et adaptation*. Budo Editions.
2. Samodra, Y. T. J., Gustian, U., Seli, S., Riyanti, D., Suryadi, D., Fauziah, E., & Mashud. (2023). Somatotype of the Tarung Derajat martial arts athletes in the fighter category. *Journal Sport Area*, 8(1), 14–23. https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8(1).11015
3. Urbinati, K. S., Valim, M. P., & de Oliveira, L. F. (2020). Characterization of the Somatotype in Taekwondo: Systematic Review. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 22, e59662. https://doi.org/10.5007/1980-0037.2020v22e59662
2. Коновальчук, А., & Мордик, М. (2025). Аналіз ефективної змагальної діяльності у французькому боксі сават. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*, *3*(1), 39–47.

СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ПЛЯЖНОМУ ГАНДБОЛІ

Ростислав Ланевич[1]

[1]*аспірант Волинського національного університету імені Лесі Українки, Lanevych.Rostyslav@vnu.edu.ua*

Вступ. Останніми роками спостерігається тенденція до зростання популярності спортивних ігор, зокрема командних ігрових видів спорту, що зумовлено їх високою динамічністю, емоційною насиченістю та соціальною привабливістю. [3] У цьому контексті особливу увагу привертають нові модифікації традиційних ігор, які виникають унаслідок змін у правилах змагань, кількісному складі команд, умовах проведення матчів та використанні спортивного інвентарю. Такі трансформації потребують перегляду підходів до підготовки спортсменів з урахуванням специфіки нових форматів і сучасних тенденцій розвитку. [1]

Серед інноваційних форм командних ігор особливе місце посідають пляжні види спорту, які поєднують доступність, видовищність і оздоровчий потенціал. Вони сприяють зміцненню фізичного та емоційного стану учасників, а також мають значний потенціал у залученні молоді до активного способу життя та занять спортом. [2] Усе це зумовлює необхідність наукового осмислення особливостей підготовки спортсменів у пляжних ігрових видах спорту, зокрема в пляжному гандболі, як одному з найдинамічніших і найперспективніших напрямів сучасного спортивного руху.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження. Пляжний гандбол, природно, зберігає технічні основи гандболу в приміщенні, проте зважаючи на особливості ігрового поля та правил гри, техніка пляжного гандболу відрізняється. Окремі технічні елементи, подібні до тих, що використовуються в гандболі, також можуть бути використані під час нападу, такі як дриблінг (мало використовується через нерівний майданчик), передача, ловля, кидки в опорному положенні та у стрибку. Діапазон кидків у гандболі достатньо широкий. Значна їх частина використовується й у пляжному гандболі. Але існують кидки – виключно для цього виду. Так, кидок з піруету та кидок у польоті (так звані «ефектні кидки») є ключовими елементами техніки нападу в пляжному гандболі. Це доволі складні елементи, які вимагають від гравців володіння спеціальними технічними навичками [5, 9].

Основним елементом нападу в пляжному гандболі є гра на очки, а не на голи. В інших гандбольних дисциплінах усі голи зараховуються одним очком, незалежно від того, наскільки складним є кидок. Цінність голів у пляжному гандболі залежить від типу кидка або від того, хто його виконує. На відміну від гандболу у приміщенні, це має сильний вплив на когнітивний компонент поведінки прийняття рішень. Кожен гравець у гольовій ситуації повинен вирішити: виконувати будь-яку дію з одним можливим очком чи дію з двома можливими очками. Особливості системи підрахунку очок стимулюють команди завершувати свої атакуючі дії кидками, які, в разі успіху, приносять подвійний рахунок [8, 10], що робить пляжний гандбол надзвичайно видовищним.

Пляжний гандбол керується тими самими загальними принципами атаки, що й класичний гандбол. Якщо взяти до уваги, що однією з конкретних цілей атаки в гандболі є можливість порушити баланс гравців, то у пляжному гандболі є постійна ситуація чисельної переваги атакуючої команди, яка досягається у фазі атаки завдяки виходу замість воротаря «спеціаліста» [7, 10]. Чисельна перевага дає гравцям більше можливостей не тільки виконувати кидки, які вони вважають найбільш відповідними для ігрової ситуації, але й забивати голи бажаним способом (за одне або два очка) [6].

Пляжний гандбол характеризується особливим стилем гри, який акцентує увагу на стратегії нападу та техніко-тактичних діях. Безумовно, сучасна тенденція в командному гандболі полягає в тому, щоб гра була швидшою та привабливішою. Пляжний гандбол – це більш орієнтована гра на атаку, ніж гандбол у залі. Одна з причин полягає в тому, що, на відміну від гандболу в приміщенні, фізичний контакт не дозволений. Гравці зазвичай спеціалізуються або на захисті, або на нападі. Ця спеціалізація дозволяє застосування ними технічних прийомів і тактичних засобів у спосіб, спрямований на реалізацію стратегій нападу та захисту, де гравці можуть використовувати певні слабкі сторони команди-супротивника [4, 9].

Із метою підвищення тактичної варіативності та розширення арсеналу ігрових дій застосовується динамічна взаємодія між атакувальною та захисною поведінкою. Зміна оборонної схеми вимагає

відповідного коригування дій у нападі, так само як і трансформація атакувальної моделі потребує адаптації захисної тактики. Заміни відіграють ключову роль у формуванні просторової та чисельної переваги на майданчику, що безпосередньо впливає на ефективність атакувальних і захисних дій. Неузгоджені або повільні заміни можуть стати передумовою для успішної контратаки. Висока інтенсивність гри зумовлює критичну важливість оперативного та злагодженого виконання замін [9].

Висновки. Пляжний гандбол відрізняється від гандболу в залі не тільки середовищем у якому в нього грають (пісок), наявністю голів з подвійною цінністю та чисельним дисбалансом, але й тим, що це тактично інша дисципліна.

Джерела та література

1. Борисова, О. В., Сушко, Р. О. *Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту: методичні рекомендації.* Київ: Науковий світ, 2016. 48 с.
2. Ланевич, Р., Ланевич, А. Аналіз виступів збірних України з пляжного гандболу на міжнародних змаганнях. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 4(60). С. 66–70. DOI: https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-66-70.
3. Solovey, O. M., Mitova, O. O., Boguslavskyi, V. V., Solovey, D. O., Ivchenko, O. M. Analysis and generalization of competitive activity results of handball clubs in the game development aspectє *Pedagogy of physical culture and sports (Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports)*. 2020. Vol. 24, № 1. С. 36–43. DOI: https://doi.org/10.15561/18189172.2020.0106.
4. da Silva, K. P., Menezes, R. P. O jogo ofensivo do handebol de areia: estrutura e aspectos técnico-táticos do ataque posicionado. Cuadernos de Psicología del Deporte. 2018. Vol. 18, № 3. С. 207–219.
5. Gilio, J. P. T. di, Silva, K. P. da, Menezes, R. P. The structuring of the defensive phase of beach handball. Motriz: Revista de Educação Física. 2021. Vol. 27, Art. e1021013120. С. 1–5. DOI: https://doi.org/10.1590/S1980-65742021013120.
6. Dol, G., Onetto, V., Carbonell, V., González-Ramírez, A. Análisis del rendimiento de los lanzamientos en balonmano playa femenino de élite. *Apunts. Educación Física y Deportes.* 2020. № 141. С. 49–54. DOI: https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/3).141.06.
7. Gomes da Silva, P., Moreira, D., de Paiva, G., de Souza, R., dos Santos, L., Magno, J. Estrategia motriz en el balonmano playa: un análisis praxeológico. *Acción motriz: tu revista científica digital.* 2017. № 19. С. 59–70.
8. Lara, D., Sánchez, J. A., Morillo, J. P., Sánchez, J. M. Estructura de juego del balonmano playa. Revista Internacional de Deportes Colectivos. 2018. № 11(34). С. 89–100.
9. Menezes, R. P., dos Reis, H. H. B. Offensive aspects in team handball on different defensive scenarios. *Journal of Physical Education (Maringá).* 2017. Vol. 28, Art. e2821. DOI: https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v28i1.2821 .
10. Morillo, J. P., Reigal, E., Hernández-Mendo, A. Análisis del ataque posicional de balonmano playa masculino y femenino mediante coordenadas polares. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte.* 2015. № 11. С. 226–244. DOI: https://doi.org/10.5232/ricyde2015.04103.

ВЗАЄМОДІЯ ДЮСШ ТА СПОРТИВНОГО КЛУБУ В ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ДО ЄВРОПЕЙСЬКОЇ МОДЕЛІ СПОРТУ

Анатолій Лозовий[1]

[1]*експерт Європейської академії EurEthiCS, Українська Академія Будо і Спортивних Єдиноборств, uwku.gensec.lozovyy@gmail.com*

Вступ. Одним з ключових напрямків реформування фізичної культури і спорту в Україні є заміна системи ДЮСШ, як одного з рудиментів радянської моделі організації, на поширену в сучасній Європі, більш гнучку і прогресивну систему спортивних клубів.

Система ДЮСШ, сформована ще в 1935 році, функціонує в парадигмі радянської моделі управління спортом, як частина структури підготовки кваліфікованих спортсменів в інтересах держави. Для ДЮСШ є характерним: 1) повний контроль і жорстке адміністрування державою всіх сторін діяльності: від стратегії розвитку, менеджменту, фінансових і кадрових питань до методики спортивного тренування; 2) гарантоване матеріальне забезпечення і фінансування, достатні для виконання делегованих їй функцій; 3) пріоритет державних інтересів над приватними інтересами особистості [1]. На противагу цьому, некомерційні спортивні клуби за європейською моделлю об'єднують прихильників певного виду спорту, діють в інтересах своїх членів на засадах волонтерства, незалежності і самозабезпечення. Інституційно клуб перебуває у вертикальному зв'язку з національною федерацією і, як базовий суб'єкт в регіоні, має делеговані права і підтримку федерації на розвиток виду спорту в повному обсязі та укомплектований фахівцями з відповідним рівнем спеціальної компетентності [4].

В сучасних реаліях держава поки не готова відмовитися від ДЮСШ, хоча рівновага та надійність радянської парадигми зруйновані, держава не гарантує повного забезпечення та фінансування ДЮСШ, а імперативне адміністрування гальмує ефективність безпосередньо навчально-тренувального процесу. Однак, держава прагне зберігати повний контроль над ДЮСШ і подалі через неї реалізовувати, в першу чергу, власні інтереси, що і відображається в направленості дії державних регулятивних актів та в явній чи прихованій протидії з боку спортивних чиновників, зацікавлених в збереженні діючого стану. Тому перехід до європейської моделі спорту невідворотно породжує ситуацію, коли в Україні одночасно будуть діяти, як традиційні ДЮСШ в парадигмі радянської моделі спорту, так і спортивні клуби європейського типу – громадські утворення в структурі національної федерації з виду спорту.

Методи дослідження. Мета дослідження – розглянути гіпотезу формування гібридної моделі взаємодії між ДЮСШ та спортивним клубом в період переходу до європейської моделі спорту. Автор базується на власному багаторічному досвіді роботи в ДЮСШ, поєднаному з активною діяльністю в федераціях і клубах. Вивчено і узагальнено європейські практики та публікації з даної теми, використано методи дедукції і прогнозування на базі детального контент-аналізу документів, які регулюють діяльність ДЮСШ.

Результати дослідження. За робочою гіпотезою, в Україні може сформуватися і успішно діяти перехідна гібридна модель взаємодії існуючої розгалуженої структури ДЮСШ та системи спортивних клубів європейського зразка, яка тільки формується. При цьому важливо уникнути інституційного конфлікту і дублювання їх функцій і фінансування за допомогою координації діяльності цих двох інституцій, чіткого розмежування їх компетенцій, спираючись на притаманні їм і дієві в сучасних умовах характеристики, а також за умови дотримання рівного та справедливого відношення до обох інституцій з боку держави в усіх питаннях соціального статусу, структури підтримки, прозорого фінансування за принципом «гроші ходять за дитиною».

Аналіз актів, регулюючих навчально-тренувальний процес в ДЮСШ [2,3] визначив, що деякі їх вимоги на практиці стримують, як високі досягнення в спорті, так і залучення дітей до занять спортом. Приклад деяких з них: 1) Недосконала система формування навчальних груп: а) якісний спортивний відбір замінюється звичайним набором дітей певного віку, бо місячний термін недостатній для комплектації груп початкового рівня; б) вимоги ЄСКУ, що є умовою зарахування на вищий рівень підготовки, в Європі вважають застарілими і неінформативними; в) система відсіву відлучає від спорту більшість дітей, зарахованих на початковий рівень. 2) Імперативність вимог до часу тренування: а) ігнорується специфіка виду спорту; б) не врахована специфіка побудови різних

мікро- і макроциклів; в) екстенсивна направленість, яка не стимулює використання сучасних засобів; г) не врахований фактор шкільної завантаженості дітей; тощо. 3) Ігнорування особистісних інтересів: а) неясна перспектива занять спортом після 23 років або планового відсіву; б) нераціональне використання кваліфікації тренера, який після випуску ГВСМ змушений повернутися на рівень початкової підготовки; тощо.

Перехідна модель базується на горизонтальних інституційних відносинах між ДЮСШ і клубом і передбачає такі сфери відповідальності: 1) Клуб є суб'єктом регіональної структури (місто, громада) національної федерації, якому делеговані права і відповідальність за розвиток всіх складових виду спорту: розвиток масового аматорського і резервного спорту; виховання спортсменів різної кваліфікації і віку; навчання фахівців за програмами неформальної освіти; організація і суддівство змагань; практична реалізація європейських проектів: спорт для всіх, рухова активність протягом життя, тощо. 2) ДЮСШ – це нижня ланка в державній системі підготовки професійних спортсменів, кандидатів до національних збірних, яка повинна концентруватися виключно на залученні найбільш обдарованих юних спортсменів і сприянні їм у досягненні високих спортивних результатів. Стимулювати вступ до ДЮСШ мусить гарантія покращення умов для росту спортивних досягнень завдяки організаційній і фінансовій підтримці держави, раціональному поєднанню навчання і спорту, перспектива професійної кар'єри в спорті вищих досягнень (ШВСМ, ЦОП, збірні команди). Реформована ДЮСШ не повинна мати груп початкової та базової підготовки та постійного штату тренерів, крім тренерів, які ведуть селекційну та організаційну роботу в видах спорту, які популярні і активно розвиваються в громаді, забезпечені фахівцями з високим рівнем спеціальної компетентності.

На думку автора. алгоритм участі спортсмена і тренера в даній моделі може бути таким: 1) Початковий і базовий етап підготовки спортсмени проходять в клубі; 2) ДЮСШ має час і змогу об'єктивно оцінити рівень їх здібностей, в т. ч. за динамікою росту результатів; 3) Відібраних спортсменів зараховують в групи спеціалізованої підготовки ДЮСШ; 4) Особистий тренер продовжує роботу зі спортсменом за контрактом з ДЮСШ; 5) Контракт включає невтручання ДЮСШ в тренувальний процес, консолідацію ресурсів ДЮСШ і клубу, і обумовленою умовою його виконання є результати змагань або позиція спортсмена в рейтингу; 6) Оскільки членство спортсменів в клубі не припиняється, при вибутті з ДЮСШ вони мають змогу продовжити заняття спортом за програмою клубу.

Висновки. Запропонована модель співпраці може бути дієвою і ефективною в перехідний період, якщо держава визнає ДЮСШ і спортивний клуб суб'єктами спорту, що мають всі рівні права і можливості, і яким делеговано власні специфічні функції, що однаково важливі в загальнодержавній структурі фізкультурно-спортивної галузі.

Джерела та література

1. Данилюк І. Як радянська система ДЮСШ знищує український спорт? URL: https://eusport.org.ua/2023/05/dussh/ (дата звернення: 27.05.2025)/
2. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу [Текст]: постанова від 5 листопада 2008 р. № 993 / Кабінет Міністрів України. Київ, 2014
3. Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл [Текст]: наказ від 17.01.2015 № 67 / Міністерство молоді та спорту України. Київ, 2015
4. Henry, I. (2009) European Models of Sport: Governance, Organisational Change and Sports Policy in the EU *Hitotsubashi journal of arts and sciences* DOI:10.15057/18054

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ МІНІ-ФУТБОЛОМ

Олег Мазурчук[1]

[1]*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, oleg_mot@ukr.net*

Вступ. Дослідження наукових джерел [2; 4] підтверджує, що збереження та зміцнення здоров'я людини можливе лише за умови систематичних занять фізичними вправами та спортом. Однією з результативних форм організації навчального процесу з фізичного виховання є проведення занять зі спортивним спрямуванням, заснованих на принципах спортивного тренування. Такий підхід сприяє формуванню фізичної культури серед студентської молоді, покращенню її функціональних можливостей та гармонійному розвитку особистості. Серед різноманітних видів спорту особливу популярність має міні-футбол – завдяки своїй доступності, динамічності, емоційній насиченості та швидкій зміні ігрових ситуацій. Міні-футбол менш травмонебезпечний порівняно з великим футболом, що сприяє його значному поширенню в студентському середовищі.

Методи дослідження – аналіз і синтез наукових джерел, педагогічне спостереження, узагальнення експериментальних досліджень науковців і систематизація отриманих результатів дослідження.

Результати дослідження. Сьогодні фізичне виховання здобувачів вищої освіти потребує вдосконалення. Відмовляючись від традиційних методів, все більше уваги приділяється створенню умов для вибору різних видів фізичної активності та спорту, які відповідають інтересам та потребам здобувачів, їхньому здоров'ю, фізичній підготовці та спортивним досягненням. Завдяки доступності та динаміці, міні-футбол на етапі сьогодення досить популярний серед молоді. Дослідники й практики погоджуються, що цей вид фізичної активності підвищує ефективність навчання, сприяє гармонійному розвитку особистості. Заняття міні-футболом можуть позитивно впливати на фізичні якості студентів, такі як сила, швидкість, витривалість та координація рухів [3].

Однією з провідних якостей гравців міні-футболу є швидкість і швидкісно-силові якості. Тому для розвитку швидкості треба використовувати багато бігових вправ, зокрема біг із високого старту; старти з різноманітних положень (лежачи, стоячи на колінах, боком або спиною в сторону старту, після виконання перекиду вперед тощо); естафетний біг; біг із високим підніманням стегна, дріботливий біг; біг під гору; біг високої інтенсивності на коротких відрізках (30–50 м) з обтяженнями – «манжетами» на руках і ногах; стрибковий біг на 20–40 м. У ролі специфічних для міні-футболу засобів, спрямованих на підвищення швидкісного потенціалу, можна використовувати також такі вправи, як швидке ведення м'яча 20–30 м, а також інші.

Оскільки силові здібності поділяються на власне-силові (статичний режим, повільні рухи) і швидкісно-силові (динамічна сила, що проявляється у швидких рухах), то форми тренувань з інших видів спорту не можна сліпо копіювати й тренувати футболістів так само, як, наприклад, легкоатлетів. Передусім, інтервальні тренування та постійні навантаження можуть поєднуватися з технічними й тактичними заняттями, наближеними до ігрової обстановки. Монотонні заняття вбивають внутрішню активність і суперечать специфічним вимогам гри. Крім того, у міні-футболі постійно зростає значення силового єдиноборства, тому атлетична підготовка гравців украй необхідна.

Розвиваючи витривалість у міні-футболі, треба дотримуватися принципу «краще недовантажити, ніж перевантажити спортсмена». Отже, потрібно постійно контролювати величину навантаження за допомогою підрахунку частоти пульсу. Загальну витривалість можна розвивати, виконуючи вправи з невисокою інтенсивністю (50–75 % від максимальної), але впродовж тривалого часу. Основними засобами розвитку цієї якості є кросовий біг, двостороння гра в баскетбол, волейбол, гандбол із невисокою інтенсивністю.

Удосконалення спеціальної (швидкісної) витривалості футболістів, порівняно з розвитком загальної, характеризується меншою тривалістю вправ (20 с–1 хв 30 с) і більш високою інтенсивністю їх виконання (80–95 % від максимальної).

Ефективність оволодіння футболістами технікою гри значною мірою залежить від ступеня розвитку їх координаційних здібностей. Тому з перших же занять міні-футболу потрібно підвищувати рівень розвитку спритності гравців. Науковці-практики [1; 4] для розвитку цієї фізичної якості рекомендують добирати добре засвоєні й знайомі вправи, у якості яких можуть бути перекиди, опорні

стрибки, просування стрибками між стійками (фішками, прапорцями), стрибки через набивні м'ячі й інші перешкоди, біг між стійками (м'ячами, прапорцями, фішками), стрибки вгору-уперед після розбігу та ловіння тенісного (футбольного) м'яча під час польоту (м'яч накидає партнер), виконання загальнорозвивальних вправ у заданому темпі, із великою й малою амплітудами.

Крім вищезазначених рухових якостей, особливу увагу на заняттях доцільно приділяти розвитку гнучкості, оскільки в міні-футболі важливе значення має еластичність м'язів і зв'язок нижніх кінцівок та хребтового стовпа. Ефективними для розвитку цієї якості є колові рухи стопами в положенні сидячи, ноги вгору, а також у положенні лежачи на спині, ноги вгору; колові (вісімкою) рухи стопою в положенні стоячи на одній нозі, друга нога вперед; із різних вихідних положень (руки вгору, униз, у сторони, перед грудьми, з'єднані за спиною тощо) відведення прямих рук назад пружними й ривковими рухами (те саме можна виконувати з легкими гантелями); у положенні «міст» погойдування вперед-назад, випрямляючи та згинаючи ноги; із положення сидячи (ноги разом, нарізно) нахили вперед, дістаючи або захоплюючи пальці ніг; із різних вихідних положень (ноги разом, нарізно, стоячи на колінах) нахили назад.

Виконувати вправи на розвиток гнучкості рекомендовано протягом усього заняття, починаючи зі вступної частини (розминки) й закінчуючи завершальною. Ці вправи є ефективним засобом відновлення працездатності й можуть виконуватися під час інтервалів відпочинку.

Висновки. Міні-футбол, як комплексний засіб розвитку фізичних якостей здобувачів освіти, повністю себе виправдовує, оскільки це дуже емоційна гра, що постійно проходить у швидкому темпі. Із метою забезпечення оптимального рівня розвитку фізичних якостей спортсменів тренер повинен використовувати низку засобів і методів. Зокрема, це комплекси різноманітних вправ як із м'ячем, так і без м'яча, рухливі ігри, естафети тощо. У тренувальному процесі він повинен ретельно стежити за тривалістю цих вправ, їх інтенсивністю й інтервалами відпочинку. Цей спорт може бути ефективним інструментом для покращення як загального рівня фізичної підготовки, так і зміцненню здоров'я учасників освітнього процесу.

Джерела та література

1. Бойченко А. В. Підвищення спортивної майстерності (міні-футбол): теорія та практика. Харків, 2019. 164 с.
2. Лісенчук Г. А. Міні-футбол. Енциклопедія Сучасної України / редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.]; НАН України, НТШ. Київ: Ін-т енциклопедичних досліджень НАН України, 2019. URL: https://esu.com.ua/article-69694.
3. Мазурчук О., Панасюк О., Митчик О., Герасимюк П., Хомич А. Міні-футбол як особливий вид фізичного вдосконалення студенток у процесі навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* № 3(51). Луцьк, 2020. С. 52–57.
4. 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. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2012. № 4. С. 118–123.

ДО ПИТАННЯ ПРО ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РЕАЛІЗАЦІЇ КОНЦЕПЦІЇ «НАВЧАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ТІЛА» У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ

Тимур Мацієвич[1], Геннадій Єдинак[2]

[1]здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, другий рік навчання, спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура), Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

[2]доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Вступ. Навчання за допомогою тіла (embodied learning) у сучасних джерелах інформації розглядається в різних аспектах. Один із них орієнтує на те, що навчання за допомогою тіла – це концепція навчання, основою якої є провідний засіб фізичного виховання, а саме рухові дії або фізичні вправи [5]. Інший аспект передбачає, що навчання за допомогою тіла є принципом навчання або одним із підходів до нього [1]. Тобто на сучасному етапі у дослідників немає єдиного погляду щодо категорії, до якої належить термінопоняття «embodied learning» [6; 7]. У контексті фізичного виховання зазначене є важливим, адже рухова діяльність і практичний досвід можуть бути основою для кращого і більш ґрунтовного оволодіння дітьми новими знаннями, розвитку когнітивної функції, емоційних характеристик, формування комплексу навичок, але передусім соціальних [2]. Проте дослідження в означеному науковому напрямі практично відсутні, що зумовлює необхідність їхнього проведення.

Методи дослідження. Під час дослідження опрацьовували матеріали різних джерел інформації. Використовували деякі адекватні загальнонаукові методи дослідження, зокрема аналіз, систематизацію, узагальнення. Але провідним був такий соціологічний метод, як письмове опитування. Для цього використали розроблену нами анкету, під час формування її змісту враховували рекомендації дослідників [3; 4]. Спрямованість анкети – отримати інформацію про основні організаційні положення комплексних уроків для учнів 5–6 класів, що спрямовані на формування компетентностей з деяких навчальних дисциплін, використовуючи для цього положення концепції «навчання за допомогою тіла». Респондентами були вчителі фізичної культури та вчителі, які у 5–6 класах, викладають інші навчальні дисципліни.

Результати дослідження. Передусім відзначимо, що для реалізації концепції «навчання за допомогою тіла» відзначили необхідність організації спеціального уроку, тобто основу якого становило фізичне виховання, але спрямоване на вирішення завдань з іншої навчальної дисципліни. Керівництво таким уроком здійснювали обидва вчителі (з фізичного виховання та з певної навчальної дисципліни); надали йому назву «комплексний урок». Крім цього, до початку анкетування з вчителями провели бесіду, під час якої детально пояснили власну ідею та зміст концепції «навчання за допомогою тіла».

Проведеним дослідженням було встановлено, що більшість опитаних учителів, а саме 90 %, виявили інтерес до проведення комплексного уроку з навчальної дисципліни, яку вони викладають у школі. Негативних відповідей не було взагалі, а решта 10 % не визначилися з відповіддю, переважно у зв'язку з необхідністю отримати більше інформації, потрібної для формування остаточної позиції.

Усі вчителі не заперечували пропозиції, щоби один урок у тиждень з їхніх навчальних дисциплін реалізовувався як комплексний. Але водночас більшість (91,7 %) відзначила, що на їхню думку такої кількості уроків буде недостатньо для досягнення поставленої мети (якісно оволодіти запропонованою інформацією та закріпити її). У зв'язку з цим вони виказали ідею певним чином збільшити можливість залучення учнів до повторення і закріплення інформації, яку вони отримали під час комплексного уроку.

Крім цього, 98,3 % відзначили, що основним методом вирішення визначених учителем завдань повинен бути ігровий. У зв'язку з цим учитель фізичного виховання повинен також передбачити рухливу гру, що буде найбільше відповідати змісту матеріалу, яким діти оволодівають на цьому уроці. Це додатково сприятиме вирішенню поставленого завдання і, водночас, підвищить рухову активність дітей, забезпечить активізацію інших сенсорних систем для отримання навчальної інформації.

За результатом наступної відповіді вчителів з'ясували, що 85,8 % притримується позиції переходити до вивчення нового матеріалу лише після опанування учнями матеріалу, який вони

розглядали на попередньому уроці (декількох попередніх уроках). Поміж решти респондентів 9,2 % уважали таку позицію невиправданою, тобто перевагу надавали вивченню нового матеріалу навіть на фоні недостатнього оволодіння учнями тим матеріалом, який їм надавали на попередньому уроці; решта 5 % не змогли надати однозначної відповіді.

Висновки. Проведеним дослідженням встановили існування високого інтересу шкільних учителів різних навчальних дисциплін до ідеї реалізації комплексних уроків. Ними надаються цікаві та необхідні для організації і реалізації такого уроку пропозиції. Визначено, що одним із основних методів повинен бути ігровий, а також доцільно використовувати рухливі ігри, передусім для закріплення нового матеріалу. Водночас виокремлюється багато питань, що потребують додаткового вивчення, що свідчить про необхідність подальших наукових пошуків у проблемі, що розглядалась.

Джерела та література

1. Мацієвич Т., Єдинак Г. Деякі передумови реалізації у фізичному вихованні школярів принципу навчання «embodied learning». *Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти*: зб. наук. пр., Кам'янець-Подільський, 2025. С. 41–45.
2. Тан Лі. Аналіз проблем і рішень у коледжському фізичному вихованні – коментар до «Дослідження інноваційних концепцій та практичного викладання фізичної освіти в коледжі». *Китайський журнал освіти*. 2021. Вип. 5. С. 13–21.
3. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. 2- вид., стереот. Кам'янець-Подільський : ПП Видавництво «Оіюм»», 2013. 280 с.
4. Kelly, M., Ellaway, R., Scherpbier, A., King, N., Dornan, T. (2019 Oct). Body pedagogics: embodied learning for the health professions. *Med Educ*, 53(10), 967–977. doi: 10.1111/medu.13916
5. Macedonia, M. (2019 Oct). Embodied Learning: Why at School the Mind Needs the Body. *Front Psychol*, 10, 2098. doi: 10.3389/fpsyg. 2019.02098
6. Ravn, S. (2022 January). Embodied Learning in Physical Activity: Developing Skills and Attunement to Interaction. *Front. Sports Act. Living (Sec. Physical Education and Pedagogy),* Vol. 4. https://doi.org/10.3389/fspor.2022. 795733
7. Skulmowski, A., Rey, G. D. (2018 Mar). Embodied learning: introducing a taxonomy based on bodily engagement and task integration**.** *Cognitive Research: Principles and Implications*, 7, 3–6. doi: 10.1186/s41235-018-0092-9

ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ КОНЦЕНТРОВАНОГО ВПЛИВУ НА СПЕЦІАЛЬНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПРИНТЕРІВ

Жанна Мудрик[1]

[1]*канд.наук з фіз.вих. і спорту, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки*

Вступ. Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю підвищення ефективності підготовки спринтерів в умовах зростання конкуренції у спорті. Сучасна система тренувального процесу потребує нових підходів, які забезпечать більш інтенсивний розвиток спеціальної бігової підготовленості, що є ключовою складовою успішного виступу спринтера. Таким чином, дослідження відповідає актуальним вимогам сучасної теорії і методики спортивного тренування, спрямоване на пошук ефективних засобів і методів підготовки, що робить його практично значущим для тренерів та спортсменів. Мета дослідження – розробити та обгрунтувати програми концентрованого впливу на спеціальну підготовку спринтерів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження; електронна хронометрія; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

У педагогічному експерименті вивчалися характер та зміни параметрів структури спеціальної підготовленості бігунів на короткі дистанції, під впливом п’яти різних програм концентрованого впливу, з переважним використанням спеціальних вправ із запрограмованими змінами умов виконання рухів. Дослідження проводилися протягом п’яти місяців весняно-літнього циклу підготовки в групі спринтерів (II розряд – КМС). Всю програму першого педагогічного експерименту було розбито на п’ять етапів тривалістю по чотири тижні. Випробувані тренувалися за загальноприйнятою методикою 5–6 разів на тиждень, з концентрацією засобів акцентованого розвитку швидкісних можливостей, швидкісно-силових здібностей, спеціальної силової та спеціальної швидкісної витривалості підготовки в окремих мезоциклах.

У першому мезоциклі спортсмени виконували серії локальних швидкісно-силових вправ, використовуючи комплекс тренажерних пристроїв силового впливу, вправи зі штангою, а також різні стрибкові вправи і біг на відрізках від 80 до 400 м. Величина обтяжень у вправах 75–80 % при невеликій швидкості переміщення вантажу до 30–40 % за інтенсивності 80–100 % від максимальної. У першому випадку виконувалось 3–5 повторень, у другому – 10–15 повторень. Досліджувані виконували 3–5 серій вправ. Біг та стрибкові вправи виконувались з ненасиченою інтенсивністю.

Тестування, дозволило встановити, що спортсмени покращили свої швидкісно-силові можливості за показниками стрибкових тестів у середньому на 2,4–2,8 %. Разом з тим, оцінка спеціальної бігової підготовленості показала, що при цьому сталося деяке зниження максимальних швидкісних можливостей з 9,56±0,17 м/с до 9,28±0,12 м/с.

Як основний засіб підготовки у другому мезоциклі був використаний біг у звичайних та ускладнених умовах. Ускладнення умов бігу здійснювалося з допомогою горизонтального обтяження, здійснюваного буксируванням вантажу рівного 5–10 % від ваги спортсмена, вертикального обтяження 10–15 % від ваги спортсмена (жилет). Такі умови бігу сприяють акцентованого впливу різні групи м’язів, які забезпечують потужність відштовхування, при збереженні оптимальних біодинамічних характеристик бігу Швидкість бігу в ускладнених умовах дорівнювала 80–85 %, а в кінці мезоциклу – 85–90 % від середньої змагальної швидкості. У звичайних умовах швидкість бігу дорівнювала 90–95 %. Довжина відрізків становила 80–150 м. Спринтери виконували 2–3 серії по 3–4 пробіжки. Інтервали відпочинку складали 3–5 хвилин, а між серіями 10–12 хвилин.

Приріст показника силової витривалості становив 4,3 % ($p<0,05$) від початкового результату, а швидкісної витривалості на 1,1 % ($p<0,05$).

Завданням тренувальних програм третього та четвертого мезоциклів було підвищення швидкісних можливостей бігунів. У третьому мезоциклі у розвиток максимальних швидкісних можливостей спринтерів використовувалися біг із максимальною чи білямаксимальною швидкостями разом із вправами швидкісно-силового характеру (стрибкові вправи, вправи зі штангою, вправи на силових тренажерах локального впливу). Відрізки дистанції, що пробігаються на цьому етапі, як правило, не перевищували 80 м, виконувались по 3–4 повторення. В одному занятті спортсмени виконували 3–

4 серії вправ. Швидкість бігу на відрізках становила 95–100 % від максимальної. Інтервали відпочинку між вправами визначалися відновлення частоти серцевих скорочень. Запропонована програма мезоциклу дозволила досягти суттєвого поліпшення максимальних швидкісних можливостей бігунів. Максимальна швидкість бігу в експериментальній групі цей етап зросла за середніми показниками на 0,28 м/с ($p < 0,05$).

У четвертому мезоциклі основними засобами тренування були поєднання бігу у звичайних та полегшених умовах. Полегшення умов бігу здійснювалося проведенням бігу з гори 3-4°. Довжина відрізків, що пробігаються, становила 80 м. Швидкість бігу без полегшення становила 95–100 % від максимальної, з полегшенням – 100–110 %. Спортсмени чергували 2–3 повторення бігу у звичайних умовах із бігом у полегшених умовах. В одному занятті виконувалось 3–4 серії бігових вправ.

Поєднання бігу з максимальною та білямаксимальною швидкостями у звичайних та полегшених умовах, що використовуються у четвертому мезоциклі, дозволило спортсменам домогтися подальшого зростання максимальних швидкісних можливостей. До кінця етапу величина максимальної швидкості бігу спортсменів збільшилася на 0,29 м/с. Приріст швидкості стався рахунок збільшення на 3,5% темпу бігових рухів ($p < 0,05$), при деякому статистично недостовірному скорочення довжини бігового кроку.

Основним засобом експериментальних тренувальних занять п'ятого мезоцикла, тривалість якого склала чотири тижні, був біг у звичайних та полегшених умовах із середньою швидкістю змагання. Довжина відрізків відрізнялася від відрізків, що використовуються в четвертому мезоциклі і становила 150–200 м. Кількість повторень становила 4–6 в одному занятті. Інтервали відпочинку вибиралися індивідуально. Повторну пробіжку спринтер починав при ЧСС 110–125 ударів за хвилину.

Тестування, проведене наприкінці етапу, дозволило встановити, що максимальні швидкісні можливості спринтерів практично не змінилися ($p>0,05$). Зміни біомеханічних характеристик швидкісного бігу також мали статистично достовірних відмінностей з параметрами бігу попередньому етапі.

Висновки: встановлено, що виконання серії вправ з використанням комплексу тренажерних пристроїв силового впливу, вправ зі штангою та стрибкових вправ дозволяє підвищити рівень швидкісно-силових можливостей спринтерів. Однак при цьому ступінь реалізації швидкісно-силових здібностей у бігу знижується. Крім того, відмічено погіршення техніки бігових рухів спринтерів, деяке зниження максимальної швидкості бігу та рівня спеціальної витривалості. Показники рівня швидкісної та силової витривалості практично залишаються без зміни.

Джерела та література

1. Гамбіта, О. О. Застосування спеціальних вправ в умовах ускладненого бігу у підготовці легкоатлетів-спринтерів. *Молодий вчений.* 2021. № 11 (99). С. 102–105.
2. Еліесер Камперо. Методика швидкісно-силової підготовки кваліфікованих бігунів на короткі дистанції: теоретичні аспекти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2016;(4):3-6.
3. Майданюк, І. І. *Теоретико-методичні основи спеціальної підготовки легкоатлетів*. Львів: ЛДУФК, 2017. 212 с.

СУЧАСНІ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ДИДАКТИЧНІ УМОВИ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Микола Натолочений[1]

[1]*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, sofkdf23.natolochenyi@kpnu.edu.ua*

Вступ. Сучасна освіта постійно змінюється, вимагаючи від нас, педагогів, перегляду традиційних підходів до навчання. Це цілком стосується й уроків фізичної культури. Сьогодні фізична культура в школі – це не просто тренування тіла, а важлива складова всебічного розвитку учнів, формування здоров'язбережувальної компетентності та мотивації до активного способу життя. Успішність такого уроку великою мірою залежить від організаційно-дидактичних умов, за яких проходять уроки.

Методи дослідження. У процесі здійсненої наукової розвідки використано комплекс методів педагогічного дослідження: аналіз науково-методичної літератури, спостереження за освітнім процесом, опитування учнів і вчителів, а також елементи формувального педагогічного експерименту. Це дозволило зробити обґрунтовані висновки щодо ефективності сучасних організаційно-дидактичних умов на уроках фізичної культури.

Результати дослідження. Здійснений аналіз наукових праць вказує, що вітчизняні науковці розуміють термін «умови» як обов'язкові обставини, що зумовлюють та детермінують виникнення, існування й розвиток певного педагогічного процесу або явища [1], а «педагогічні умови» виявляються обставинами, від яких залежить та за яких відбувається цілісний продуктивний педагогічний процес підготовки, що опосередковується активністю особистості чи групи людей [2]. Такі визначення акцентують увагу на обов'язковості та здатності забезпечити цілісність та продуктивність педагогічного процесу підготовки учнів на уроках фізичної культури [4, с. 197].

Уроки фізичної культури, як складова загальноосвітнього процесу, повинні базуватись на загальнопедагогічних, зокрема дидактичних принципах, які відображають основні закономірності навчання та виховання. У сучасних умовах ці принципи – свідомості, активності, наочності, доступності, систематичності тощо – мають бути не просто проголошені, а адаптовані до специфіки фізичного виховання. Це означає, що організація уроку повинна враховувати як загальні дидактичні принципи, так і особливості розвитку фізичних якостей учнів. Конкретна реалізація цих засад залежить від змісту уроку, вікових особливостей школярів, цілей (навчальних чи розвивальних) та вибору ефективних методів і засобів навчання. Таким чином, сучасні організаційно-дидактичні умови на уроках фізичної культури передбачають цілісне поєднання педагогічних принципів із законами розвитку фізичних здібностей, що дозволяє досягати не лише освітніх, а й оздоровчих та виховних результатів. При цьому слід враховувати, що принципи навчання із використанням фізичних вправ відображають єдині вимоги: будь-який педагогічний процес повинен будуватися на принципах свідомості, активності тощо. Однак конкретна реалізація цих принципів (тобто підбір засобів і методів) повинна відповідати важливість справ (або завданням навчання , або завданням розвитку фізичних здібностей). Цьому сприяють певні організаційні умови.

До сучасних організаційних умов можна віднести, насамперед, диференціацію завдань відповідно до фізичних можливостей кожного учня. Сучасний підхід передбачає створення безпечного та комфортного середовища, в якому всі учні, незалежно від рівня підготовки, відчувають себе впевнено. Чітка структура уроку – підготовча, основна та заключна частини – дає змогу забезпечити ефективну й логічну побудову всіх етапів заняття. Важливо також інтегрувати сучасні технології – від фітнес-браслетів до відеоаналізу техніки виконання вправ – усе це підвищує зацікавленість учнів та дозволяє відстежувати їхній прогрес.

Організаційно-дидактичні умови навчання на уроках фізичної культури є комплексною сукупністю дидактичних ресурсів і вихідних положень, а також організаційних чинників навчально-пізнавальної діяльності учнів, упровадження яких у структурно-функційній єдності сприяє формуванню та розвитку життєво важливих умінь і навичок [3, с. 146–147]. Сучасні організаційно-дидактичні умови навчання на уроках фізичної культури становлять собою комплекс взаємопов'язаних ресурсів, принципів і організаційних чинників, які забезпечують ефективність навчально-пізнавальної діяльності учнів. Їх упровадження в структурно-функціональній єдності сприяє формуванню життєво необхідних

рухових умінь і навичок, розвитку мотивації до здорового способу життя, а також підвищенню якості засвоєння навчального матеріалу. Особливе значення у цьому контексті має оновлення змісту освіти, зокрема шляхом упровадження сучасних засобів візуалізації навчальної інформації. Візуальні методи та форми навчання відіграють важливу роль не лише в початковій, а й у професійній педагогічній підготовці, сприяючи глибшому розумінню навчального матеріалу, підвищенню активності та самостійності школярів. Створення в межах освітнього середовища відповідних ресурсних осередків дає змогу індивідуалізувати навчання, підтримувати самоосвітню діяльність дітей і максимально розкривати їхній творчий потенціал. У фізичній культурі ці підходи стають особливо цінними, оскільки дозволяють якісно демонструвати техніку вправ, полегшують засвоєння складних рухових дій і сприяють зворотному зв'язку між учителем і учнями.

У дидактичному аспекті, на нашу думку, на перше місце виходить компетентнісний підхід. Сучасний урок має формувати не лише фізичні якості, а й життєві навички: вміння працювати в команді, аналізувати власні досягнення, планувати та відповідати за результати. Важливим є також принцип інклюзивності – адаптація навчального процесу до потреб кожного учня. Використання інтерактивних методів навчання, таких як ігрові форми, командні змагання, робота за станціями, сприяє активному залученню всіх учасників освітнього процесу. Не менш важливим є постійний зворотний зв'язок – це може бути як рефлексія після заняття, так і застосування цифрових інструментів (тести, QR-коди з вправами, мобільні додатки).

Особливу роль відіграє й мотиваційна складова. Учитель фізичної культури має постійно шукати підходи, які будуть цікаві сучасному учневі: це можуть бути нові види спорту, елементи фітнесу, використання музики, сучасні танцювальні напрями, навіть короткі фітнес-челенджі. Важливо також поєднувати уроки з позаурочною діяльністю – участь у шкільних спортивних клубах, змаганнях, днях здоров'я, марафонах чи флешмобах дозволяє учням бачити, що фізична активність – це не лише шкільний обов'язок, а стиль життя.

Висновки. Таким чином, сучасні організаційно-дидактичні умови на уроках фізичної культури мають бути орієнтовані на учня, його потреби та інтереси. Вони сприяють розвитку не лише фізичної підготовки, а й особистості в цілому. Від того, наскільки вчитель здатен створити сприятливе, безпечне, мотиваційне середовище, залежить головне – бажання учнів розвиватися, вдосконалюватися та дбати про своє здоров'я.

Джерела та література

1. Житник Н. В. Організаційно-педагогічні умови підготовки бакалаврів економіки у коледжі ІІ рівня акредитації: дис. … канд. пед. наук. Кривий Ріг, 2001. 223 с.
2. Зайцева І. В. Мотивація учіння студентів: монографія. Ірпінь, 2000. 191 с.
3. Ліпчевська І. Організаційно-дидактичні умови формування та розвитку вмінь візуалізації навчальної інформації майбутніх учителів початкової школи. *Молодь і ринок*. 2023. № 4 (212). С. 143–148.
4. Пономаренко О. В. Поняття «організаційно-педагогічні умови» в контексті дослідження професійної освіти майбутніх магістрів психології. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2020. № 70, Т. 3. С. 191–200.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ТРЕНЕРІВ З АКВАФІТНЕСУ ДО РОБОТИ З РІЗНИМИ ГРУПАМИ НАСЕЛЕННЯ

Ольга Ображей[1]

[1]*доктор філософії, викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Національний університет фізичного виховання та спорту України, oobrazhei@uni-sport.edu.ua*

Вступ. Сучасні соціально-економічні умови вимагають зростання якості послуг у сфері фізичної культури та оздоровлення, зокрема аквафітнесу, який є одним із найперспективніших напрямів оздоровчої фізичної активності.

У цьому контексті підготовка кваліфікованих фахівців з аквафітнесу, здатних ефективно працювати з різними групами населення є одним із пріоритетів у сфері професійної освіти, що обумовлює актуальність нашого дослідження [1, 2, 3].

Мета – визначити основні критерії професійної компетентності тренера з аквафітнесу та проаналізувати складові освітніх програм, спрямовані на формування готовності фахівців з аквафітнесу до професійної діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури та мережі інтернет, контент-аналіз освітніх матеріалів, метод порівняння та зіставлення.

Результати дослідження. Серед основних особливостей занять фітнесом з різними верствами населення можна виокремити наступні. Заняття аквафітнесом для дітей спрямовані на гармонійний фізичний розвиток, покращення координації рухів, зміцнення імунітету та формування правильної постави. Особливостями проведення занять для дітей є те, що заняття проводяться в ігровій формі. Особливостями проведення занять з аквафітнесу для підлітків стає засобом розвитку фізичних якостей, корекції постави та профілактики гіподинамії. До програми включають вправи на витривалість, силу та гнучкість. Аквафітнес для дорослих спрямований на підтримку фізичного стану, зняття стресу, покращення загального самопочуття та профілактику хронічних захворювань. Включаються вправи для зміцнення серцево-судинної системи, покращення тонусу м'язів та зниження ваги. Заняття аквафітнесом для осіб старшого віку сприяють підтримці рухливості суглобів, збереженню м'язового тонусу, профілактиці остеопорозу та покращенню психоемоційного стану. Проаналізовані особливості проведення занять аквафітнесом з різними групами населення дозволили визначити, що тренер повинен володіти: змістом предмета; методикою навчання і тренування; методикою педагогічного контролю; знаннями з вікової психології та психофізіології; методикою розвитку мотивації і стимулювання до активної діяльності [1, 2, 3].

Відповідно до цього, в процесі нашого дослідження нами були проаналізовані освітні програми за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» визначені основні критерії професійної компетентності тренера з аквафітнесу та проаналізовані складові освітніх програм, спрямовані на формування готовності фахівців з аквафітнесу до професійної діяльності.

Отже, *когнітивний критерій* характеризується володінням системою понять у галузі фізичної культури та спорту та можливістю їх застосування для розв'язання професійних завдань. Він формується шляхом вивчення дисциплін, що представлені в освітніх програмах, які на початковому етапі підготовки спеціалістів сприяють набуттю базових знань (теорія та методика фізичного виховання, теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, анатомія людини, тощо).

Діяльнісно-операційний критерій формується в процесі реалізації вмінь та навичок професійної діяльності та характеризується рівнем підготовленості.

В структурі підготовленості тренера розрізняють: Загально-теоретичну базову підготовленість, яка базується на опануванні дисциплін освітніх програм, які на першому етапі підготовки фахівців забезпечують оволодіння базовими знаннями, що необхідні для формування світогляду, вдосконалення особистості і громадських якостей. Формується під час вивчення фундаментальних дисциплін: філософії, психології, педагогіки тощо.

Спеціально-теоретичну базову підготовленість. Тренер повинен знати, вміти пояснювати та використовувати у своїй практичній діяльності: історію зародження та розвитку фізичної культури; дидактичні принципи навчання і виховання; основні методичні положення тренувань; вікові, статеві, морфофункціональні особливості розвитку організму; техніку спортивних вправ; характерні випадки травматизму та способи їх запобігання. Це формується в процесі вивчення дисциплін Історії фізичної

кільтури і спорту; Основи фітнесу та рекреації, Фітнес-технології, Долікарської медичної допомоги, Загальної теорії підготовки спортсменів, тощо. Зокрема опанування основ теорії і методики фізичного виховання; аналізу фізіологічних, вікових, статевих та інших особливостей людини через практичні заняття та дослідження; ознайомлення з сучасними методами тренувань, адаптації, профілактики травматизму і психічної підготовки.

Професійно-педагогічну підготовленість. Тренер повинен знати, вміти пояснювати і застосовувати в практичній роботі: сучасний стан та актуальні проблеми розвитку спорту в Україні і за кордоном; специфічність методів в обраному виді діяльності; системи контрольних вправ; методику розвитку рухових якостей; особливості побудови і методику фізичної підготовки різних верств населення; особливості гігієни місць занять, інвентаря, правила їх експлуатації та техніку безпеки. Це формується в процесі Професійно-орієнтовній практики, та Практики за профілем майбутньої професії тощо.

Професійно-практичну підготовленість. Тренер повинен мати достатній рівень фізичної підготовленості для проведення практичних занять; вміти демонструвати тренувальні вправи; володіти навичками першої допомоги; ефективно використовувати у своїй діяльності організаційні, економічні, соціально-психологічні та нормативно-правові методи управління. Формується в процесі практичних занять: Практикум з оздоровчого фітнесу, Аквафітнес, Практикум з партерного тренажу у спортивній підготовці, Практикум з плавання, тощо, навчання демонстрації технічних та тактичних елементів; засвоєння прийомів страхування та навичок надання першої допомоги; впровадження організаційних, економічних і психологічних методів управління; самоосвіти та участі у семінарах, тренінгах, конференціях.

Особистісний критерій характеризується сформованістю педагогічних здібностей, професійно важливих якостей (моральними, комунікативними, емоційно-вольовими, індивідуально-типологічними, особистісно-характерологічними і рефлексивниими) та певних особливостей професійної мотивації. Розвиток особистісних і громадянських якостей відбувається через участь у соціально значущих проектах, заходах або волонтерський діяльності

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, встановлено, що на сучасному етапі професійна підготовка майбутніх фахівців з аквафітнесу у закладах вищої освіти орієнтована на формування в здобувачів спеціальних професійних компетенцій відповідно до сучасних вимог ринку з фітнес-послуг. Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробці новітніх підходів формування фахових компетентностей майбутніх фітнес-тренерів у процесі вивчення дисципліни «Аквафітнес».

Джерела та література

1. Андрєєва О. В., Благій О. Л. Система підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society,* 3(31), 5–10. URL: https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/116
2. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2018. 524 с
3. Онопрієнко О. М. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник: Черкаси: ЧДТУ, 2020.194 с.

ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ БОРЦІВ

Любомир Осадчук[1], Галина П'ятничук[2]

[1]аспірант кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

[2]кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, halyna.piatnychuk@pnu.edu.ua

Вступ. Боротьба – це не просто силовий спорт, а справжнє мистецтво, яке вимагає ідеального поєднання фізичної підготовки, техніки, витривалості та психологічної стійкості. Щоб досягти успіху на килимі, борець має володіти не лише силою та швидкістю, а й високим рівнем функціональної витривалості, гнучкості та стійкості до навантажень. Саме тому правильна програма фізичної активності є ключовим елементом у підготовці спортсмена. Тому важливо дослідити основні компоненти ефективного тренувального процесу для борців, які допоможуть розвивати тіло всебічно, уникати травм і досягати кращих результатів у змаганнях.

Методи дослідження. У процесі дослідження програм фізичної активності для борців були використані такі методи: аналіз науково-методичної літератури – опрацьовано фахову літературу з фізичної культури, спортивної медицини, біомеханіки та теорії спортивного тренування; проаналізовано наукові праці українських та зарубіжних дослідників щодо підготовки борців різних вікових груп; спостереження – проведено неформальне спостереження за тренувальними процесами у спортивних секціях боротьби для оцінки ефективності застосованих методів на практиці; аналіз практичного досвіду тренерів та спортсменів – зібрано та проаналізовано відгуки й досвід тренерів та борців щодо ефективності окремих програм фізичної підготовки, зокрема у підготовчий та змагальний періоди.

Результати дослідження. Досліджено, що підготовка борця – це багатокомпонентний процес, що має включати всі аспекти фізичного, технічного та психологічного розвитку. Основними складовими ефективного тренувального процесу, які забезпечують всебічний розвиток спортсмена та підвищують його результативність на змаганнях є: фізична підготовка, техніко-тактична підготовка, психологічна підготовка, відновлення та профілактика травм, періодизація тренувального процесу [1–4].

Фізичні якості борця повинні відповідати високим вимогам до сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації. При цьому, силова підготовка включає розвиток загальної та спеціальної сили через вправи з обтяженням, вправи на вибухову силу, вправи з власною вагою. Функціональна витривалість передбачає інтервальні тренування, кросфіт, кругові тренування, які імітують динаміку поєдинку. Швидкісно-силова підготовка передбачає розвиток реакції та швидкості виконання прийомів. Гнучкість та мобільність включає регулярний стретчинг і вправи на рухливість суглобів допомагають уникати травм і підвищують ефективність технічних дій.

Слід відмітити, що техніко-тактична підготовка охоплює вивчення та відпрацювання технічних прийомів, контрприйомів, дій у партері та стоці, а саме:

- індивідуальну техніку, тобто опрацювання кидків, утримань, проходів у ноги, захистів;
- тактичні дії, що передбачають побудову стратегій поведінки у поєдинку, розвиток вміння адаптуватися до стилю суперника;
- спаринги та модельні поєдинки – імітацію змагальної ситуації для закріплення техніки в реальних умовах.

Психологічна підготовка має важливе значення у боротьбі, адже впевненість у собі, стресостійкість і здатність до самоконтролю можуть бути вирішальними у поєдинку. Вона включає: тренування концентрації, візуалізація технічних дій, робота з мотивацією та подоланням тривоги, змагальна впевненість, ментальна стійкість у стресових ситуаціях.

Регулярне відновлення дозволяє уникати перетренованості, зберігати високу продуктивність і запобігати травмам, та включає: сон, харчування, гідратація; відновлювальні процедури (масаж, кріотерапія, розтяжка, дихальні практики); моніторинг стану здоров'я та навантаження.

У свою чергу, чітке планування тренувань протягом сезону (макро-, мезо- та мікроцикли) дозволяє оптимізувати навантаження, уникати перевтоми та досягати піку форми до змагань [1–4].

Таким чином, можемо резюмувати, що у сукупності ці компоненти створюють міцну основу для гармонійного розвитку борця, що дозволяє йому виступати на високому рівні незалежно від стилю боротьби.

Відмітимо, що боротьба є популярним видом спорту в багатьох країнах, проте методи фізичної підготовки можуть суттєво відрізнятися залежно від національних традицій, школи, матеріально-технічної бази та наукового підходу. Для прикладу, в США основний акцент робиться на вибуховій силі, функціональній витривалості, кросфіт-методиці. Особливістю є активне використання сучасних фітнес-технологій, велика увага до спортивної науки, відеоаналізу та статистики. При цьому, в тренуванні переважає інтервальний стиль, кругові тренування, поєднання боротьби з іншими єдиноборствами.

Для порівняння, у Японії основний акцент зроблено на дисципліні, техніці, балансі тіла. Особливістю є системний підхід, включення елементів дзюдо та сумо. Велика увага приділяється культурі тіла та повазі до суперника. Тренування має короткі, але дуже інтенсивні сесії. Велика увага до стретчингу, дихання, реакцій [4].

Висновки. Комплексний підхід до фізичної підготовки борця є ключовим чинником успішного виступу на змаганнях. Ефективна програма тренувань повинна поєднувати розвиток силових, швидкісних, витривалих та гнучкісних якостей із вдосконаленням техніко-тактичної майстерності, психологічної підготовки та своєчасного відновлення. Збалансоване навантаження, індивідуалізація тренувального процесу, регулярне планування та профілактика травм дозволяють підтримувати високий функціональний стан спортсмена протягом усього тренувального циклу.

У результаті дослідження було встановлено, що найвищих результатів досягають борці, які тренуються за програмами, що враховують усі основні компоненти спортивної підготовки. Такий підхід не лише підвищує спортивну форму, але й сприяє формуванню стійкості до фізичних та емоційних навантажень, що є особливо важливим у сучасному спорті високих досягнень.

Джерела та література

1. Одинець Т. Є., Сизенко О. Ю., Семичастний В. С., Кулініч В. М. Програма удосконалення фізичної та функціональної підготовленості борців на етапі попередньої базової підготовки. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 3. С. 106–112.
2. Дяченко А. А., Ковальчук А. А., Яковлів В.Л., Антонюк А.Е. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю з акцентом на розвиток силових якостей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2021. № 3 (133). С. 43–46.
3. Євтушенко О. В., Одинець Т. Є. Функціональна підготовленість борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Фізичне виховання та спорт.* 2022. № 1. С. 48–54.
4. Ткаченко С. В. Удосконалення підготовки борців засобами фізичних вправ та спеціалізованих ігор: навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010201 – фізичне виховання. Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2013. 100 с.

СПЕЦИФІКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У РАМКАХ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ВОЛЕЙБОЛУ

Олександр Панасюк[1]

[1]*Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Panasyuk.Oleksandr@vnu.edu.ua*

Вступ. Збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу, формування їх здорового способу життя нині визнано найактуальнішою проблемою закладів вищої освіти. Одним із головних завдань вищої школи є: навчити її учасників бережливо ставитися до свого здоров'я, підвищувати функціональні можливості організму, розвивати фізичні якості, творчо використовувати засоби фізичної культури й спорту. За даними науковців, вирішити дану проблему можна шляхом використання спортивно-ігрової діяльності. Це пояснюється тим, що вона є доступною, легкою і слугує ефективним засобом розвитку фізичних якостей та життєво-прикладних умінь і навичок.

Серед великого розмаїття ігрових видів спорту особливе місце займає волейбол. Цією грою захоплюється значна частка молоді і, звичайно, багато хто прагне досягнути спортивних висот. Але, щоб демонструвати в такій грі майстерність, треба пройти досить тернистий шлях підготовки, яка починається з перших кроків гравця у волейболі. Зрозуміло, що оволодіти майстерністю вдається не з перших занять. Розв'язати цю проблему якомога швидше – завдання, яке хвилює гравця і його тренера [1; 2].

Методи дослідження – теоретичний аналіз науково-методичної літератури, Інтернет-ресурсів, систематизація й узагальнення даних, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Сучасний волейбол – надзвичайно цікава й видовищна гра. Це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, складні техніко-тактичні дії гравців передньої й задньої ліній. Все це вимагає від спортсменів швидко пересуватися, високо стрибати, добре володіти арсеналом техніко-тактичних дій. Загалом для волейболу характерна різноманітність рухових навичок та ігрових дій, які відрізняються не лише за інтенсивністю зусиль, а й за координаційною структурою, що сприяє розвитку всіх фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності та стрибучості. Важливо підкреслити, що під час занять волейболом ці якості гармонійно доповнюють одна одну. У спільній спортивній діяльності (група ПСМ з волейболу) беруть участь учасники освітнього процесу, що мають різну професійну підготовку, життєвий досвід, індивідуальні риси та характер, темперамент тощо, тому особливу актуальність мають змістовна частина цього виду спорту й специфічно важливі для волейболу психофізіологічні аспекти рухової діяльності гравців [3].

Розвиток фізичних якостей у вище зазначеній групі значною мірою залежить від правильного вибору і розподілу засобів та методів тренування, спрямованого на вдосконалення (розвиток) тих чи інших фізичних якостей, які розвиваються при оволодінні руховими діями. Для вирішення цих завдань використовуються вправи з різних видів спорту, зокрема: вправи без предметів та з предметами, вправи на гімнастичній стінці, лаві, перекладині, брусах, стрибки, легкоатлетичні вправи тощо. Отже, щоб правильно підійти до методики розвитку *витривалості* волейболістів, потрібно враховувати характер їхньої ігрової діяльності і навантаження, яке зазнають вони у грі. Як відомо, діяльність волейболістів полярна: з одного боку короткочасна робота максимальної інтенсивності до 5 с (гра у захисті, напад і блокування), а з іншого – гра триває до 2,5 год., що вважається помірною роботою.

Вагоме значення для волейболіста має *швидкість*, яка є вагомим чинником не лише у волейболі, а й у багатьох видах спорту. Найхарактерніше ця якість проявляється у волейболі під час прийому подач і нападаючих ударів, страховки, переміщення в блоці. Швидкість рухів певною мірою залежить від розвитку *сили*, яка необхідна в стрибках, передачах і подачах, а також ударах м'яча. Сила дає можливість удосконалювати швидкість. Її можна розвивати вібірково, впливаючи на ті групи м'язів, які виконують основну роботу, водночас удосконалюючи їхню можливість проявляти необхідні зусилля в ігрових складних умовах.

Всі рухи й дії волейболіста вирізняються великою точністю в просторі й часі. Тому належне місце у процесі тренувальних занять займає розвиток *спритності*, яка тісно пов'язана з умінням володіти своїм тілом під час виконання різноманітних падінь, перекатів під час прийому «важких»

м'ячів, а також під час виконання рухів у безопорному положенні (під час нападаючих ударів і блокуванні).

Волейболіст повинен уміти швидко пересуватися по майданчику, міняючи напрямок руху, переборювати перешкоди, що виникають на шляху, не боячись падінь, вміло приймати м'ячі, що летять далеко, швидко вставати після падінь і перекатів для продовження гри. В процесі змагань нерідко трапляються випадки, коли один і той же гравець змушений приймати декілька м'ячів підряд. Може виникнути, наприклад, така ситуація, коли гравець швидко біжить до м'яча, падає, встає і знову приймає м'яч. Для волейболіста надзвичайно важливі високоординовані дії з м'ячем у безопорному положенні і в складних мінливих умовах. Під час гри виникають різні рухові завдання, які потребують швидкої реакції [4].

Деякі прийоми техніки вимагають *координаційних здібностей* волейболістів. Найширшу й найдоступнішу групу засобів для вдосконалення цих здібностей становлять загальнопідготовчі вправи, що одночасно охоплюють основні групи м'язів. Зокрема це вправи без предметів і з предметами; відносно прості й достатньо складні, що виконуються в умовах, які постійно змінюються за різних положень тіла та його частин, елементи акробатики, вправи у рівновазі. Враховоючи висоту волейбольної сітки й велику кількість стрибків серед інших рухів у волейболі, потрібно систематично працювати над розвитком *стрибучості*. Стрибкові вправи слід застосовувати на кожному занятті.

Для розвитку *гнучкості* у волейболі застосовують гімнастичні вправи, що виконуються з поступовим збільшенням амплітуди й повторенням пружинних рухів; вправи, що виконуються з допомогою партнера та з невеликим обтяженням. Комплекси вправ на гнучкість поступово ускладнюються, рухи виконуються активно, але повільно, з наступним збільшенням амплітуди; частіше застосовується інерція, додаткова опора, активна допомога партнера й невелике обтяження, повторюються пружинні рухи.

Висновки. Умілий, правильний підбір засобів та методів тренування, що використовуються на секційних заняттях із волейболу, допоможе сформувати у здобувачів вміння й навички оволодіння технічними прийомами й тактичними діями, сприятиме розвитку фізичних якостей.

Джерела та література

1. Власенко А. В., Грищук С. М. Роль занять волейболом у розвитку фізичних якостей та покращенні здоров'я учнів. URL: http://eprints.zu.edu.ua/10770/.pdf.
2. Ковальчук А. Особливості тренувального процесу волейболістів різної кваліфікації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві:* зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк, 2012. № 4 (20). С. 486–491.
3. Сироватко З. В. Особливості методики розвитку фізичних якостей у студентів від занять волейболом. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт).* Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 1(95). С. 68–71.
4. Смолюк В. І., Швай О. Д., Іваніцький Р. Б., Шевчук А. Б. Засоби фізичного вдосконалення студентів групи підвищення спортивної майстерності з волейболу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт):* зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. Вип. 4(163). С. 168–172.

МОБІЛЬНІ ДОДАТКИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ: АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПРОГРАМ

Микола Прозар[1], Іван Стасюк[2], Юрій Юрчишин[3], Володимир Мисів[4], Юлія Петрова[5]

[1]кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, prozar_nikolas@kpnu.edu.ua

[2]кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, stasiuk.ivan@kpnu.edu.ua

[3]кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, yuriyyurchyshyn@kpnu.edu.ua

[4]кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, mysiv@kpnu.edu.ua

[5]викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, ypetrova@kpnu.edu.ua

Вступ. У XXI столітті проблема гіподинамії набуває загрозливого масштабу, особливо серед молоді та дорослого населення, що веде сидячий спосіб життя. Малорухомість спричиняє численні негативні наслідки для здоров'я: порушення обміну речовин, підвищення ризику серцево-судинних захворювань, опорно-рухової патології, ожиріння, зниження імунітету та психоемоційні розлади. Глобальні дослідження Всесвітньої організації охорони здоров'я підтверджують, що недостатній рівень фізичної активності входить до п'ятірки основних факторів ризику передчасної смертності у світі [8].

З іншого боку, розвиток цифрових технологій відкриває нові можливості для підтримки та розвитку фізичної активності. В умовах цифровізації суспільства, коли гаджети стали невід'ємною частиною повсякденного життя, саме мобільні пристрої можуть перетворитися з фактору пасивності на ефективний інструмент оздоровлення. Одним із таких інструментів є мобільні додатки, що пропонують не лише індивідуалізовані фітнес-програми відповідно до рівня підготовки користувача, а й забезпечують відстеження прогресу, регулярні нагадування, віртуальні винагороди, інтеграцію з іншими додатками для контролю сну, харчування тощо [1; 3; 4].

Крім того, сучасні фітнес-додатки часто включають елементи гейміфікації, соціальної взаємодії (наприклад, змагання з друзями), персональні поради та відеоінструкції, що значно підвищує рівень залученості користувачів [5; 7]. Таким чином, ці цифрові платформи не лише компенсують дефіцит рухової активності, але й формують стійкі звички здорового способу життя [1; 4].

Варто зазначити, що використання мобільних додатків може стати особливо цінним у сучасних умовах обмеженого доступу до спортивної інфраструктури, дистанційної роботи чи навчання, коли традиційні форми фізичного виховання стають менш доступними. Це дозволяє реалізувати індивідуальний підхід до занять фізичною активністю, забезпечити безперервність тренувального процесу та зробити здоровий спосіб життя більш досяжним і привабливим для широких верств населення [2; 3].

Окремої уваги заслуговує роль мобільних фітнес-додатків у сфері освіти, зокрема у фізичному вихованні школярів та студентів. Вони можуть виступати не лише як допоміжний засіб для організації занять, а й як інструмент самостійної рухової активності в позаурочний час [4]. Такі додатки здатні формувати відповідальність за власне здоров'я, сприяти цифровій грамотності та мотивації до систематичних занять фізичною культурою [6].

Водночас, незважаючи на зростаючу популярність мобільних додатків для фітнесу, залишаються відкритими питання щодо їхньої ефективності, безпеки використання без нагляду фахівця, а також доцільності впровадження в освітній або оздоровчий процес без належної методичної підтримки [5]. У зв'язку з цим виникає потреба в науковому аналізі функціональних можливостей таких додатків, їх переваг і обмежень, а також потенціалу для формування фізичної активності у різних вікових та соціальних груп [1; 3; 4].

Саме цим питанням і присвячено дану статтю, в якій розглянуто сучасні мобільні фітнес-додатки як ефективний цифровий інструмент формування здорового способу життя та підвищення рівня фізичної активності населення.

Методи дослідження. У процесі дослідження було застосовано комплекс теоретичних і емпіричних методів, що дали змогу всебічно проаналізувати мобільні додатки як інструмент формування фізичної активності.

Аналіз науково-методичної літератури. Проведено огляд актуальних наукових джерел, публікацій у фахових журналах, нормативних документів (зокрема рекомендацій ВООЗ та МОН України) з питань формування рухової активності, впровадження цифрових технологій у фізичне виховання та охорону здоров'я.

Контент-аналіз мобільних додатків. Здійснено відбір та аналіз функціональних характеристик 10 популярних фітнес-додатків (Nike Training Club, Adidas Training, FitOn, MyFitnessPal, Strava, Seven, BetterMe, Freeletics, Keep, Workout for Women), які пропонують програми фізичної активності для користувачів різного віку, рівня підготовленості та цілей.

Критеріальний аналіз. Оцінювання мобільних додатків здійснювалося за такими критеріями: доступність (мова, ціна, платформа), індивідуалізація (можливість адаптації під користувача), науковість (наявність фахової підтримки, обґрунтованість програм), мотиваційні функції (нагороди, нагадування, соціальні мережі), інтерактивність (відео, віртуальні тренери), зручність інтерфейсу.

Анкетне опитування користувачів. Проведено онлайн-анкетування 120 користувачів віком від 18 до 40 років щодо частоти використання фітнес-додатків, мотиваційних чинників, переваг і недоліків, які вони відзначають під час користування. Опитування мало на меті виявити суб'єктивні оцінки ефективності та зручності додатків.

Метод порівняльного аналізу. На основі зібраних даних здійснено порівняння між різними додатками за функціоналом, рівнем зручності, адаптивності та ефективності для підтримки фізичної активності.

Результати дослідження. У результаті контент-аналізу десяти найпопулярніших мобільних фітнес-додатків було виявлено спільні та відмінні риси в їхньому функціональному наповненні. Усі досліджені додатки пропонують:

- поетапні комплекси вправ для різного рівня фізичної підготовки;
- можливість індивідуального вибору цілі (схуднення, нарощення м'язової маси, покращення витривалості тощо);
- щоденні нагадування та мотиваційні елементи (досягнення, рейтинги, нагороди);
- інтеграцію з іншими платформами та пристроями (фітнес-браслети, смарт-годинники);
- відеоінструкції, аудіосупровід і можливість оцінки прогресу.

Оцінювання за критеріями ефективності, зручності й мотиваційного потенціалу засвідчило, що найбільш універсальними є додатки Nike Training Club, Adidas Training і FitOn, які поєднують якісний тренерський контент, гнучкість налаштувань і зручний інтерфейс. Додатки Strava і MyFitnessPal мають більш вузьку спеціалізацію – вони зручні для бігунів, велосипедистів і тих, хто веде харчовий щоденник.

За результатами опитування 120 користувачів:

- 74 % зазначили, що фітнес-додатки допомагають їм бути більш активними у повсякденному житті;
- 62 % вважають, що наявність візуалізованих результатів (статистика, графіки) мотивує продовжувати тренування;
- 48 % використовують додатки щоденно або кілька разів на тиждень;
- 58 % відзначили, що найбільше цінують можливість займатися у зручний час без прив'язки до спортивних залів;
- 26 % повідомили про труднощі з дотриманням правильної техніки виконання вправ без реального тренера;
- 18 % користувачів припинили тренування через відсутність зовнішнього контролю або втрату мотивації.

Отримані дані свідчать про те, що мобільні фітнес-додатки здатні ефективно компенсувати дефіцит рухової активності, особливо серед осіб із напруженим графіком або малорухомим стилем життя. Водночас результативність використання додатків значною мірою залежить від самодисципліни користувача, правильного підбору програми та розуміння власних можливостей.

Також було виявлено, що значна частина користувачів позитивно ставиться до ідеї використання мобільних додатків у шкільній або університетській програмі фізичного виховання, як доповнення до традиційних занять.

Проведене дослідження підтвердило, що мобільні фітнес-додатки є ефективним засобом стимулювання фізичної активності в умовах сучасного способу життя, який дедалі частіше харак-

теризується малорухомістю, високим рівнем стресу та браком часу (Hagg et al., 2023 [1]; Direito et al., 2021 [5]). Завдяки широким можливостям індивідуалізації, доступності, візуалізації результатів і гейміфікації (Bardus et al., 2021 [7]), такі додатки сприяють формуванню мотивації до регулярних занять, розвитку самоконтролю та підвищенню загального рівня рухової активності.

На основі аналізу функціоналу 10 популярних фітнес-додатків встановлено, що найефективнішими є ті, що поєднують навчальні відео, індивідуальні тренувальні плани, статистику, соціальні елементи та зворотний зв'язок. Водночас результати опитування користувачів засвідчили, що, незважаючи на високий рівень зацікавлення та задоволення, певна частина користувачів стикається з проблемами дотримання правильної техніки, браком мотивації або відсутністю зовнішнього контролю.

Використання фітнес-додатків має значний потенціал і в освітньому середовищі – як інноваційний інструмент у системі фізичного виховання школярів, здобувачів вищої освіти і дорослого населення (WHO, 2025 [8]). Вони можуть бути ефективним доповненням до традиційних занять, особливо під час дистанційного або змішаного навчання.

У перспективі доцільним є розроблення методичних рекомендацій для педагогів і тренерів щодо інтеграції мобільних додатків в освітній процес, а також проведення поглиблених досліджень щодо їхньої ефективності серед різних вікових і соціальних груп.

Джерела та література

1. Hagg, E., Vall, E., Lindqvist, A. (2023). The use of mobile apps and fitness trackers to promote healthy behaviors during the COVID-19 pandemic: A systematic review. Digital Health, 9, 205520762311567. DOI: 10.1177/20552076231156758
2. Zhao, Y., Ni, Q., Zhou, R. (2021). What factors influence the mobile health service adoption? A meta-analysis and the moderating role of age. *International Journal of Information Management,* 57, 102315. DOI: 10.1016/j.ijinfomgt.2020.102315
3. Flores Mateo, G., Granado-Font, E., Ferré-Grau, C., Montaña-Carreras, X. (2015). Mobile phone apps to promote weight loss and increase physical activity: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research,* 17(11), e253. DOI: 10.2196/jmir.4836
4. Lee, M., Lee, H., Kim, Y., Kim, J., Cho, M., Jang, J., Choi, M. (2022). A personalized mobile app for physical activity: A randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth,* 10(7), e32127. DOI: 10.2196/32127
5. Direito, A., Carraça, E., Rawstorn, J., Whittaker, R., Maddison, R. (2021). mHealth technologies to influence physical activity and sedentary behaviors: Behavior change techniques, systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Annals of Behavioral Medicine,* 55(3), 218–233. DOI: 10.1093/abm/kaaa013
6. Marengo, D., Monaci, M. G., Settanni, M. (2022). The association between the Big Five personality traits and smartphone use disorder: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions,* 11(1), 51–66. DOI: 10.1556/2006.2022.00005
7. Bardus, M., van Beurden, S. B., Smith, J. R., Abraham, C. (2021). A review and content analysis of engagement, functionality, aesthetics, information quality, and behavior change techniques in the most popular commercial apps for weight management. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity,* 13, 35. DOI: 10.1186/s12966-016-0359-9
8. Noncommunicable diseases. Physical inactivity. World Health Organization. (2025). URL: https://www.emro.who.int/noncommunicable-diseases/causes/physical-inactivity.html

ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРАЄКТОРІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ПРИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ

Андрій Сабов[1]

[1]*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти другого року навчання, спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура), Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, fk1m19.sabov@kpnu.edu.ua*

Вступ. На сучасному етапі модернізації організаційного і методичного забезпечення середньої освіти педагогічна думка все більше актуалізує питання індивідуальних освітніх траєкторій учнів [3]. Одне з розумінь такої траєкторії – певний модернізований підхід до навчання кожного здобувача з урахуванням його індивідуально-психологічних особливостей, характеру та темпераментних властивостей; побудову індивідуальних освітніх траєкторій розглядають на основі різноманітних підходів [5].

За іншим визначенням [1] індивідуальна освітня траєкторія – персональний шлях розвитку здібностей, особистісних якостей і психічних процесів дитини, в основі якої – дитиноцентризм, її мета – забезпечити максимально сприятливі умови для навчання й розвитку кожного учня. Побудова індивідуальних освітніх траєкторій є процесом, що передбачає створення для кожного учня персоналізованого навчального маршруту з урахуванням його індивідуальних потреб, здібностей, інтересів. Основу такого маршруту становить навчальний план, що відповідає (є адекватним) визначеним характеристикам певного учня, а не загальним вимогам.

У аспекті фізичної активності індивідуальна освітня траєкторія є важливим елементом цього педагогічного процесу, оскільки дозволяє врахувати індивідуальні особливості кожного учня, зокрема фізичного розвитку, актуалізації різних здібностей, потреб, інтересів тощо. Щодо періоду підліткового віку, то на цьому етапі відбуваються активні ріст і розвиток систем організму, які часто призводять до зміни у координації, гнучкості, силових, швидкісних якостях. Ураховуючи зазначене, питання розвитку рухових якостей підлітків під час фізичної активності на засадах використання індивідуальних траєкторій цього процесу набуває актуальності.

Методи дослідження. Дослідження відбувалося на теоретичному рівні. У зв'язку з цим використовували загальнонаукові методи, а саме аналіз, синтез, систематизацію, узагальнення.

Результати дослідження. Проведеним дослідженням встановлено, що проблема індивідуальних освітніх траєкторій у практиці фізичної активності підлітків є комплексною і різнобічною. Зокрема, при вирішенні завдання з розвитку рухових якостей можна виокремити такі складові створення індивідуальних освітніх траєкторій: адаптація змісту навчальної програми та методик до особливостей учнів; наявність й активне використання нормативів оцінки розвитку рухових якостей; урахування особливостей темпу розвитку учня, передусім фізичного і психологічного; формування однорідних мікрогруп учнів за певними ознаками; використання інноваційних технологій; співпраця вчителя фізичного виховання з батьками та колегами у закладі загальної середньої освіти.

При конкретизації зазначених складових, передусім відзначаємо наявність у джерелах інформації значної кількості матеріалів, що стосуються більшості з них. У найбільш узагальненому вигляді адаптацію чинної навчальної програми та дієвих методик розвитку рухових якостей підлітків потрібно здійснювати з урахуванням вікових і фізіологічних особливостей розвитку кожного підлітка [2; 6]. Іншими словами, виходячи з конкретного віку, статі та особливостей підлітка вчитель визначає спрямованість та параметри навантаження з розвитку визначених рухових якостей з урахування сенситивних періодів розвитку [4, с. 87] або деяких інших біологічних ознак [2, с. 16].

Важливою складовою формування індивідуальних освітніх траєкторій для фізичної активності підлітків є нормативи оцінки розвитку їх рухових якостей. Деякі причини зазначеного пов'язані з тим, що вони дозволяють створити об'єктивну базу для оцінювання поточного стану розвитку рухових якостей учнів і на цій основі планувати подальші дії цього впливу на них, ураховуючи засадничу ідею про індивідуальні освітні траєкторії. У зв'язку з цим оцінювати необхідно м'язову силу, різні види витривалості, координації, а також швидкісні якості й гнучкість. Одержані оцінки слугують підставою для визначення сильних і слабких сторін учня у розвитку такого комплексу рухових якостей для подальшої корекції змісту цієї складової освітньої траєкторії. Крім цього, нормативи оцінки є дієвим мотиваційним інструментом: чіткі та досяжні результати сприяють визначенню

конкретної цілі у розвитку певної рухової якості, а наявний прогрес у цьому посилює мотивацію до подальших занять. Крім цього, за допомогою нормативів підліток точно визначає, які рухові якості потребують додаткових занять, а це оптимізує зміст індивідуальної траєкторії підлітка в розвитку рухових якостей. Водночас нормативи можуть і повинні стосуватися не тільки фізичної підготовленості, але також стану здоров'я, вияву психологічних характеристик. Результати порівняння нормативів та реальних досягнень підлітків дозволяє оцінити ефективність використаного змісту, реалізованих методів та технік у вирішенні завдання з розвитку рухових якостей підлітків. Зокрема, у випадку невідповідності результатів більшості учнів адекватним оцінкам необхідно коригувати зміст, змінювати підходи до реалізації фізичної активності.

Висновки. Практична реалізації концептуальної ідеї про забезпечення кожному підлітку індивідуальної освітньої траєкторії з фізичної активності, що спрямована на розвиток рухових якостей, є важливим педагогічним завданням. Реалізація зазначеного дозволяє не лише підвищити ефективність фізичної активності, але також сприяти формуванню навичок здорового способу життя, покращенню фізичного і психологічного розвитку підлітків. Реалізація індивідуальної освітньої траєкторії з фізичної активності, крім зазначеного, дозволяє також ураховувати потреби, здібності, можливості й особливості кожного підлітка, а використання сучасних технологій і методик, є одним із провідних засобів забезпечення зазначеного у практичній діяльності вчителя закладу загальної середньої освіти.

Джерела та література

1. Індивідуальна освітня траєкторія. URL: https://www.google.com/search
2. Єдинак Г., Галаманжук Л., Мисів В., Зубаль М., Клюс О. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді: монографія. Камянець-Подільський: Друкарня Рута, 2021. 408 с.
3. Лой Б., Гордієнко О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування індивідуальних освітніх траєкторій у навчально-виховному процесі закладів загальної середньої освіти. *Theory and practice of physical culture and sports.* 2023. № 1. С. 74–79. DOI: https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-74-79
4. Платонов В. Н. Рухові якості і фізична підготовка спортсменів. Київ: Олімп. л-ра, 2019. 656 с.
5. Руденко Т. Б. Компонентна структура підготовки майбутніх учителів гуманітарних дисциплін до застосування індивідуальних освітніх траєкторій діяльності учнів. *Наука і освіта: науково-практичний журнал ПНЦ НАПН України*. 2012. № 8. С. 143–145.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2003. Т. 1. 391 с.

ВИКОРИСТАННЯ КРИТЕРІЇВ ОПТИМАЛЬНОСТІ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ

Станіслав Сапрун[1], Юрій Кузь[2], Сергій Корнієнко[3]

[1]кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, stas-sa@ukr.net

[2]кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, fedorovuch.yu@gmail.com

[3]кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, kornei2973@gmail.com

Вступ. Руховий режим людини – це баланс між фізичними навантаженнями, відпочинком та відновленням, який допомагає спортсменам досягати максимальної продуктивності та уникати перевантажень. Оптимальний режим залежить від: виду спорту, рівня підготовки (професіонал, аматор), індивідуальних особливостей організму, сезонності (підготовчий, змагальний, відновлювальний періоди).

Методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження були використані методи теоретичного аналізу науково-методичної літератури, антропометрія, соматотипування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент.

Результати дослідження. Завдяки аналізу літературних даних та систематизації власних досліджень вдалося визначити основні критерії оптимальності рухів, які варто виділити:

1. Біомеханічна ефективність, що передбачає використання правильної кінематики рухів людини, мінімальне залучення до рухів зайвих м'язових груп, раціональне та оптимальне розподілення сил та моментів руху людини. Наприклад: у футболі під час удару по м'ячу слід вірно розподілити навантаження на опорну ногу та частини корпусу для досягнення максимальної сили і точності удару. У бігу на короткі дистанції правильна техніка бігу дозволяє оптимізувати моменти гальмування під час поставки ноги на опору.

2. Економічність руху передбачає мінімізація енерговитрати для досягнення максимального змагального результату, а також набуття високих показників витривалості та розподіл сил для довготривалої роботи. Наприклад: бігун на дистанції використовує оптимальну довжину та частоту кроків, щоб не затрачати зайву енергію. Плавці виконують гребкові рухи рівномірно, враховуючи опір води для запобігання зниженню швидкості пересування.

3. Координаційна точність спрямована на чітке узгодження рухів між м'язовими групами тіла людини, високий рівень стабільності під час виконання складних рухів. Наприклад: у гімнастиці для виконання сальто доцільно узгоджувати роботу м'язів пресу, спини, ніг і рук для ефективного приземлення. У футболі технічні навики дриблінгу та виконання передач залежать від координації дій між зоровими аналізаторами, ногами та динамічною рівновагою спортсмена.

4. Швидкість та вибухова сила визначаються швидким виконанням поодиночного руху або швидкого початкового руху без втрати точності та максимальної ефективності при мінімальних затратах часу. Наприклад: у боксі удар спортсмена повинен сильним та максимально швидким, щоб суперник не зміг вчасно зреагувати на нього. У футболі вибухові прискорення для швидких атак можуть мати вирішальне значення для досягнення перемоги.

5. Стабільність та адаптивність рухів визначається здатністю повторювати рухи з високою якістю та швидкого пристосування до мінливих умов. Наприклад: у баскетболі гравець повинен швидко адаптуватися до умов виконання кидка під тиском суперника. У футболі під час ведення м'яча гравець повинен змінювати траєкторію руху залежно від розташування суперників команди.

6. Ергономічність та безпека дозволяють зменшити ризики травм під час високих навантажень, а також формування правильної постави та контролю за рухами. Наприклад, у важкій атлетиці важливо дотримуватися правильної техніки для уникнення травм спини. У тенісі правильний захват ракетки та рух кисті запобігає перевантаженню суглобів.

Оптимальний рух – це поєднання ефективності, точності, швидкості, координації та безпеки. У кожному виді спорту слід прагнути до балансу між продуктивністю та ефективністю.

Оптимальним руховим режимом називається найкращий варіант із усіх доступних. А оптимізацією називають вибір найкращого варіанта з числа можливих. Для того, щоб зробити правильний вибір, необхідно враховувати низку критерії оптимальності рухів.

До критеріїв оптимальності рухової діяльності спортсменів відносяться:

- економічність рухової діяльності, яка обернено пропорційна енергії, що затрачається на одиницю виконуваної роботи або метр пройденого шляху;
- механічна продуктивність, що визначається більшим обсягом роботи, яка виконується за визначений час або якомога швидше виконання даного обсягу роботи;
- точність рухових дій, що має два різновиди: цільова точність (наприклад у стрільбі) або відношенням числа вдало виконаних прийомів гри до їх загального числа і точність відтворювання запропонованої зовнішньої картини рухів (наприклад при виконанні «школи» у фігурному катанні);
- естетичність, яка оцінюється належністю кінематики, тобто зовнішньою картиною руху до естетичної моделі ідеалу – загальноприйнятому або належному для даного виду спорту (фігурному катанні, гімнастиці, синхронному плаванні);
- комфортабельність, яка буде тим вищою, чим менше тіло буде піддаватися рухам у різних площинах під час ходьби, бігу, кидків, падінь;
- безпека, яка буде тим вищою, чим менша вірогідність травм (велоспорт, єдиноборства, шахи).

Висновки. Використання критеріїв оптимальності рухів у спортивній підготовці дозволяє оптимізувати техніку виконання рухів, підвищити показники витривалості та енергетичної ефективності, покращити координацію, швидкісні дані та адаптацію, зменшити вірогідність травм та перенавантажень.

Джерела та література

1. Біомеханіка спорту: навч. посіб. / [А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, А. А. Архіпов та ін.]. Київ: Олімп. літ., 2016. 320 с.
2. Біомеханіка спорту: підруч. / О. Ю. Рибак, Л. І. Рибак, Б. А. Виноградський, О. В. Кувалдіна, О. С. Яцунський. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 268 с.
3. Вибрані лекції з біомеханіки : метод. посіб. для студентів ЛДУФК [Електронний ресурс] / розроб.: Олег Юрійович Рибак, Людмила Іванівна Рибак. Львів: [б. в.], 2017. 131 с. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7696
4. Драчук С. П., Богуславська В. Ю, Сокольвак О. Г. Біомеханіка людини. Тлумачний словник-довідник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 400 с.
5. Кашуба В. О., Попадюха Ю. А. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 768 с.
6. Гах Р.В., Сапрун С.Т. Біомеханіка рухового апарату людини: навчально-методичний посібник. Тернопіль: ЗУНУ, 2023. 215 с.

СПОРТ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УЗБЕКИСТАНУ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРЕСПЕКТИВИ

Баходір Мамуров[1], Уткір Толіпов[2]

[1]*доктор педагогічних наук, професор, ректор, Бухарський державний педагогічний інститут, Узбекистан*
[2]*доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри методики професійного навчання, Ташкентський державний педагогічний університет імені Нізамі, Узбекистан alexbeznosyuk57@gmail.com*

Спорт у закладах вищої освіти відіграє важливу роль у всебічному розвитку студентів. Він сприяє не лише фізичному здоров'ю, але й формуванню таких якостей, як командний дух, дисципліна, наполегливість та лідерство. Участь у спортивних заходах допомагає студентам зняти стрес, покращити концентрацію та підвищити академічну успішність. У закладах вищої освіти існують різноманітні спортивні програми та секції, що охоплюють широкий спектр видів спорту – від командних ігор (футбол, баскетбол, волейбол) до індивідуальних дисциплін (легка атлетика, плавання, теніс). Студенти мають можливість обирати той вид спорту, який їм до вподоби та відповідає їхнім інтересам і фізичній підготовці. Для забезпечення якісного спортивного процесу заклади вищої освіти часто мають розвинену спортивну інфраструктуру, яка включає спортивні зали, басейни, стадіони, тенісні корти та інші спеціалізовані майданчики. Крім того, університети та інститути нерідко організовують спортивні змагання, турніри та спартакіади на внутрішньовузівському та міжвузівському рівнях, що сприяє популяризації спорту серед студентської молоді. Участь у спортивному житті закладу вищої освіти є цінним досвідом для студентів, який допомагає їм не лише підтримувати фізичну форму, але й розвивати важливі особистісні та соціальні навички, що стануть у пригоді в їхньому майбутньому житті та кар'єрі.

Спорт у закладах вищої освіти Узбекистану є важливим елементом всебічного розвитку студентів, поділяючи багато спільних рис із практикою в Україні та інших країнах. Він спрямований на зміцнення здоров'я, формування лідерських якостей, командного духу та сприяння академічній успішності.

Основні аспекти спорту у вищій освіті Узбекистану:

- *Розмаїття спортивних секцій та програм:* Університети та інститути Узбекистану пропонують широкий вибір спортивних дисциплін, включаючи як популярні командні види спорту (футбол, баскетбол, волейбол), так і індивідуальні (легка атлетика, плавання, боротьба, теніс та інші).
- *Спортивна інфраструктура:* Багато закладів вищої освіти мають власні спортивні зали, стадіони, басейни та інші об'єкти для занять спортом.
- *Спортивні змагання:* Регулярно проводяться внутрішньовузівські та міжвузівські змагання, турніри та спартакіади з різних видів спорту, що сприяє популяризації здорового способу життя та підвищенню спортивної майстерності студентів.
- *Співпраця з міжнародними організаціями:* Узбецькі заклади вищої освіти, особливо ті, що спеціалізуються на фізичній культурі та спорті, активно співпрацюють з міжнародними партнерами, беруть участь у міжнародних наукових конференціях та програмах обміну.
- *Розвиток спортивних талантів:* Спортивні програми в університетах сприяють виявленню та розвитку талановитих спортсменів, які можуть досягати високих результатів на національному та міжнародному рівнях.

Особливості та тенденції:

- В Узбекистані приділяється значна увага розвитку національних видів спорту, таких як кураш (узбецька боротьба), який має міжнародне визнання.
- Держава підтримує розвиток спорту в освітніх закладах, розуміючи його важливу роль у вихованні здорового та активного покоління.
- Спостерігається тенденція до розширення міжнародної співпраці у сфері спорту та фізичної культури між університетами Узбекистану та інших країн.

Загалом, спорт є важливою складовою студентського життя в закладах вищої освіти Узбекистану, сприяючи фізичному, соціальному та особистісному розвитку молоді.

Спорт у закладах вищої освіти Узбекистану, як і в багатьох інших країнах, стикається з певними проблемами, але має і значні перспективи для подальшого розвитку.

Проблеми спорту в закладах вищої освіти Узбекистану:

1. *Зниження інтересу студентів до занять спортом:* Загальне падіння інтересу до фізичної культури та спорту серед студентів, можливо, пов'язане зі зміною пріоритетів, збільшенням академіч-

ного навантаження або недостатньою мотивацією. Це може призводити до зниження ефективності системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

2. *Недостатня ефективність існуючої системи фізичного виховання:* Іноді існуючі програми фізичного виховання можуть бути недостатньо ефективними для підвищення рівня фізичної підготовленості, покращення здоров'я та формування стійкої мотивації до занять спортом.

3. *Недостатнє фінансування та матеріально-технічна база:* Хоча багато університетів мають власну спортивну інфраструктуру, її стан та оснащення можуть бути не на належному рівні. Це може обмежувати можливості для повноцінних тренувань та проведення змагань.

4. *Кадрове забезпечення:* Потреба у висококваліфікованих викладачах фізичної культури та тренерів, які можуть мотивувати студентів та застосовувати сучасні методики тренувань.

5. *Вплив дистанційного навчання:* Пандемія COVID-19 та перехід на дистанційне навчання виявили проблеми зі зниженням фізичної активності студентів та необхідністю адаптації програм фізичного виховання до онлайн-формату. Хоча "цифровий спорт" може бути частковим вирішенням, він не повністю замінює традиційні заняття.

6. *Уніфікація програм:* Можлива недостатня гнучкість програм фізичного виховання, які не завжди враховують індивідуальні особливості, інтереси та рівень підготовки студентів.

Перспективи спорту в закладах вищої освіти Узбекистану:

1. *Державна підтримка та пріоритет:* Уряд Узбекистану усвідомлює важливість розвитку спорту та фізичної культури, що створює сприятливі умови для інвестицій та реалізації нових програм у закладах вищої освіти.

2. *Розвиток спортивної інфраструктури:* Завдяки державній підтримці та співпраці з приватним сектором можливе подальше будівництво та модернізація спортивних об'єктів в університетах, що дозволить покращити умови для тренувань та проведення змагань.

3. *Міжнародна співпраця:* Активна співпраця з міжнародними спортивними організаціями та університетами інших країн (включаючи Україну) дозволяє обмінюватися досвідом, впроваджувати передові методики навчання та тренувань, а також брати участь у міжнародних студентських змаганнях.

4. *Популяризація національних видів спорту:* Активний розвиток та популяризація національних видів боротьби (наприклад, кураш) у вищих навчальних закладах може сприяти залученню більшої кількості студентів та підвищенню престижу цих видів спорту.

5. *Впровадження інноваційних технологій:* Використання інформаційних технологій (електронні підручники, програмне забезпечення) у навчально-тренувальному процесі, а також розвиток "цифрового спорту" (кіберспорту, віртуальних тренувань) може залучити нові категорії студентів та зробити заняття більш інтерактивними.

6. *Розвиток наукових досліджень:* Зростання кількості наукових конференцій та публікацій з питань фізичної культури та спорту, що проводяться в Узбекистані (часто у співпраці з міжнародними партнерами), свідчить про активний розвиток наукової бази, яка може сприяти покращенню тренувальних методик та програм фізичного виховання.

7. *Підготовка кваліфікованих кадрів:* Збільшення уваги до підготовки фахівців у галузі фізичної культури та спорту, зокрема через Узбецький державний університет фізичної культури і спорту, Ташкентський державний педагогічний університет імені Нізамі, Бухарський державний педагогічного інститут дозволяє забезпечити галузь необхідними кадрами.

Досягнення на олімпійських змаганнях в Парижі, де збірна Узбекистану посіла 13 командне місце(8 золотих, 2 срібні і 3 бронзові медалі), найвище за всю історію незалежності Узбекистану, випередивши всі країни бувшого соціалістичного табору, що свідчить про великий прогрес розвитку фізичної культури і спорту в країні, де великий вклад внесли студенти вишів.

І в останнє, дуже приємно, як ректору Баходіру Мамурову, коли твій студент Абдумалік Халоков Олімпійський Чемпіон Парижу 2024, магістр Бухарського державного педагогічного інституту.

Узагальнюючи, незважаючи на існуючі проблеми, спорт у закладах вищої освіти Узбекистану має значний потенціал для розвитку завдяки державній підтримці, розширенню міжнародної співпраці та впровадженню інноваційних підходів. Це сприятиме не лише фізичному здоров'ю студентів, а й формуванню всебічно розвиненої та конкурентоспроможної особистості.

Джерела та література

1. Ernazarov E. Olimpiada – jahon sporti bayrami. Ommabop risola. Toshkent, 2008.
2. Djalilova L.A. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi. Darslik. Toshkent, 2017.

ЗНАЧИМІСТЬ ОК «ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ» У ФОРМУВАННІ ФАХОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

Віктор Усачов[1]

[1]*аспірант кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, usachov.viktor@vnu.edu.ua*

Вступ. У випускника будь-якого вишу повинені бути сформовані професійні компетентності так, щоб він міг легко виконувати свої трудові функції. Тому проблема формування професійних компетентностей у майбутніх вчителів фізичної культури є актуальною, що передбачає потребу в засвоєнні основ базових знань обраної професії, здатність застосовувати набуті знання, уміння, навички на практиці, працювати самостійно. Відомо, що специфіка вищих фізкультурних навчальних закладів полягає в тому, що одним із найважливіших компонентів змісту професійної підготовки фахівця із фізичної культури є інтенсивна рухова діяльності, тобто процес навчання відбувається за допомогою і через різноманітність фізичних вправ. Науковці впевнені, що освітній компонент «Гімнастика з методикою навчання» є важливою складовою підготовки фахівців, він не лише сприяє фізичному розвитку, але й формує професійні навички, необхідні для ефективного викладання та організації занять з багатьох видів рухової активності [1-4]. Дніпровські вчені звертають увагу на спортивно-прикладне значення гімнастики, а саме: застосування засобів гімнастики у навчально-тренувальному процесі для розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів [1]. Павелько О.М., Пономарьов В. О. переконливо доводять, що ОК «Гімнастика з методикою навчання» готує майбутніх вчителів фізичної культури до ефективного викладання через формування фахових компетенцій [4]. Проте, А. А. Єретик зі співавторами [2] дослідили, що багато вчителів відчувають недостатню підготовку у викладанні гімнастики, що може впливати на їхню впевненість та професійну компетентність. Н. Ковальчук, Н. Деделюк співголосні з ними та виявили, що уроки фізичної культури в школі не заклали фундаменту для вивчення гімнастики у виші [3].

Мета дослідження полягає розкритті потенціалу ОК «Гімнастика з методикою навчання» у формуванні фахових компетентностей здобувачів вищої фізкультурної освіти.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, контрольно-педагогічні випробовування, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Термін «гімнастика» обумовлений історичними фактами формування фізичної культури як складової загального процесу суспільного розвитку. Класифікація видів гімнастики надзвичайно широка. Різнобічні засоби гімнастики спрямовані як на вирішення освітніх, оздоровчих, виховних завдань, так і на набуття прикладних спортивних, військових, виробничих навичок; як на лікування та реабілітацію, так і на досягнення спортивних результатів; як на формування культури рухів, так і на підвищення рухової активності тощо. Розглядаючи гімнастику як освітній компонент здобувачів вищої освіти зауважуємо, що її вивчення сприяє формуванню у них низки фахових компетентностей, серед яких: здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з учнями в закладах загальної середньої освіти з врахуванням вікових та інших індивідуальних властивостей учнів, здійснювати позаурочну спортивно-масову, фізкультурно-оздоровчу і патріотично-виховну роботу; здатність організовувати процес навчання, виховання і розвитку учнів в урочній та позаурочній (позакласній, позашкільній, гуртковій) діяльності, виконувати педагогічний супровід процесів соціалізації учнів та формування їхньої культури, конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, залучати до нього батьків на засадах партнерства; здатність до опанування, аналізу та використання психолого-педагогічних, медико-біологічних, інформаційних технологій для формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей та забезпечення здорового способу життя; здатність оволодівати базовими й новими видами фізкультурної діяльності, здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації тощо. Отже становлення й розвиток фахових компетентностей майбутнього фахівця відбувається тільки у процесі сумлінного навчання, який підкріплюється відповідною мотивацією. Лише 40,4 % студентів-першокурсників пов’язують свій майбутній фах із роботою у галузі фізичної культури та спорту. Опитування показало, що частина з них (52,5 %) абсолютно не орієнтуються у засобах гімнастики. На їхню думку, це лише вправи на турніку, вони ніколи не бачили виступів спортсменів із спортивних

видів гімнастики. Окремі студенти (10 %) взагалі вважали, що на факультеті фізичної культури, спорту та здоров'я заняття повинні проводитися, як і у школі, лише фізична культура. Отже, гімнастиці останнім часом приділяється недостатньо уваги, особливо у школі, можливо через те, що нове покоління вчителів фізичної культури не володіють методикою її навчання. Тестування показників сили, гнучкості, координації показало, що лише у 12,5 % першокурсників ці показники високі; у 20 % – добрі; 30 % студентів мають задовільні показники цих фізичних якостей, а 37,5 % показали незадовільний результат. Отже 67,5 % здобувачів вищої фізкультурної освіти на першому році вивчення ОК «Гімнастика з методикою навчання» відчувають значні труднощі в опануванні практичної частини навчальної програми. Їм не вдається опанувати не тільки вправи на гімнастичних приладах, а елементарні вправ з ходьби, стрибків, бігу, лазіння, рівноваги також виникають проблеми з орієнтацією в просторі та часі. Навчальна практика з проведення стройових, загальнорозвивальних, спеціальних та вправ загальної фізичної підготовки починається з другого семестру. Від студентів вимагається володіння командним голосом, дзеркальним показом, навичками проведення ЗРВ різними методами та способами організації групи, слідкувати за виконанням вправи, надавати методичні вказівки, вчасно почати та закінчити вправу, рахувати згідно з музичним супроводом, правильно вибрати місце для керування, слідкувати за своїми жестами та рухами. На кожному занятті студенти отримують завдання для домашнього опрацювання. На самостійну роботу з гімнастики виділяється 36,7 % часу відведеного для засвоєння цього освітнього компоненту. Але лише 55 % студентів займаються самоосвітою. Інші 45 % самостійно не працюють, що і заважає їм формувати фахові компетентності на належному рівні.

Висновки. На колектив викладачів гімнастики покладається велика відповідальність у формуванні майбутнього фахівця фізичної культури та спорту, адже без засобів основної гімнастики не проводиться ні один урок, ні одне тренування про що постійно і наголошується студентам, мотивуючи їх до сумлінного навчання. Покращати процес формування фахових компетентностей здобувачів вищої фізкультурної освіти можна за умови продовження викладання ОК «Гімнастика з методикою навчання» протягом 8 семестрів.

Джерела та література

1. Бейгул І. О., Бейгул О. М., Зайчук С. І. Розвиток координаційних здібностей у боротьбі дзюдо засобами гімнастики. URL: https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2490/2460
2. Єретик А. А., Кожанова О. С., Поляничко О. М., Гаврилова Н. Г. «Гімнастика і методика її викладання» як базова дисципліна підготовки спеціалістів з фізичного виховання та спорту». URL: https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2365/2336
3. Ковальчук Н., Деделюк Н. Гімнастика як засіб професійної підготовки студентів факультету фізичної культури та спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15:* зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3К (110)19. С. 264–268.
4. Павелько О. М., Пономарьов В. О. Особливості навчання дисципліні «Гімнастика» у загальноосвітніх школах та вищих навчальних закладах. URL: https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2288/2259

СПОРТИВНА БОРОТЬБА І ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЛЮДИНИ

Віктор Шандригось[1], Галина Шандригось[2], Тарас Потішний[3]

[1]*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка, Заслужений тренер України, майстер спорту України Shandrygos.V@gmail.com*

[2]*вчитель фізичної культури Тернопільської загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 28, магістр фізичної культури і спорту, майстер спорту України*

[3]*здобувач третього рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт, 3-го року навчання Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка*

Вступ. Фізична активність є невід'ємною складовою здорового способу життя. В умовах сучасного суспільства, де значна частина населення веде малорухливий спосіб життя, особливого значення набувають види спорту, що сприяють гармонійному розвитку фізичних, психологічних та соціальних якостей особистості [3, 5, 6, 9]. Одним із таких видів є спортивна боротьба – не лише як форма фізичної активності, а і як педагогічний інструмент виховання [1, 7, 10].

Мета дослідження. Проаналізувати вплив спортивної боротьби як одного з видів фізичної активності на фізіологічний, психологічний та соціальний розвиток особистості, а також обґрунтувати доцільність її інтеграції в освітній процес для формування здорового способу життя.

Методи дослідження. У дослідженні використано комплексний підхід, що включає:

- аналіз наукової літератури з питань спортивної боротьби, фізичної активності та педагогіки спорту;
- порівняльний аналіз теоретичних джерел щодо впливу занять боротьбою на фізіологічний і психологічний стан людини;
- узагальнення практичного досвіду впровадження спортивної боротьби в освітній процес;
- логічне моделювання впливу єдиноборств на розвиток особистості у різних вікових групах.

Результати дослідження. Спортивна боротьба – це система видів спорту, що передбачає єдиноборство між двома суперниками за чітко встановленими правилами [7, 10]. До найбільш поширених стилів належать: вільна боротьба, греко-римська боротьба, дзюдо, самбо, бразильське джиу-джитсу тощо. Ці види включають елементи сили, витривалості, координації, реакції та гнучкості, що забезпечує комплексний фізичний розвиток.

Фізіологічно боротьба сприяє:

- розвитку опорно-рухового апарату;
- покращенню функціонування серцево-судинної та дихальної систем;
- підвищенню загальної витривалості та швидкості обміну речовин;
- адаптаційній стійкості організму до фізичних і психоемоційних навантажень [8, 2, 14, 15].

Психологічний вплив боротьби включає:

- розвиток вольових якостей: наполегливості, рішучості, самоконтролю;
- підвищення рівня самооцінки та впевненості у власних силах;
- формування навичок подолання стресових ситуацій та саморегуляції [4, 10].

Соціально боротьба сприяє:

- розвитку лідерських якостей та командної взаємодії;
- формуванню етичних норм, поваги до суперника;
- профілактиці девіантної поведінки серед молоді, особливо у шкільному віці [1, 10].

В освітньому середовищі спортивна боротьба може використовуватись [2, 11, 12, 13, 15]:

- як засіб профілактики гіподинамії та соціальних відхилень;
- як інструмент формування національної ідентичності та здорового мікроклімату в колективі;
- як компонент освітніх програм і факультативів, що вже активно впроваджується в Україні, зокрема у межах уроків «Захисту України» та фізичної культури.

Висновки. Спортивна боротьба є ефективним засобом фізичного, психологічного та соціального розвитку особистості. Її інтеграція в освітній процес сприяє формуванню здорового способу життя, вольових якостей і активної життєвої позиції. Такий підхід відповідає сучасним потребам суспільства й освіти в Україні та є перспективним напрямом виховання всебічно розвиненої особистості.

Джерела та література

1. Андрійцев В. О., Шандригось В. І., Яременко В. В. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання: проблеми та перспективи:* монографія / за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 118–132.
2. Балушка Л. М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою засобами спортивної боротьби. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 5. С. 4–10.
3. Васкан І. Стан фізичної підготовленості підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2012. Вип. 1(21). С. 269–272.
4. Воронова В. І. Психологія спорту : навчальний посібник. Київ, 2017. 271 с.
5. Кожокар М., Королянчук А., Хавруняк І. Формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2022. № 3–4. С. 47–51. https://doi.org/10.31891/pcs.2022.3-4.6
6. Корягін В. М., Линець М. М. Засоби та методи розвитку фізичних якостей: методичні рекомендації. Львів, 2019. 20 с.
7. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Спортивна боротьба: метод. реком. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. 148 с.
8. Макарчук М. Ю., Грищук С. М. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: навчальний посібник. Житомир, 2019. 145 с.
9. Осадець М. М., Слобожанінов А. А., Волощук А. О. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. *Молодий вчений.* 2018. № 3.3 (55.3). С. 71–73.
10. Пістун А. І. Спортивна боротьба: навч. посіб. Львів: Тріада плюс, 2008. 864 с.
11. Ткач Ю. А., Окопний А. М., Харченко-Баранецька Л. Л., Степанюк С. І., Пітин М. П. Ефективність варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів 10–11 класів. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Вип. 5, 3(25). С. 435–440 DOI:10.26693/jmbs05.05.435
12. Шандригось В., Шандригось Г. Спортивна боротьба в підготовці майбутніх вчителів фізичної культури. Новій українській школі – нова фізична культура. Матеріали круглого столу з обговоренням проєкту стандарту вищої освіти з предметної спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти. Тернопіль, 2023. С. 42–47.
13. Шандригось В. І., Шандригось Г. А. Фізична підготовка учнів старшого шкільного віку засобами спортивної боротьби. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді*: Матеріали Всеукраїнської наукової конференції Тернопіль, 2021. С. 220–228.
14. Shandryhos V., Shandryhos H. Health, educational and educational value of freestyle wrestling. *Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід:* збірник тез VI Міжнародної науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 2024. С. 322–325.
15. Shandryhos V. I., Shandryhos H. A. Sport wrestling in the training of future physical education teachers. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді:* матеріали Всеукраїнської наукової конференції Тернопіль, 2023. С. 28–33.

Фізична активність як чинник якості життя людини

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК МОТИВАЦІЙНИЙ ЧИННИК ДЛЯ ПІДТРИМКИ АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Лариса Балацька[1], Юрій Мосейчук[2], Марина Тівелік[3]

[1]*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту та фітнесу Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, l.balatska@chnu.edu.ua*

[2]*доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичної культури, спорту та реабілітації Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, j.moseitchuk@chnu.edu.ua*

[3]*асистент кафедри спорту та фітнесу Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, m.tivelik@chnu.edu.ua*

Вступ. У сучасному світі оздоровчо-рекреаційна діяльність визнається важливою складовою здоров'я та якості життя людей похилого віку [3,5]. Згідно з класифікацією ВООЗ, люди похилого віку – це особи віком від 60 до 75 років, а старечого – від 75 до 90 років. Ці вікові групи мають свої особливі потреби та фізіологічні зміни, які необхідно враховувати при організації занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю [1,2].

В Україні, за даними UNFPA (United Nations Population Fund), 20,2 % населення – це люди віком 65+ років. У світовому масштабі частка осіб похилого віку також продовжує зростати. Серед них переважають жінки, оскільки середня тривалість життя жінок на 5–8 років довша, ніж у чоловіків. Це потребує особливого підходу до залучення людей похилого віку до фізичної активності, адже активний спосіб життя є важливим засобом профілактики хвороб і збереження соціальної взаємодії [4].

Крім того, одним із ключових аспектів участі людей похилого віку в оздоровчо-рекреаційній діяльності є мотивація. Для багатьох з них участь у таких заходах не обмежується фізичними вправами – це також спосіб покращення настрою, відновлення соціальних контактів та підвищення впевненості у власних силах. Тому вивчення мотиваційних аспектів участі у програмах оздоровчо-рекреаційної діяльності є особливо актуальним, адже саме мотивація визначає, наскільки ефективними будуть такі програми у покращенні фізичного та психоемоційного стану людей похилого віку. Зокрема, результати опитування серед людей похилого віку Мамаївської ТГ, Чернівецької області підтверджують, що оздоровчо-рекреаційна діяльність виступає не лише формою фізичної активності, а й важливим мотиваційним чинником, який стимулює до активного способу життя та підвищення якості життя.

Методи дослідження. У дослідженні використовувались загальнонаукові методи (аналіз літературних джерел, систематизація, узагальнення), а також соціологічні методи (опитування - 134 особи). Серед опитаних переважали жінки – 61 %, чоловіки – 39 %. Середній вік учасників становив 68 років.

Результати дослідження. Опитування показало, що 85 % (114 осіб) усвідомлюють користь фізичної активності для здоров'я, тоді як 15 % (20 осіб) не мають чіткої думки або не вважають фізичні навантаження необхідними. Основними перешкодами для регулярних занять 60 % (80 осіб) респондентів називають страх травм або брак часу, тоді як 40 % (54 особи) таких труднощів не відчувають або не вважають їх суттєвими. Більшість опитаних висловили позитивне ставлення до участі у різних видах оздоровчо-рекреаційної діяльності, зазначаючи, що це сприяє покращенню фізичного стану, настрою та соціальної взаємодії. 72 % (96 осіб) відзначають, що участь у таких програмах сприяє покращенню соціальних контактів, а 28 % (38 осіб) не помітили істотного впливу на своє соціальне життя. Щодо емоційного стану, 68 % (91 особа) повідомили про покращення настрою та зниження рівня депресії після участі в оздоровчо-рекреаційній діяльності, тоді як 32 %

(43 особи) не відчули істотних змін. 75 % (101 особа) погоджуються, що такі форми допомагають підтримувати активний спосіб життя, на відміну від 25 % (33 осіб), які цього не відчувають. Лише 34% (46 осіб) ведуть здоровий спосіб життя, а 66 % (88 осіб) поки що не мають стабільних здорових звичок, що підкреслює необхідність впровадження додаткових просвітницьких та мотиваційних програм для людей похилого віку (рис. 1).

Рис. 1. *Результати опитування щодо впливу оздоровчо-рекреаційної діяльності як мотиваційного чинника залучення людей похилого віку до регулярної фізичної активності та покращення їх якості життя*

Висновки. Отримані результати можуть вказувати, що оздоровчо-рекреаційна діяльність є важливим мотиваційним чинником для залучення людей похилого віку до регулярної фізичної активності. Вона допомагає не лише зберігати фізичне здоров'я, а й підвищує рівень соціальної активності та покращує психоемоційний стан, що особливо актуально у процесі подолання проблем старіння. Проте низький відсоток тих, хто веде здоровий спосіб життя (34 %), підкреслює необхідність активної популяризації таких форм і формування сталих мотиваційних стратегій для людей похилого віку.

Джерела та література

1. Academy Vision. Основи організації фізичної активності для профілактики захворювань. *Академічне видання*. 2022. URL: https://academy-vision.org/index.php/av/article/download/1289/1197/1212 (дата звернення: 04.06.2025).
2. Всесвітня організація охорони здоров'я. Physical activity. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 04.06.2025).
3. Гакман А. В., Дудіцька С. П., Первухіна С. Я. Особливості оздоровчих видів гімнастики для жінок зрілого віку в умовах пандемії COVID-19. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2021. Вип. 9 (140). С. 28–31. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).07. URL: https://surl.li/opizdy
4. Медична просвіта до Всесвітнього дня захисту людей похилого віку. URL: https://nmuofficial.com/news/medychnaprosvita-do-vsesvitnogo-dnya-zahystu-lyudej-pohylogo-viku/ (дата звернення: 04.06.2025).
5. Скалій, О., Мулик, К., Горбенко, О., Скалій, Т., & Абдула, Н. (2024). Виявлення мотивації людей похилого віку до занять різними видами рухової активності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини,* 29(2), 91–97. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(2).91-97 http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/309320

ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ ЯК СКЛАДОВА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Олександр Бичук[1]

[1]*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, oleksandrbychuk51@gmail.com*

У системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності важливе місце займає організація спортивних змагань як один із найбільш ефективних засобів підвищення інтересу до регулярних фізичних вправ. Змагання, особливо масові або аматорські, створюють умови для активного залучення різних груп населення до рухової діяльності, сприяють підвищенню мотивації, зміцненню здоров'я та формуванню соціальних зв'язків. На відміну від професійного спорту, в оздоровчо-рекреаційній сфері головною метою змагань є не досягнення спортивних результатів, а підтримка фізичного і психоемоційного здоров'я людини. Одним із показників стану сфери фізичної культури і спорту є рівень залучення громадян до оздоровчо-рекреаційної рухової активності [1, с. 63].

Спортивне змагання – захід, що проводиться організатором спортивних заходів з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань з видів спорту та затвердженого організатором спортивних заходів положення про ці змагання, що відповідає визначеним центральним органом виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту вимогам [4, с. 68].

Спортивні змагання, як організований захід або сукупність заходів з виявлення кращих учасників, спрямовані на досягнення високого результату і є перевіркою фізичної, техніко-тактичної, психологічної, морально-вольової підготовленості спортсменів у конкретних умовах боротьби суперників, яка виражена конкретним результатом (зайняте місце, перемога, видовище) [5, с. 14–15].

Спортивні змагання залежно від мети, завдань, форм організації, складу учасників розрізняють за такими критеріями:

– за значенням (підготовчі, відбірні, головні);
– за масштабами (районні, міські, регіональні, континентальні, Олімпійські ігри);
– за завданнями, що вирішуються (контрольні, класифікаційні, відбірні, показові);
– за характером організації (відкриті, закриті, традиційні, матчеві, кубки);
– за формою заліку (особисті, командні, особисто-командні);
– за віковими категоріями учасників (дитячі, юніорські, для дорослих, для ветеранів);
– за статтю (серед чоловіків чи жінок);
– за професійною орієнтацією учасників (шкільні, студентські та ін.) [5, с. 15].

Спортивні змагання, адаптовані до оздоровчо-рекреаційних цілей, є ефективним інструментом популяризації здорового способу життя. Їх впровадження в технології рухової активності дозволяє урізноманітнити форми занять, активізувати різні групи населення, особливо молодь і дорослих із низьким рівнем фізичної активності. Правильно організовані змагання забезпечують емоційне піднесення, створюють атмосферу командної підтримки та позитивного суперництва. Вони сприяють розвитку рухової активності, адаптації до фізичних навантажень і загальному підвищенню якості життя.

Змагання – це не лише форма активного дозвілля, а й ефективний мотиваційний чинник, що стимулює до систематичних занять фізичними вправами, формує позитивне ставлення до спорту, сприяє соціальній взаємодії. Аматорські, корпоративні, студентські, міждворові або родинні змагання мають величезний оздоровчий потенціал за умови правильного підходу до їх організації.

Організація оздоровчих спортивних змагань повинна враховувати вікові, фізіологічні, мотиваційні та соціальні особливості учасників. У контексті оздоровчо-рекреаційної діяльності змагання мають не стільки ціль досягнення спортивного результату, скільки створення умов для самореалізації, фізичного вдосконалення та отримання позитивних емоцій.

До основних принципів проведення таких змагань належать:

– доступність – мінімальні вимоги до рівня підготовки, використання простих видів спорту (біг, естафети, футбол, волейбол, настільний теніс тощо);
– безпека – адаптація навантажень до рівня підготовленості, наявність медичного контролю;
– мотиваційність – підтримка з боку організаторів, нагородження за участь, командний дух;

– інклюзивність – залучення учасників різного віку, статі, фізичних можливостей.

Змагання як метод оздоровлення позитивно впливають не лише на фізичні показники (витривалість, координацію, гнучкість), але й на психологічний стан – зменшення стресу, підвищення настрою, зміцнення самооцінки. Також відбувається розвиток важливих соціальних навичок – командної роботи, відповідальності, комунікації.

Важливим завданням організаторів є створення ефективної структури проведення заходу:

– підготовчий етап (розробка положення, підбір місця, інформування);

– організаційно-технічний (реєстрація учасників, забезпечення інвентарем, суддівством, медичним супроводом);

– заключний (підбиття підсумків, нагородження, анкетування зворотного зв'язку).

Такі заходи можуть інтегруватися в локальні або національні програми громадського здоров'я, сприяти формуванню здорового мікроклімату в колективах та громадах.

Організація і проведення спортивних змагань у форматі оздоровчо-рекреаційної діяльності є ефективною формою залучення населення до систематичної фізичної активності. Вони виконують не лише оздоровчу, але й соціально-психологічну функцію – згуртовують людей, мотивують до саморозвитку, знижують ризики гіподинамії та психоемоційного вигорання.

Для підвищення ефективності таких заходів доцільно:

– впроваджувати змагальні формати у фітнес-програми, заклади освіти, робочі колективи;

– підтримувати ініціативи з боку місцевої влади та громадських організацій;

– системно інформувати населення про користь таких змагань і забезпечувати умови для участі без бар'єрів.

Таким чином, спортивні змагання як складова оздоровчо-рекреаційних технологій є не лише засобом активного дозвілля, а й важливим ресурсом громадського здоров'я.

Джерела та література

1. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 59–66.
2. Данилевич М. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект: монографія. Львів: Піраміда, 2018. 460 с.
3. Імас Є., Ратніков Д., Андрєєва О. Розвиток спортивної інфраструктури як чинник залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. Вип. 4. С. 27–30.
4. Словник основних понять з фізичної культури : для студентів факультетів фізичного виховання вищих пед. навч. закладів / уклад. О. А. Согоконь, О. В. Донець. Полтава : Сімон, 2020. 111 с.
5. Технології організації рухової діяльності: навч.-метод. посібник. URL: http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/5719/Tekhnolohii-orhanizatsii-rukhovoi-diialnosti.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 01.06.2025).

ВПЛИВ ГЛОБАЛЬНИХ ТА РЕГІОНАЛЬНИХ ТРЕНДІВ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Василь Грибук[1]

аспірант Житомирського державного університету імені Івана Франка, grybukvasil@gmail.com

Вступ. Глобальні та регіональні тенденції, що формують політику та поведінку майбутнього, створюють нові виклики та умови для розвитку системи шкільного фізичного виховання. Дієвими для запуску позитивних змін сталого розвитку в суспільстві, в умовах війни та для реалізації цілей повоєнної відбудови, виступають інноваційні політики та інституційні інструменти. Таким чином, адаптація глобальних та регіональних трендів майбутнього виступає однією з головних умов сталого розвитку системи шкільного фізичного виховання в Україні, що сприятиме відновленню та зміцненню суспільства.

Методи дослідження – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення**.**

Результати дослідження. Ознаками сьогодення українського суспільства виступають вимушена міграція, роз'єднання сімей, обмежений доступ до базових послуг соціальної сфери та життєво необхідних ресурсів, а також невпевненість у майбутньому. Дослідження соціальних ризиків та наслідків війни, особливо для дітей, набуває надважливого значення. За даними обстеження соціально-економічного стану домогосподарств (грудень 2023 р. – лютий 2024 р.), 96,3 % дітей шкільного віку здобувають освіту, 62,0 % дітей віком 3–5 років та 8,7 % дітей до трьох років відвідують заклади дошкільної освіти [1].

Враховуючи такий стан речей, сталий розвиток системи шкільного фізичного виховання актуально розглядати в контексті впливу на оперативне, довгострокове та стратегічне планування цього процесу, ключових глобальних та регіональних трендів майбутнього.

Аналіз звіту про майбутнє робочих місць 2025 [7], дозволив виділити ключові чинники для ринку праці у 2025–2030рр.: технологічні зміни; зелена трансформація; демографічні зміни; геоекономічна фрагментація; економічна невизначеність. Експерти стверджують, що до 2030 року 59 % працюючих потребуватимуть нових компетенцій; з'явиться 170 млн. нових робочих місць та зникне 93 млн. посад. Так, прогнозується, що 65 % професій, в яких будуть працювати сьогоднішні 6-річні діти, на даний час не існує (програміст бота - асистента дитини, оптимізатор пам'яті, психолог кіборгів та ін.). Головними компетентностями (до 2030 року) визначено: штучний інтелект і бета-дані; мережі та кібербезпека; технологічна майстерність; креативне мислення; стійкість, гнучкість і спритність; допитливість та навчання впродовж життя; лідерство та соціальний вплив; управління талантами; аналітичне мислення; екологічне управління та захист довкілля.

Польська дослідниця Ociepka-Miąsik K. при плануванні або оцінці професійної діяльності рекомендує провести оцінку карти трендів, а також критичний аналіз власної конкурентоспроможності, орієнтуючись на 4 «стовпи» компетентностей майбутнього: технологічні, соціальні, адаптаційні, трансформаційні [6].

Характеризуючи глобальні тренди та майбутнє освіти, Шляйхер А., директор з питань освіти та компетенцій в Організації економічного співробітництва та розвитку зазначає, що: освіта визначає майбутнє, а якість навчання дітей сьогодні, впливає на економіку та суспільство через 20–30 років; штучний інтелект є партнером, а не конкурентом освіти; емоційна зрілість, підтримка вчителів і сила спільноти – не менш важливі, ніж знання; технології відкривають нові можливості; навчання та оцінювання – разом; учитель майбутнього – наставник, коуч, фасилітатор; комфортне шкільне середовище запорука розвитку особистості; співпраця школи з бізнесом дозволить розробляти актуальні програми та давати учням реальний досвід, який готує до викликів сучасного світу [5].

Серед актуальних трендів, характерних для українського суспільства, слід також зазначити резильєнтність, стратегії адаптації, ментальне здоров'я, вимушена міграція. Міністерство освіти і науки України наголошує на необхідності забезпечення безперервності навчання українських учнів за кордоном, збереженні їх зв'язку з українською системою освіти, забезпеченні можливості продовжувати навчання за українською навчальною програмою [4].

Система шкільного фізичного виховання намагається адекватно реагувати та відповідати сучасним трендам. Так, активно впроваджується проєкт «Нова українська школа», здійснюється

реформування шкільної фізичної культури, здійснюється реалізація інноваційних фізкультурних та спортивних Всеукраїнських проєктів для учнівської молоді [2].

З метою формування активного, свідомого та здорового суспільства, сфера фізичної культури та спорту також реагує на інновації, а саме, набувають розповсюдження: віртуальна реальність та гейміфікований спорт та фітнес, ШІ; фітнес-гаджети; тенденція «розумний стадіон»; персоналізація тренувань, гибридні тренування; поєднання фітнесу та ментальних практик; реабілітаційні тренування; фітнес для людей старшого віку; екологічність [2].

Загалом вплив глобальних та регіональних трендів стає більш активним. Їх вплив охоплює всі соціально-економічні системи, зокрема сферу шкільного фізичного виховання. Завдання державної політики щодо розвитку шкільного фізичного виховання мають бути більш повні та диференційовані.

Висновки. Результати проведеного дослідження та побудована на їх основі організаційно-педагогічної моделі оптимізації системи фізичного виховання дітей шкільного віку в умовах територіальних громад, можуть бути використані у процесі розробки стратегічних напрямів регіональної соціально-економічної політики. На нашу думку, серед питань, які потребують детального вивчення та уваги в контексті сталого розвитку, виступають: організація адаптивного фізичного виховання в умовах шкільного середовища (враховуючи рівень фізичного та ментального здоров'я школярів, їх рівень фізичної підготовленості); професійно та соціально-прикладна спрямованість уроків фізичної культури; оцінка організаційно-педагогічного потенціалу органів регіонального управління щодо розвитку системи фізичного виховання.

Джерела та література

1. Бідність та становище дітей в умовах війни / Черевенько Л. М., Заяць В. С., Клименко Ю. А., Когатько Ю. Л., Крикун О. І., Полякова С. В., Реут А. Г., Хмелевська О. М., Шишкін В. С.; Нац. акад. наук Укр., Ін-т демогр. та проблем якості життя НАН України. Електронне видання. Київ, 2025 Об'єм даних 2,1 МБ.
2. Гнітецька Т. Аналітичний огляд інноваційних фізкультурних та спортивних Всеукраїнських проєктів для учнівської молоді. *Фізична активність і якість життя людини: збірник тез доповідей VIII Міжнародної науково-практичної конференції*. Луцьк, 2024. С. 90–92.
3. Лівак П. Є., Павлова О. М., Кушнір Р. Г. (2024). Спорт та інновації: розвиток фізичної культури та здоров'я через новаторські підходи в Україні *Академічні візії.* Вип. 30/2024. https://doi.org/10.5281/zenodo.10996774
4. Майданік, І. (2024). Деякі регіональні особливості вимушеної міграції з України: столиця та інші регіони. *Демографія та соціальна економіка*, 56(2), 44–61. https://doi.org/10.15407/dse2024.02.044
5. Шляйхер А. Глобальні тренди та майбутнє освіти. Ukraine Global Faculty. URL: https://ugf.academy/(презентація) https://prezi.com/view/VntzPn79C2Chnf3KKONj/
6. Ociepka-Miąsik K. Kompetencje i trendy w biznesie przyszłości. URL: https://socialimpact.pl/
7. Report Future of Jobs 2025. URL: https://www.weforum.org/report/the -future-of-jobs-repotr-2025/

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ЯК РЕСУРС ЯКІСНОГО ДОВГОЛІТТЯ

Олена Дем'янчук[1]

[1]*кандидат наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації, Волинський національний університет імені Лесі Українки, demianchuk.olena@vnu.edu.ua*

Вступ. За даними ВООЗ, регулярна фізична активність у зрілому віці знижує ризик хронічних захворювань на 30–40 %, покращує психоемоційний стан і сповільнює процеси старіння. Малорухливий спосіб життя є однією з 10 основних причин захворюваності та смертності. Навіть такі регулярні вправи, як ходьба і плавання, можуть сприяти збільшенню тривалості життя від 3 до 5 років [5]. На тлі демографічного старіння населення та постпандемічного зростання тривожності, заняття спортом у віці 45+ набувають особливої ваги як доступний і ефективний інструмент продовження активного життя.

Суспільна увага до формування культури здорового старіння фокусується здебільшого на медицині та харчуванні, тоді як роль занять будь-якими видами фізичної активності залишається недостатньо осмисленою. Активний відпочинок припадає до душі лише 16 % опитаних [2]. Проте саме фізична активність, у різних її проявах – від скандинавської ходьби до плавання й велоспорту – виконує ключову роль у підтримці м'язового тонусу, рухливості суглобів, метаболічного балансу й когнітивної функції в осіб 45+. В умовах війни й посттравматичного навантаження спорт стає не лише оздоровчим, а й реабілітаційним засобом.

Метою нашого дослідження є аналіз мотивації, бар'єрів і оздоровчих ефектів занять різними видами фізичної активності серед людей зрілого віку. Завдання:

- скласти соціально-демографічний портрет активних спортсменів 45–74 рр.;
- проаналізувати популярні види спорту серед цієї вікової групи;
- визначити позитивні фізіологічні та психологічні ефекти регулярної активності.

Методи дослідження: контент-аналіз наукових публікацій та кейсів з країн ЄС; аналіз статистики ВООЗ, МОЗ України, Євробарометра (2020–2024 рр.); інтерв'ювання 20 тренерів з фітнесу, йоги, плавання та легкої атлетики, що працюють із віковими групами; онлайн-опитування 386 респондентів віком 45–74 років у 12 областях України; аналіз й узагальнення науково-методичної літератури та інформаційних джерел мережі Інтернет.

Результати дослідження: існує безліч досліджень, де науковцями було встановлено тісний зв'язок між діяльністю нервової системи і рівнем рухової активності. Згідно з результатами недавно проведених досліджень, які були опублікованими [1, 4], малорухливий спосіб життя в старшому віці може прискорити розвиток деменції. Результати досліджень, в яких впродовж п'яти років аналізували дані понад 1600 людей старшого віку, підтвердили, що особи, які не виконували фізичні вправи, більш схильні до розвитку деменції, ніж ті, які виконували їх систематично.

Окрім цього, є наукові дані, які свідчать про зв'язок фізичних вправ з покращанням когнітивних функцій (уваги, мислення, швидкості опрацювання інформації), а також зі зниженим ризиком розвитку когнітивних дефіцитів різних видів у фізично активних людей зрілого віку [5].

Згідно із рекомендаціями ВООЗ та Американської кардіологічної асоціації (АНА) слід займатись аеробними видами активності помірної інтенсивності протягом 30 хв п'ять разів на тиждень (150 хв/тиж) або впродовж 20 хв тричі на тиждень виконувати вправи високої інтенсивності. Аеробні вправи – це будь-які види рухової діяльності, які можна виконувати протягом тривалого часу і які потребують залучення в роботу великих груп м'язів [3].

Спорт у віці 45+ є ключовим чинником підтримки функціонального здоров'я, профілактики саркопенії та подовження активного життя.

Результати онлайн-опитування респондентів показали, що серед видів спорту:

- 43,2 % обирають *скандинавську ходьбу* (доступна, безпечна, ефективна для серця);
- 28,9 % займаються *плаванням* (щадне навантаження на суглоби, корекція постави);
- 24,6 % – практикують *йогу та стрейчинг* (зменшення тривожності, стабілізація тиску);
- 19,8 % – захоплюються *велоспортом* (особливо чоловіки 45–59 рр.).
- 13,5 % – відвідують *групові заняття з фітнесу* у спортзалах.

Серед чинників, які є мотиваційними для даного контингенту опитуваних є:

- поліпшення здоров'я (78 %),
- зниження стресу (65 %),
- бажання спілкуватися/бути серед людей (47 %).

Також існують бар'єри, що негативно впливають на реалізацію бажань опитуваних. Серед таких: брак часу (37 %), хронічні захворювання (29 %), фінансові обмеження (24 %), страх отримати травму (18 %).

Позитивними ефектиами є: у 61 % відбулося покращення сну й енергетики протягом дня. У 42 % знизився артеріальний тиск на 5–15 мм рт.ст. У 35 % – відчуття зниження тривожності (за шкалою GAD-7). У 27 % – зменшення ваги на ≥4 кг за пів року.

Результати опитування засвідчують, що заняття руховою активністю у зрілому віці має позитивний вплив на самопочуття та усі системи організму людини. Але існують і деякі перепони для занять, на які кожен і суспільство вцілому повинне звернути увагу.

Слід пам'ятати, що існує ще один тип рухової активності, який притаманний кожній людині незалежно від її віку, статі, професії чи соціального становища – це випадкова рухова активність. До неї належать звичні щоденні дії, які люди виконують у повсякденному житті. Зазвичай така активність має невелику інтенсивність. Проте, як показують деякі наукові дослідження, навіть такий рівень активності може позитивно впливати на серцево-судинну систему у молодому віці. Водночас через обмежену кількість досліджень поки що складно точно визначити, наскільки вона корисна для осіб зрілого віку.

Отже, позитивний вплив рухової активності на здоров'я осіб різного віку є суттєвим і доказаний результатами наукових досліджень різних рівнів [1, 4, 5], проведених у багатьох країнах світу. Водночас відсутність інформації про користь і види фізичної активності серед широкого загалу населення є значною перепоною для системних занять фізичними вправами людей зрілого віку.

Висновки. Основним завданням сучасного суспільства – є створення умов для покращання здоров'я та функціонування людей зрілого віку. І фізична активність – один із головних елементів для вирішення цих завдань. Найефективніші формати фізичної активності – ті, що поєднують доступність, соціальну підтримку та помірне навантаження (ходьба, йога, плавання).

Державна політика має враховувати потреби вікових груп, забезпечуючи доступ до спортивної інфраструктури, інструктажів, пільг. Перспективними напрямами є – створення програм «Спорт 35+» у громадах, публічна популяризація прикладів активного довголіття, цифрові трекери активності, доступність для кожного громадянина.

Джерела та література

1. WHO. *Promoting physical activity for older people: a toolkit for action*. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240076648
2. ДАРТ. Результати опитування щодо активного туризму під час війни в Україні. URL: https://www.tourism.gov.ua/blog/vpliv-viyni-na-turizm-v-ukrayini
3. МОЗ України. Національні рекомендації щодо фізичної активності. URL: https://moz.gov.ua
4. Stewart, A. L. (2001). Community-based physical activity programs for adults age 50 and older. *Journal of Aging and Physical Activity*, *9*(s1), S. 71-91. DOI: https://doi.org/10.1123/japa.9.s1.s71
5. Фізична активність людей старшого віку – захоплення чи вимога часу? URL: http://formula-rukhu.com.ua/physical-activity-eldery/

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ ЧОЛОВІКІВ СТАРЕЧОГО ВІКУ

Ірина Іванишин[1], Ігор Випасняк[2], Лідія Ковальчук[3], Юрій Іванишин[4], Сергій Пилипенко[5]

[1]*к.х.н., доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, iryna.ivanyshyn@pnu.edu.ua*

[2]*д.фіз.вих., професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, ihor.vypasniak@pnu.edu.ua*

[3]*к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, lidiia.kovalchuk@pnu.edu.ua*

[4]*к.фіз.вих., викладач циклової комісії теорії і методики фізичного виховання, ВСП «Івано-Франківський коледж фізичного виховання» Національного університету фізичного виховання і спорту України, urcha10810@gmail.com*

[5]*магістр кафедри теорії та методики фізичної культури, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, serhii.pylypenko@pnu.edu.ua*

Вступ. На сьогодні ведуться активні наукові дослідження, спрямовані на підвищення якості життя осіб похилого та старечого віку, на зміцнення їх здоров'я і підтримання фізичної та розумової працездатності на такому рівні, які дозволяли б не тільки обслуговувати себе, а й бути активними членами суспільства через зростання частки людей цього віку у загальній структурі населення. Фізична культура в таких умовах набуває особливого значення як засіб підтримки психоемоційного стану, профілактики захворювань та зміцнення фізичного здоров'я. Вона сприяє збереженню активності й самостійності літніх людей, що особливо важливо в період загального напруження та нестабільності [2, 6].

Методи дослідження. Аналіз і синтез наукової та науково-методичної літератури.

Результати дослідження. У ході природного старіння спостерігається зниження рухових можливостей та рівня розвитку фізичних якостей. Більшість авторів вважає, що в процесі старіння відбувається природне зниження показників сили у віковому діапазоні від 70 до 80 років – до 30 % у зв'язку із зменшенням м'язової маси тіла [5]. У той же час інші результати дослідження виявили, що регулярні заняття фізичною культурою забезпечують достатню стійкість збереження м'язової маси і підвищення сили [1]. Можна вважати, що збільшення м'язової сили створює функціональну базу для підвищення рухової активності в старечому віці. Більше того, було встановлено, що допустиме і дозоване силове тренування позитивно впливає на рівень інсуліну та нормалізацію рівня цукру в крові, на щільність кісток, енергетичний метаболізм та функціональний стан організму [7].

Результати проведених досліджень показали, що до 70 років рівень максимального споживання кисню становить 50–60 % від генетичного максимуму [4]. Головною причиною цього прийнято вважати, перш за все, істотне зниження артеріовенозної різниці, значне підвищення опірності кровотоку периферичних судин і зменшення капіляризації [7]. Тому у чоловіків віком 80 років середня швидкість бігу на марафонській дистанції в два з гаком рази менша, ніж у 25–30 років. Було відзначено, що заняття аеробними вправами у віці 60–70 і більше років дозволяють підвищити максимальне споживання кисню на 10–30 %. При цьому зареєстровано зниження артеріального тиску, нормалізація складу тіла, зниження рівня цукру в крові і збільшення чутливості до інсуліну. Зокрема, рівень холестерину в крові наближається до норми [6]. Все це обумовлює істотне зниження ризику серцево-судинних захворювань, діабету та атеросклерозу.

У дослідженнях [1], було показано, що розвиток сили м'язів, гнучкості і рухової координації зберігається аж до 90-річного віку. Як показала спортивна практика (відповідно до книгою рекордів Гіннеса), чоловіки аж до 100-річного віку беруть участь у змаганнях з різних видів бігу на витривалість, марафонського бігу та військового багатоборства.

Наступною проблемою було визначення найбільш прийнятного обсягу рухової активності у віці 70–80 років [3]. Тут ми зустріли суперечливі думки. Зокрема, автори одних досліджень говорять про те, що обсяг навантажень і кількість оздоровчих занять повинні з віком знижуватися. Проте дані показують, щоб активно протистояти процесам старіння чоловікам у віці 70–80 років, необхідно поступово збільшувати кількість оздоровчих занять і обсяг фізичних навантажень, хоча виконувати їх слід з меншою інтенсивністю – для підтримки необхідної рухової кондиції у віці 70–80 років

необхідно витрачати до 3 годин на день, застосовуючи низькоінтенсивні вправи для профілактики основних захворювань, зміцнення здоров'я і підтримки працездатності основних функцій організму, розвитку фізичних якостей і створення гарного настрою і самопочуття [5].

Однак слід врахувати той факт, що з 3 годин, які припадають на заняття в день, тільки 30–40 хв повинні доводитися на активну частину – оздоровчий біг в індивідуальному темпі виконання. Решта фізичних вправ мають носити підтримуючий і відновлювальний характер. При цьому дуже важливо виконувати пластичну гімнастику для суглобів, дихальну гімнастику принаймні 2 рази по 20 хвилин. Як показали результати досліджень [3], у процесі виконання цих вправ основні функції організму, ЧСС та АТ нормалізуються.

Висновки. Основними вимогами до занять оздоровчою фізичною культурою були профілактика захворювань серцево-судинної системи як основної причини смертності в цьому віці; відновлення функціонування опорно-рухового апарату; поліпшення роботи сенсорних систем; підвищення силових можливостей і координації; зняття стресу, покращення настрою і самопочуття. Для чоловіків 70–80-річного віку найкращими є ті фізичні навантаження, які дозволяють утримувати рівень фізичних якостей, що забезпечує високий рівень здоров'я та якості життя.

Джерела та література

1. Capodaglio P., Capodaglio E. M., Facioli M., Saibene F. Long-term strength training for community-dwelling people over 75: impact on muscle function, functional ability and life style. *European Journal of Applied Physiology*. 2007. Vol. 100. P. 535–542.
2. Den Ouden M. E., Schuurmans M. J., Arts I. E., van der Schouw Y.T. Physical performance characteristics related to disability in older persons: a systematic review. *Maturitas*. 2011. Vol. 69. P. 208–219.
3. Izquierdo M., Merchant R. A., Morley J. E., Anker S. D., Aprahamian I., Arai H., et al. International exercise recommendations in older adults (ICFSR): expert consensus guidelines. *Journal of Nutrition Health and Aging*. 2021. Vol. 25. P. 824–853.
4. Milanović Z., Pantelić S., Trajković N., Sporiš G., Kostić R., James N. Age-related decrease in physical activity and functional fitness among elderly men and women. *Clinical Interventions in Aging*. 2013. Vol. 8, No. 1. P. 549–556.
5. Nikitas C., Kikidis D., Bibas A., Pavlou M., Zachou Z., Bamiou D.E. Recommendations for physical activity in the elderly population: A scoping review of guidelines. *Journal Frailty Sarcopenia Falls.* 2022 Mar 1. Vol. 7, No. 1. P. 18–28. doi: 10.22540/JFSF-07-018.
6. Shailendra P., Baldock K. L., Li L. S. K., Bennie J. A., Boyle T. Resistance training and mortality risk: a systematic review and meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*. 2022. Vol. 63. P. 277–285.
7. Wu Z. J., Han C., Wang Z. Y., Li F. H. Combined training prescriptions for improving cardiorespiratory fitness, physical fitness, body composition, and cardiometabolic risk factors in older adults: systematic review and meta-analysis of controlled trials. *Science & Sports*. 2023. URL: https://doi.org/10.1016/j.scispo.2022.03.015.

ВИКЛАДАЦЬКА МАЙСТЕРНІСТЬ ТА ІННОВАЦІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ: ВПЛИВ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

Оксана Киселиця[1], Антоніна Богданюк[2], Олена Мороз[3]

[1]*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, o.kyselytsia@chnu.edu.ua*

[2]*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та методики початкової освіти Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, a.bohdanyuk@chnu.edu.ua*

[3]*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, o.moroz@chnu.edu.ua*

Вступ. Сучасний світ ставить підвищені вимоги до якості життя людини, де фізична активність відіграє ключову роль у підтримці здоров'я, психоемоційного благополуччя та соціальної інтеграції. У цьому контексті заклад вищої освіти (ЗВО) є не лише осередком здобуття професійних знань, а й важливою ланкою у формуванні здорового способу життя студентів. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від професійної майстерності викладача фізичної культури та його здатності впроваджувати інноваційні підходи.

Актуальність дослідження у першу чергу зумовлена зростаючою потребою у формуванні здорового способу життя, адже **с**тудентська молодь часто стикається з викликами малорухливого способу життя. Майстерність викладача у створенні ефективних програм є ключовою для подолання цієї проблеми. По-друге – інноваційністю, адже акцент на «інноваційних програмах» дозволяє висвітлити сучасні підходи, використання нових методик, цифрових технологій та гейміфікації у фізичному вихованні ЗВО. І, зрештою – впливом на якість життя. Якість життя студентів охоплює не лише фізичний, а й психоемоційний та соціальний аспекти. Ефективні програми фізичної активності, розроблені майстерним викладачем, можуть суттєво покращити всі ці компоненти.

Викладацька майстерність є провідним фактором, що опосередковує вплив фізичної культури на якість життя студентської молоді.

Питання з даної теми стали предметом досліджень О. М. Брильова, С. В. Галушки, І. С. Коноха, В. О. Кашуби, О. В. Макаренка та С. М. Степаненко [1–5]. Їхні праці охоплюють питання цифрової компетентності, інноваційних технологій, формування компетентностей, взаємозв'язку фізичної активності та якості життя, а також професійної майстерності викладача.

Метою дослідження є обґрунтування значення викладацької майстерності та інноваційних підходів у фізичній культурі ЗВО для покращення якості життя студентів.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс теоретичних методів дослідження:

- *Аналіз та узагальнення* науково-методичної літератури з питань професійної майстерності викладача, інновацій у фізичній культурі та концепції якості життя.
- *Систематизація* та класифікація інноваційних підходів до організації фізичної активності студентів.
- *Порівняльний аналіз* існуючих освітніх практик та їхнього впливу на формування фізичної активності та якості життя здобувачів освіти.
- *Педагогічне моделювання* для теоретичного обґрунтування механізмів впливу майстерності викладача на ефективність інноваційних програм та їхній подальший вплив на якість життя студентів.

Дослідження базувалося на аналізі освітніх стандартів, навчальних програм та компетентнісного підходу у вищій освіті, що визначає сучасні вимоги до підготовки фахівців.

Результати дослідження. Встановлено, що професійна майстерність викладача ЗВО у контексті фізичної культури полягає не лише у досконалому володінні предметними знаннями та технікою виконання вправ, а й у здатності:

– ініціювати та впроваджувати інноваційні програми фізичної активності, що відповідають сучасним тенденціям та потребам студентів (наприклад, функціональний тренінг, інтерактивні фітнес-технології, гейміфікація, адаптовані програми для студентів з особливими потребами);

– застосовувати різноманітні методи та технології викладання, що підвищують мотивацію студентів до занять (проєктне навчання, проблемні ситуації, використання цифрових платформ для моніторингу активності);

– формувати цінності здорового способу життя та розуміння важливості фізичної активності як невід'ємної частини повсякдення;

– створювати позитивну психологічну атмосферу на заняттях, сприяючи соціальній адаптації та психоемоційному розвантаженню студентів.

Інноваційні програми фізичної активності, розроблені та впроваджені майстерним викладачем, виступають чинником покращення якості життя студентів через механізми:

– фізичний компонент – покращення фізичної підготовленості, витривалості, зниження ризику захворювань;

– психологічний компонент – зниження рівня стресу, підвищення самооцінки, розвиток вольових якостей, покращення настрою та когнітивних функцій;

– соціальний компонент – розвиток комунікативних навичок, формування командного духу, розширення кола спілкування, інтеграція в суспільство.

Таким чином, інноваційний підхід у викладанні фізичної культури, що базується на високій професійній майстерності, дозволяє не лише підвищити фізичну активність здобувачів освіти, а й комплексно впливати на їхнє здоров'я та загальну якість життя.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило, що викладацька майстерність є фундаментальним чинником успішного впровадження інноваційних програм фізичної культури у ЗВО. Ці програми, своєю чергою, виступають ефективним засобом підвищення рівня фізичної активності студентів та відіграють ключову роль у покращенні їхньої якості життя, охоплюючи фізичний, психологічний та соціальний аспекти. Майстерність викладача, що проявляється в здатності до інновацій та адаптації освітнього процесу, безпосередньо впливає на мотивацію студентів та формування у них стійких звичок до здорового способу життя.

Джерела та література

1. Брильов, О. М. (2020). Цифрова компетентність викладача фізичної культури в умовах дистанційного навчання. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, 1 (46), 33–37.
2. Галушка, С. В. (2021). Інноваційні технології фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Молодий вчений*, 3 (91), 230–234.
3. Конох, І. С., & Кашуба, В. О. (2022). Формування компетентностей у галузі фізичної культури та спорту у майбутніх педагогів в умовах сучасної освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2 (78), 83–88.
4. Макаренко, О. В. (2023). Якість життя студентів: взаємозв'язок із фізичною активністю та психоемоційним станом. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 3 (162), 64–69.
5. Степаненко, С. М. (2020). Професійна майстерність викладача фізичного виховання як чинник формування здорового способу життя студентів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 73, 160–165.

ЦЕРВІКАЛГІЯ У СТУДЕНТІВ, АСОЦІЙОВАНА З ВИКОРИСТАННЯМ ЦИФРОВИХ ПРИСТРОЇВ

Оксана Корносенко[1], Оксана Данisко[2]

[1]*доктор педагогічних наук, професор, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, kornosenko@ukr.net*

[2]*доктор педагогічних наук, доцент, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, oksana.danisko76@gmail.com*

Вступ. Епоха цифрових технологій зумовила широке використання цифрових переносних пристроїв, зокрема смартфонів та планшетів, що, разом із безперечними перевагами, призвело до виникнення нових проблем зі здоров'ям різних категорій населення. Однією з таких проблем є так званий синдром «гаджетної шиї» – комплекс симптомів, що характеризує больові відчуття та дискомфорт у шийному та грудному відділах хребта, пов'язаний із тривалим перебуванням у вимушеній позі під час використання гаджетів.

Неправильна постава, що характеризується кіфотичною деформацією шийного відділу хребта з антефлексією голови, є ключовим біомеханічним чинником розвитку синдрому «гаджетної шиї», що може призвести до порушень структури та функцій опорно-рухового апарату, зокрема пропріоцепції шийного відділу хребта [5]. Також вона негативно впливає на стан функціональних систем, зумовлює швидку втомлюваність, проблеми з концентрацією уваги, зниження зору розлади сну тощо. Отже, своєчасне виявлення подібних синдромокомплексів та встановлення ключових етіологічних чинників є важливим аспектом оптимізації якісних характеристик життєдіяльності людини.

Мета дослідження полягає у вивченні анатомо-фізіологічних механізмів розвитку синдрому «гаджетної шиї» та пов'язаних з цим явищем наслідків у студентської молоді.

Для вирішення поставлених завдань та досягнення мети дослідження буде застосовано комплекс взаємодоповнюючих наукових методів: теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення наукової літератури та інтернет-ресурсів передбачав критичний огляд і систематизацію наукових публікацій, монографій, дисертаційних робіт, матеріалів науково-практичних конференцій, що стосуються анатомії та фізіології шийного відділу хребта, біомеханіки рухів голови та шиї, етіопатогенезу синдрому «гаджетної шиї», впливу статичних навантажень та використання цифрових пристроїв на опорно-руховий апарат; методи педагогічного спостереження та анкетування використовувалися для збору первинних даних щодо поширеності, факторів ризику та симптомів, асоційованих із «гаджетною шиєю».

Результати дослідження. Наявні наукові дослідження засвідчують значну поширеність синдрому «гаджетної шиї» серед різних категорій населення, особливо осіб, що характеризуються інтенсивним використанням мережі Інтернет для веб-серфінгу, текстового набору та онлайн-комунікації за допомогою портативних цифрових пристроїв, таких як смартфони, планшети та ноутбуки. Учені констатують високий рівень поширення засобів мобільного зв'язку, що становить щонайменше 77 % населення світу. У науковому дискурсі представлено значний обсяг літератури, що досліджує кореляційні взаємозв'язки між практикою використання цифрових пристроїв та виникненням больового синдрому в шийному та грудному відділах хребта. Зокрема, результати якісного мета-аналізу наукових досліджень, проведених міжнародною спільнотою науковців (Індія, Республіка Корея, Малайзія, Пакистан, Сполучені Штати Америки та ін.), виявили, що серед розмаїття постуральних порушень, синдром «гаджетна шиї» демонструє найвищий показник поширеності, варіюючись у діапазоні від 63 % до 73 % досліджуваних категорій [7].

Дослідники K. Alsiwed зі співавторами [1], M. Sirajudeen зі співаторами [9] у своїх працях наголошують на прямій кореляції між тривалістю використання портативних пристроїв у положенні з нахиленою вперед головою та виникненням болю в шиї, плечах та верхній частині спини. Особливу групу ризику становлять учні закладів середньої освіти та студенти закладів вищої освіти, що зумовлено інтенсивною експлуатацією мобільних пристроїв як у контексті освітньої діяльності, так і для соціальної інтеракції.

Епідеміологічні дані свідчать, що діти та підлітковий контингент проводять у середньому 5–7 годин на добу в положенні антефлексії голови, незалежно від характеру діяльності (читання друкованих матеріалів або використання портативних цифрових пристроїв), що акумулюється до

значного річного часового інтервалу, еквівалентного 1825–2555 годинам. За попередніми статистичними оцінками, окрім вищезазначеного часу, студенти додатково проводять близько 5000 годин щорічно, використовуючи смартфони, перебуваючи при цьому в статичних позах, що характеризуються відхиленням від оптимальних біомеханічних параметрів постави [4].

Низка тематичних досліджень виявила кореляцію між інтенсивним використанням мобільних телефонів для обміну текстовими повідомленнями та виникненням скелетно-м'язових розладів передпліччя та великого пальця кисті, таких як тендиніт, теносиновіт та артрит першого зап'ястково-п'ясткового суглоба [8; 10]. Окрім цього, результати експериментальних та обсерваційних досліджень свідчать про потенційні ризики, асоційовані з практикою набору текстових повідомлень на персональних пристроях. Зокрема, в експериментальному дослідженні за участю осіб зрілого віку було зафіксовано відмінності у параметрах постави, стилі набору тексту та м'язовій активності під час надсилання текстових повідомлень між групами осіб з наявними та відсутніми симптомами ураження опорно-рухового апарату шиї та верхніх кінцівок. У групі з симптомами майже в усіх осіб шия була зігнута вперед, крім того, вони тримали телефон однією рукою і використовували для набору лише один палець (вказівний або великий), що означало збільшення кількості повторюваних рухів. На противагу у контрольній групі (без клінічних проявів) переважала нейтральна позиція шиї, часто з підтримкою передпліч, утриманням пристрою двома руками та використанням для набору тексту двох і більше пальців [6].

Інше дослідження, спрямоване на аналіз постави та стилю набору тексту у студентів коледжу під час використання персональних пристроїв для друку, виявило, що майже у всіх досліджуваних осіб спостерігалися положення голови вперед, зігнута шия та напружене положення зап'ястя провідної руки. Окрім того, результати поперечного анкетного дослідження за участю студентів університетів та членів професійних асоціацій виявили статистично значущу кореляційну залежність між тривалістю використання мобільних пристроїв для веб-перегляду та інтенсивністю больового синдрому в основі великого пальця правої кисті, а також між загальним часом експлуатації мобільних пристроїв та вираженістю больових відчуттів у правому передпліччі та шийному відділі хребта [2].

Аналіз спеціальної літератури та власне педагогічне спостереження за студентами підтверджує існування взаємозв'язку між симптомами синдрому «гаджетної шиї» та нераціональною ергономікою робочого місця. Неправильна організація робочого простору, зокрема невідповідність висоти столу та стільця антропометричним параметрам користувача, змушує студента приймати вимушені пози з нахилом голови вперед, сутулістю, округленням плечей і згинанням хребта, що призводить до патологічної деформації грудного кіфозу. Наслідком стає перерозподіл навантаження на опорно-руховий апарат, що сприяє розвитку синдрому «гаджетної шиї».

Результати власних досліджень, що ґрунтуються на проведеному анкетуванні 214 студентів педагогічних спеціальностей, підтверджують високий рівень поширеності симптомів синдрому «гаджетної шиї» серед даної групи. Аналіз зібраних даних свідчить про значну тривалість використання цифрових пристроїв студентами як в освітньому процесі, так і в особистих цілях. Виявлено пряму кореляційну залежність між тривалістю перебування у вимушеній позі з нахилом голови під час користування гаджетами та вираженістю цервікального дискомфорту та больового синдрому. Студенти, які проводять значну частину часу з нахиленою головою, відчувають частіші та інтенсивніші болі в шиї, плечах та верхній частині спини. У процесі дослідження встановлено, що нераціональна організація робочого місця, зокрема невідповідність висоти столу та стільця антропометричним параметрам користувача, є додатковим фактором ризику розвитку симптомів синдрому «гаджетної шиї».

Висновки. Таким чином, результати наукових досліджень свідчать, що проблема синдрому «гаджетної шиї» є міждисциплінарною та не обмежується конкретною віковою або соціальною когортою, проте демонструє підвищену поширеність серед учнівської та студентської молоді. Це підкреслює значущий вплив сучасної технологічної залежності на здоров'я саме цієї категорії осіб, оскільки сучасний освітній процес часто супроводжується значним обсягом навчального матеріалу та пролонгованим перебуванням у статичних позах під час навчальної діяльності. Означена тенденція також детермінується комплексом коморбідних факторів, зокрема гіперінтенсивним використанням мобільних пристроїв та гіподинамією серед студентської молоді, що набула особливої актуальності під час пандемії COVID-19, а в Україні зазнала ескалації у зв'язку з повномасштабною військовою агресією та пролонгованою і в окремих випадках понаднормовою імплементацією дистанційних

освітніх технологій, зумовленою безпековою ситуацією. Незважаючи на зростання поширеності синдрому «гаджетної шиї» та наявність окремих наукових розвідок, що встановлюють кореляційний зв'язок між використанням цифрових пристроїв і зазначеним синдромом, наразі спостерігається дефіцит комплексних досліджень, спрямованих на оцінку інтегрованого впливу навчального навантаження та поширеності цього синдрому серед студентів України. Особливої уваги потребує аналіз інтенсивності використання цифрових пристроїв як у межах освітнього процесу, так і в позанавчальній діяльності. Відсутність верифікованих даних щодо поширеності даної проблеми у вітчизняному науковому дискурсі ускладнює розробку та запровадження своєчасних профілактичних і корекційних стратегій.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку та експериментальне дослідження ефективності комплексу фізичних вправ та методичних рекомендацій для його практичного застосування.

Джерела та література

1. Alsiwed K. T., Alsarwani R. M., Alshaikh S. A., Howaidi R. A., Aljahdali A. J., & Bassi M. M. The prevalence of text neck syndrome and its association with smartphone use among medical students in Jeddah, Saudi Arabia. *Journal of Musculoskeletal Surgery and Research*, 2021. № 5(4). P. 266–272. DOI: https://doi.org/10.25259/JMSR_99_2021
2. Berolo S., Wells R., Amick III, B. Musculoskeletal symptoms among mobile hand-held device users and their relationship to device use: a preliminary study in a Canadian university population. *Applied ergonomics*. 2011. № 42 (2). P. 371–378. DOI: https://doi.org/10.1016/j.apergo.2010.08.010
3. Berolo S., Wells, R. P., & Amick III, B. C. (2011). Musculoskeletal symptoms among mobile hand-held device users and their relationship to device use: a preliminary study in a Canadian university population. *Applied ergonomics*. 2011. № 42 (2). P. 371–378. DOI: https://doi.org/10.1016/j.apergo.2010.08.010
4. Brittany S. Do You Have Text Neck? 6 Tips to Help! URL: https://www.ct-ortho.com/patient-resources/patient-education/articles/do-you-have-text-neck-6-tips-to-help/
5. Choi W. Effect of 4 Weeks of Cervical Deep Muscle Flexion Exercise on Headache and Sleep Disorder in Patients with Tension Headache and Forward Head Posture. *International Journal of Environmental Research and* Public Health. 2021. № 18. P. 3410. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph18073410
6. Gustafsson, E., Johnson, P. W., Lindegård, A., & Hagberg, M. Technique, muscle activity and kinematic differences in young adults texting on mobile phones. 2011. *Ergonomics*. 2011. № 54 (5). P. 477–487. DOI: https://doi.org/10.1080/00140139.2011.568634
7. Mashabi A., Ragab W., Alrayes G., Amoudi J., Tokhta S., Bashawri G., Alqaznili R., Ghaith J., Almadani L., Aljohani M. et al. Prevalence of Text Neck Between Different Female Students at Taibah University, Saudi Arabia; Cross Section Design. *Healthcare*. 2025. № 13 (6). P. 651. DOI: https://doi.org/10.3390/healthcare13060651
8. Menz R. J. Texting" tendinitis.*The Medical Journal of Australia*. 2005. Vol. 182. Issuse 6. P. 308. DOI: https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2005.tb06708.x
9. Sirajudeen M. S., Alzhrani M., Alanazi A., Alqahtani M., Waly M., Unnikrishnan R., Al-Hussinan N. M. Prevalence of text neck posture, smartphone addiction, and its association with neck disorders among university students in the Kingdom of Saudi Arabia during the COVID-19 pandemic. *PeerJ Hubs*. 2022. №10, e14443. URL: https://peerj.com/articles/14443/
10. Williams I. W., and Kennedy B. S.. Texting tendinitis in a teenager: our patient spent 4 hours a day texting and, not surprisingly, developed tendinitis. Simple tips, though, can help patients avoid injury. *Journal of Family Practice*. 2011. Vol. 60 (2). P. 66–69. https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA249877181&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=00943509&p=AONE&sw=w&userGroupName=anon%7E3f3793c9&aty=open-web-entry

ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Тарас Мусікевич[1], Володимир Холявка[2], Мирослава Данилевич[3], Ірина Грибовська[4]

[1]*аспірант кафедри фітнесу та рекреації ЛДУФК імені Івана Боберського, musikevych.t@gmail.com*

[2]*кандидат економічних наук, доцент, декан факультету туризму ЛДУФК імені Івана Боберського, vkholyavka@ukr.net*

[3]*доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фітнесу та рекреації ЛДУФК імені Івана Боберського, mdanylevych@ukr.net*

[4] *кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри фітнесу та рекреації ЛДУФК імені Івана Боберського, irunagrub1@gmail.com*

Вступ. Повномасштабна війна, що триває в Україні з 2022 року, призвела до глибоких трансформацій в усіх сферах життя, зокрема в галузі охорони здоров'я та рекреації населення. Зростання психоемоційної напруги, фізичне виснаження, тривалий стрес, вимушене переміщення населення, втрата соціальних зв'язків та безперервна загроза життю зумовили критичну необхідність у впровадженні ефективних оздоровчих технологій. Рекреаційна діяльність набуває нового значення як засіб відновлення ресурсного потенціалу людини, зниження рівня тривожності, зміцнення імунітету та покращення якості життя [4].

Військові дії зруйнували традиційні форми дозвілля та доступ до інфраструктури здоров'я, проте водночас активізували громадські, волонтерські й муніципальні ініціативи, спрямовані на збереження фізичної та психічної стійкості населення. В умовах обмеженого ресурсу, нестабільної безпекової ситуації та мобільності оздоровчі технології адаптуються до нових реалій, стаючи важливою частиною гуманітарної відповіді на виклики війни [5, 6].

Мета дослідження: проаналізувати сучасний стан, тенденції та особливості використання оздоровчих технологій у рекреаційній діяльності населення України в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукових джерел, контент-аналіз матеріалів регіональних програм з фізичної активності, а також описовий аналіз практичного досвіду впровадження оздоровчих технологій у різних областях України у 2022–2024 роках.

Результати дослідження. У ході дослідження встановлено, що в умовах воєнного часу в Україні найбільш дієвими виявились оздоровчі технології, засновані на активних формах рекреаційної діяльності. Передусім, це – скандинавська ходьба, функціональні тренування на відкритому повітрі, групові фітнес-програми, а також оздоровчий біг та велоактивності, які доступні навіть за умов обмеженої інфраструктури. Наприклад, у багатьох громадах Київської, Львівської, Вінницької та Черкаської областей були впроваджені програми ранкової руханки, адаптовані до віку та стану учасників [1, 3].

Значну роль відіграє залучення внутрішньо переміщених осіб до спільних активностей – пробіжок, фітнес-зустрічей, танцювальних марафонів. Це не лише сприяє фізичній реабілітації, але й покращує соціальну згуртованість та емоційну підтримку [3].

Суттєвим чинником ефективності є простота реалізації таких програм: потрібен мінімум обладнання, заняття можуть проводитися на відкритому повітрі або у приміщеннях притулків. Наукові дані підтверджують позитивний вплив фізичної активності на зниження рівня стресу, покращення сну, стабілізацію артеріального тиску, зменшення тривожності [2].

До прикладу у м. Львів Центр ветеранського розвитку Абілітаційний ХАБ «РгоЖиттЯ» Львівського державного університет фізичної культури імені Івана Боберського плідно співпрацює з міським центром підтримки внутрішньо переміщених осіб. У рамках співпраці студенти кафедри фітнесу та рекреації ЛДУФК імені Івана Боберського проводять фітнес-тренування для внутрішньо переміщених осіб, які знайшли прихисток у модульному містечку на Сихові. Головна мета таких занять – підтримати фізичне та емоційне здоров'я учасників, допомогти їм соціалізуватися та зміцнити відчуття єдності у цей непростий час. У ході тренувань використовують різноманітні та цікаві фітнес-програми (аеробіку, фітбол-аеробіку, стретчинг, пілатес тощо). Особливу увагу студенти приділяють безпеці кожного учасника, забезпечуючи індивідуальний підхід та підтримуючи позитивну та дружню атмосферу в групі, що сприяє поверненню до відчуття нормального життя в нових реаліях.

Також зростає роль інтерактивних технологій – мобільні застосунки та онлайн-курси для підтримки фізичної форми стають невід'ємною частиною реабілітаційного простору. У співпраці з місцевими адміністраціями, такі ініціативи адаптуються до різних вікових груп: від молоді до людей похилого віку [4].

Загалом, активні форми рекреації стали універсальним інструментом для відновлення фізичного та емоційного ресурсу в умовах війни, доводячи свою ефективність у контексті надзвичайних ситуацій [5].

Висновки. Активні види рекреаційної діяльності в умовах війни в Україні виконують не лише оздоровчу, але й соціально-психологічну функцію. Їх використання як складової гуманітарної стратегії демонструє високу ефективність щодо зниження наслідків стресу, зміцнення фізичного стану та підтримки морального духу населення. Подальший розвиток фізичної рекреації в Україні доцільно розглядати як компонент національної політики зміцнення здоров'я населення, що відповідає викликам сучасного воєнного та післявоєнного періоду.

Джерела та література

1. Andrieieva O., Byshevets N., Kashuba V., Hakman A., Grygus I. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies.* 2023. Vol. 8, № 2. P. 75–81. DOI: 10.15391/prrht.2023-8(2).01
2. Rak L. I., Kashina-Yarmak V. L., Eshenko A. V. Physical activity of adolescents in wartime conditions, ways to optimize it. *Modern Pediatrics. Ukraine*. 2024. Vol. 7 (143). P. 53–61. DOI: https://doi.org/10.15574/SP.2024.7(143).5361
3. Бєлікова Н., Індика С., Бєліков О. Фізична активність і якість життя внутрішньо переміщених осіб. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2024. № 4 (68). С. 26–31. DOI: 10.29038/2220-7481-2024-04-26-31.
4. UNICEF. Sport for Development (S4D) Programme in Ukraine: case study 2024. Kyiv : UNICEF Ukraine, 2024. 28 с. URL: https://www.unicef.org/media/163911/file/ Ukraine%20Sport%20for%20Development%20Case%20Study%-202024.pdf
5. World Health Organization. Strengthening national capacity for mental health and psychosocial support during the war : WHO support to Ukraine in 2022. Geneva : WHO, 2023. 12 p. URL: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/special-initiative/who-mhpss-support-to-ukraine_feb_2023.pdf
6. Міністерство охорони здоров'я України. *Психічне здоров'я:* інформаційний розділ URL: https://moz.gov.ua/ mental-health

РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ: ОЦІНКА ЯКОСТІ ЖИТТЯ

Юлія Ребрик[1], Наталія Ульяницька[2], Оксана Усова[3]

[1]*аспірант кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, pinchuk4633@gmail.com*

[2]*кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки*

[3]*доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки*

Вступ. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – серйозне психічне порушення, що виникає як відстрочена або затяжна реакція на стресогенну подію чи ситуацію надзвичайного характеру. У контексті сучасної військової агресії значна частина населення України піддається впливу травматичних подій, зокрема військові дії, евакуація, окупація територій, втрата близьких. Це обумовлює зростання рівня ПТСР у цивільних громадян, військових та осіб, які змінили місце проживання.

Актуальність проблеми обумовлена також тим, що без належної психотерапевтичної допомоги ПТСР здатен набувати хронічного перебігу, погіршуючи якість життя людини, її фізичне й психічне самопочуття, здатність до соціальної взаємодії та трудової діяльності. Ефективна реабілітація таких осіб має базуватися на результатах оцінки якості їхнього життя та функціонального стану.

Мета дослідження – оцінити зміни показників якості життя у пацієнтів з посттравматичним стресовим розладом.

Методи дослідження. Дослідження проведено серед 24 пацієнток молодого віку з симптомами ПТСР та розладами адаптації. Використано аналітичні методи, структурований аналіз літератури, Міжнародний опитувальник якості життя MOS SF-36 та Місісіпську шкалу оцінки посттравматичних реакцій. Пацієнток було розподілено на три групи: без проявів ПТСР (4 особи), з психічними розладами (13 осіб) та з ПТСР (5 осіб).

Результати дослідження. За результатами шкал MOS SF-36 та Місісіпської шкали встановлено наступне:

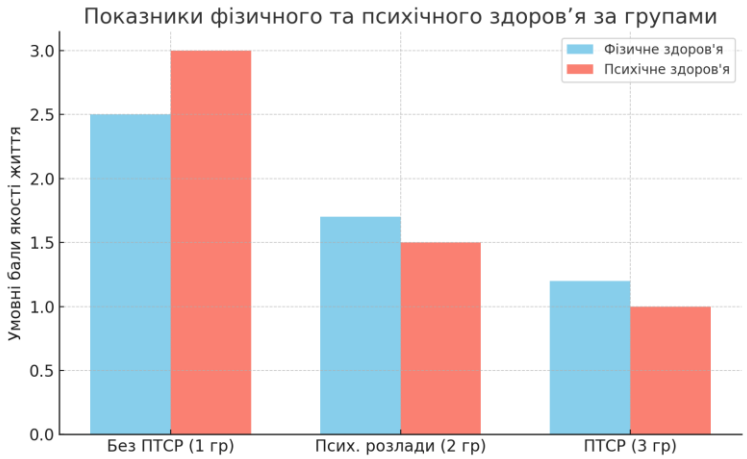
– у першій групі (без ПТСР) зафіксовані високі та підвищені показники фізичного і психічного здоров'я.

– у другій групі (з психічними розладами) спостерігалися середні та занижені показники фізичного і психічного здоров'я.

– у третій групі (з ПТСР) відмічено найнижчі показники за обома компонентами якості життя. Зокрема, 3 пацієнтки мали тяжкі симптоми ПТСР, перебуваючи на тимчасово окупованих територіях.

У дослідженні підтверджено безпосередній зв'язок між рівнем проявів ПТСР і погіршенням якості життя. Яскраво виражені симптоми ПТСР супроводжуються значним зниженням психофізіологічного функціонування.

Результати представленні на діаграмі нижче.



Висновки. Отримані результати свідчать про те, що прояви посттравматичного стресового розладу мають негативний вплив на фізичний та психічний компонент якості життя пацієнтів. Для покращення ефективності лікування та реабілітації доцільно застосовувати індивідуалізовані програми, які поєднують психотерапевтичну підтримку та фізичні методи реабілітації, зокрема фізичну активність, дихальні практики, арт-терапію. Подальші дослідження варто зосередити на розробці мультидисциплінарних моделей підтримки пацієнтів, з акцентом на ранню діагностику ПТСР, диференційований підхід до терапії та системну реабілітацію.

Джерела та література

1. Mihajlov B. V., Chugunov V. V., Kurilo V. O. Посттравматичні стресові розлади: навчальний посібник. Харків: ХМАПО, 2014. 285 с.
2. Nakaz MOZ Ukrayini № 121 від 23.02.2016 р. «Про затвердження медико-технологічних документів з ПТСР».
3. López-Torres Hidalgo J. Effectiveness of physical exercise in the treatment of depression.. BMC Psychiatry. 2019. 19(1):21.
4. Danielsson L., Noras AM. Exercise in the treatment of major depression. *Physiother Theory Pract.* 2013. 29(8):573–585.
5. Musij O. S., Pinchuk Ya. I., Haustova O. O. Інноваційні підходи до допомоги при ПТСР. Київ: МОЗ України, 2014. 32 с.
6. Barbour K. A., Blumenthal J. A. Physical exercise as a treatment for psychiatric disorders. 2007. 27:359–367.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ САМОМАСАЖУ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ ТА ЗМАГАНЬ

Світлана Савчук[1]

[1] *кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки Savchuk.Svitlana@vnu.edu.ua*

Вступ. Надзвичайно актуальним є питання відновлення організму спортсменів засобами самомасажу, оскільки його застосування дозволяє уникнути травм і захворювань опорно-рухового, м'язового апарату. Самомасаж запобігає перевантаженням, з якими часто стикаються спортсмени [1; 4].

Самомасаж у спортивній практиці має наступну класифікацію: перед тренуванням (фізичним навантаженням), під час тренування, після тренування (фізичного навантаження), реабілітаційний самомасаж [2; 3; 5].

Методи дослідження: Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел проводили задля дослідження впливу самомасажу у спортивному тренуванні для відновлення спортсменів при високих спортивних навантаженнях.

Результати дослідження. Попередній самомасаж проводиться перед фізичним навантаженням розігріває м'язи, запобігає травматизмові. Прийоми спортивного самомасажу застосовують під час тренування, він поліпшує рухливість у суглобах, підвищує фізичні якості, збільшує силу м'язів, розслабляє м'язи. Самомасаж після фізичного навантаження сприяє процесові відновлення, підвищує працездатність, пришвидшує обмінні процеси в м'язах, знімає психічне напруження, розслабляє.

Техніки прийомів самомасажу рекомендовано практикувати після оволодіння елементами класичного масажу. Описано чимало планів процедури загального самомасажу [2; 3].

Таблиця1

Тривалість проведення самомасажу окремих частин тіла в сеансі загального самомасажу

Частина тіла		Час проведення
Нижні кінцівки		8 хвилин (по 4 хв на кожну)
Верхні кінцівки		6 хвилин (по 3 хв на кожну)
М'язи грудної клітки та живота		3–4 хвилини
М'язи спини, сідничні м'язи		3–5 хвилин

На передній поверхні стегна рекомендовано проводити погладжування прямолінійне, колове, поперемінне, комбіноване у положенні сидячи. Розминання – ординарне, подвійне кільцеве, подвійне ординарне, основою долоні. Розтирання – основою долоні, фалангами зігнутих пальців. Ударні прийоми – пиляння, рубання, поплескування. Струшувальні прийоми – постукування, валяння, потрушування.

На задній поверхні стегна виконують поперемінне та комбіноване погладжування зігнувши ногу у колінному суглобі. Розминання і розтирання - ординарне, подвійне орди-нарне, подвійне колове основою долоні, фалангами зігнутих пальців. Ударні прийоми – рубання (правою та лівою рукою почергово). Колінний суглоб, бокові зв'язки колінного суглоба, ділянка надколінника: погладжування, розминання – концентричне, пучками пальців, основою долоні; розтирання, розминання – основою долоні, щипцеподібне, пучками пальців; розтирання – ребрами долонь; пасивні рухи – колові, вправо, вліво.

На гомілці рекомендовано виконувати погладжування поперемінне, комбіноване, прямолінійне однією рукою; витискання, розминання – поперечне, ординарне, подвійне колове, подвійне ординарне; розтирання – основою долоні (прямолінійне, зигзагоподібне) у в.п. нога зігнута у коліні під кутом 90°; ударні прийоми – рубання; струшувальні – валяння, потрушування. На ахіловому сухожилку рекомендовано щипцеподібне поглпджування, розтирання, розминання; також розминання пучками 4х пальців, пучками великих пальців. Пасивні рухи – колові оберти в гомілковостопному суглобі, пальців ніг. На грудній клітині, передній поверхні шиї – прямолінійне, колоподібне погладжування; розтирання – ординарне, основою долоні, фалангами зігнутих пальців, щипцеподібне; розминання – колоподібне, однією рукою. Ділянка надпліччя, плечовий суглоб: розминання, розтирання – ординарне, пучками пальців, щипцеподібне. На верхніх кінцівках, м'язах плеча у положенні сидячи, рука знаходиться на столі виконують прямолінійне погладжування, розтирання –

ординарне, основою долоні, пучками пальців, основою долоні, фалангами зігнутих пальців; розминання колове, щипцеподібне, пучками 4 пальців, основою долоні; ударні прийоми – рубання. Елементи реабілітаційного самомасажу застосовують після розтягнень, забоїв, набряків, міозиту, після оперативних втручань. Самомасаж сприяє швидшому відновленню та полегшує період підготовки до фізичних навантажень.

Спортивний самомасаж може бути загальним і частковим. Під час загального спортивного самомасажу масажують усе тіло, починаючи з нижніх кінцівок до голови. Тривалість проведення загального самомасажу 20–25 хвилин. Тривалість спортивного самомасажу залежить від мети, завдань, виду, форми – від 3 до 25 хв, що вирішується в кожному конкретному випадку. Рекомендовано вибирати зручне вихідне положення, при якому м'язи максимально розслабляються. Таке вихідне положення рекомендовано зберігати до кінця сеансу самомасажу. Під час самомасажу нижніх кінцівок необхідно під колінний суглоб покласти валик. Під час самомасажу живота варто приймати вихідне положення лежачи на спині із зігнутими в колінних суглобах ногами. Ділянки скупчення лімфатичних вузлів не масажуються. Всі рухи виконують у напрямку до найближчого скупчення лімфатичних вузлів, враховуючи спрямованість лімфотоку.

Висновок. Аналіз літературних джерел дозволив нам зробити висновок, що спортивний самомасаж вкрай важливий як засіб відновлення фізичної працездатності організму спортсменів при великих тренувальних навантаженнях та для оздоровлення при захворюваннях. травмах м'язового, опорно-рухового апарату у спортсменів. Встановлено, що спортивний самомасаж має широке застосування, як засіб профілактики травм м'язового, опорно-рухового апарату, спортивного травматизму, у боротьбі із фізичною, нервовою перевтомою.

Джерела та література

1. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів в паралімпійському русі. *Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. Харків: ХІІІ. 2000. №8. С. 24–29.
2. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Львів: Ліга-прес. 2009. 160 с.
3. Руденко Р. Є. Сучасні погляди на фізіологічний вплив та методику застосування спортивного масажу. Матеріали ІІ Міжрегіональної наук.-практ. конф. «Здоровий спосіб життя» : Львів. 2004. С. 79–81.
4. Романа Руденко. Масаж. : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Львів. ЛДУФК. 2015. 303 с.
5. Язловецький В.С. Основи спортивного і лікувального масажу: навч. посіб. Кіровоград. 2005. 336 с.

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО САМООРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Сергій Савчук[1], Ігор Бакіко[2], Володимир Ковальчук[3]

[1]кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, ser.savchuk@lutsk-ntu.com.ua,
[2] доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, i.bakiko@lntu.edu.ua [3]кандидат педагогічних наук, доцент v.kovalchuk@lntu.edu.ua
[1,2,3]Луцький національний технічний університет

Вступ. Педагогічна орієнтація студентів на саморозвиток здорового образу може бути розглянута як система педагогічної діяльності, яка дозволяє істотно підвищити рівень готовності студентів до здорового способу життя, що сприяє самооздоровленню студента. Отже, говорячи про вивчення педагогічної орієнтації студентів на саморозвиток здорового способу життя, ми розглядаємо цю якість особистості в динамічному аспекті, тобто у значенні готовності. [1; 2]

Так, готовність розглядається в психології у трьох аспектах: по-перше, як особливий психічний стан особистості, по-друге, як психологічна установка, по-третє, як система якостей особистості [3; 4].

М. І. Дяченко та Л. А. Кандибович трактує готовність як сукупність компонентів: мотиваційний (позитивне ставлення до діяльності); операційний (володіння способами та прийомами професійної діяльності); вольовий (самоконтроль, уміння керувати діями); оцінний (самооцінка підготовленості до діяльності). В. П. Бездухів, крім перелічених компонентів, виділяє ще змістовний компонент, куди входять теоретичні знання та професійні вміння з цього виду діяльності.

У вітчизняній педагогічній науці розроблено загальний підхід до структури та змісту готовності до саморозвитку здорового способу життя студентів. Готовність включає 5 основних компонентів: мотиваційно-цільовий, змістовний, програмно-орієнтовний, діяльнісно-операційний і рефлексивний.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні методи дослідження й узагальнення інформації електронних баз даних.

Результати дослідження. Метою даного дослідження є вивчення механізмів формування такої якості особистості студентів, як самоорганізація здорового способу життя, у зв'язку з чим виникає необхідність розгляду цієї якості у предикативному аспекті, тобто як орієнтація. Розвиток готовності студента до самоорганізації здорового способу життя – складний, цілеспрямований, безперервний та системний процес, успішна реалізація якого багато в чому визначається його організацією. У контексті даного дослідження метою формування даного виду готовності буде виступати наступне: формування та розвиток готовності студентів до самої організації здорового способу життя.

Конкретизуючи цю мету з урахуванням структури готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя, можна сформулювати такі завдання перетворюючої діяльності:

- формування у студентів мотиваційно-цільових установок самоорганізації здорового способу життя;
- створення умов для практико-орієнтованого оволодіння студентами змістом здоров'язберігаючої діяльності (наприклад, заняття фітнес-аеробікою);
- формування програмно-орієнтовної компетентності студентів з самоорганізації здорового способу життя (складання стратегій та програм);
- створення умов для рефлексії студентами результатів самоорганізації здорового способу життя.

На основі виділених структурних компонентів готовності студента до самоорганізації здорового способу життя та виявлених мети та завдань формування даного виду готовності студентів нами був розроблений комплекс психолого-педагогічних умов для отримання особистісного та соціально значущого ефекту у формуванні здорового способу життя.

З урахуванням певних цілей, завдань, психолого-педагогічних умов, змісту та форм реалізації структурних компонентів готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя нами були розроблені наступні критерії сформованості досліджуваної якості особистості студента:

1. Особистісний рівень – гностичні компетенції; когнітивні компетенції; проектувальні компетенції; організаційно-діяльніснів компетенції; рефлексивні компетенції.

2. Фізичний рівень – стан серцево-судинної та дихальної системи; стан м'язового тонусу та скелета; стан нервової системи.

Як очікуваний результат перетворюючої дослідницької діяльності можна розглядати наступне: сформована готовність студента до самоорганізації здорового способу життя, що є інтегрованою якістю особистості, що включає високий рівень мотиваційно-цільових установок на здоровий спосіб життя, сформовану програмно-орієнтовну організаційно-діяльнісну галузь самоорганізації здорового способу життя, а також сформовану базову когнітивну компетентність у сфері здорового способу життя та досвід діяльності із застосування здоров'язберігаючих технологій (наприклад, фітнес-аеробіки).

В ході дослідження було визначено мету, завдання, психолого-педагогічні умови формування готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя, структуру готовності, а також обґрунтовано очікуваний результат, який дозволяє говорити про модель формування готовності.

В результаті аналізу психолого-педагогічної літератури була визначена готовність студентів до самоорганізації здорового способу життя, яка розглядається в контексті діяльнісно-компетентнісного підходу як інтегративне утворення особистості, яка включає психологічну, педагогічну і фізіологічну готовність, системоутворюючу установку на ведення здорового способу життя, що дозволяє студентам здійснювати особисту а, у перспективі, професійну здоров'язберігаючу діяльність (зміцнення здоров'я, вдосконалення особистісних якостей та властивостей, успішність у професійній діяльності).

Висновок. Структура готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя включає такі основні компоненти (мотиваційно-цільовий, змістовий, програмно-орієнтовний, діяльнісно-операційний та рефлексивний), які відображають психологічну, теоретичну та практичну готовність студентів до самоорганізації здорового способу життя. Дана структура з процесуальної точки зору характеризується циклічністю, яка дозволяє трансформувати готовність з короткочасного стану в довготривалий стан, удосконалюючи цим дану якість. Для формування готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя були виділені такі умови, як соціально-педагогічні, організаційно-педагогічні та здоров'язберігаючий освітній простір ЗВО.

Джерела та література

1. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів: монографія. Умань: ВПЦ Візаві; 2016. 223 с.
2. Городинський С. Роль рухової активності серед студентської молоді у процесі формування фахівців. *Грааль науки.* 2021. № 1. С. 470–473. DOI: https://doi.org/10.36074/grail-of-science.19.02.2021.100
3. Motivation to physical education of school and university students: [Collective monograph]. Edited by Krutsevich T., Bezverkhnia H., Tsybulska V., Kyslenko D., Marchenko O., Bondarchuk N., Yukho Y., Sadchenko M. Budapest, 2021. 200 p.
4. Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for selfe-improvement and selfe-control in students / Anna Hakman, Olena Andrieieva, Halyna Bezverkhnia, Natalia Moskalenko,Viktoria Tsybulska, Tetiana Osadchenko, Sergii Savchuk,Volodymyr Kovalchuk, Yaroslav Filak. / Published online: January 31, 2020.

ВПЛИВ SOFT SKILLS НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Інна Ткачівська[1], Наталія Сороколіт[2], Ярослав Яців[3]

[1]кандидат педагогічних наук, доцент Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, inna.tkschivska@pnu.edu.ua

[2]доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Бобеського, sorokolit21@gmail.com

[3]кандидат педагогічних наук, доцент Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, yaroslav.yatsiv@pnu.edu.ua

Вступ. Сучасна парадигма освіти вимагає від учителя фізичної культури не лише володіння спеціальними знаннями та практичними навичками, а й здатності до ефективної комунікації, емоційного саморегулювання, командної роботи та лідерства. Ці якості належать до категорії м'яких навичок (soft skills), які у поєднанні з професійними (hard skills) формують цілісну педагогічну компетентність [2; 4].

Проблема мотивації до фізичної активності майбутніх учителів фізичної культури є надзвичайно актуальною, оскільки власна залученість до активного способу життя є важливим фактором авторитету вчителя, його здатності бути прикладом для учнів та популяризувати здоровий спосіб життя. Разом із тим у науковій літературі недостатньо досліджено, яким чином розвиток soft skills впливає на формування мотиваційної сфери студентів-педагогів.

У науковій літературі дедалі більше уваги приділяється ролі soft skills у формуванні загальнокультурних і професійних якостей учителя. Проте питання їх впливу на мотиваційну сферу, зокрема в контексті фізичної активності, досліджене недостатньо. Актуальність даної проблематики зумовлена потребою у вчителях, здатних не лише ефективно організовувати освітній процес, а й бути активними провідниками ідей здорового способу життя, що потребує високого рівня особистої мотивації до фізичної активності [1; 3; 4; 5].

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс теоретичних і емпіричних методів: аналіз наукової літератури; анкетування студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) (n = 120, 2–4 курси); для оцінки рівня розвитку soft skills використовувалися такі опитувальники: тест емоційного інтелекту Н. Холла (визначав рівень усвідомлення і регуляції власних емоцій); методика самооцінки комунікативних і організаторських здібностей (КОС-1); опитувальник Time Management Scale**,** адаптований до студентського середовища; анкета для оцінки критичного мислення (на основі методики К. Ватсона-Г. Глейзера); лідерський профіль студента, побудований на елементах опитувальника Leadership Practices Inventory (LPI); мотивація до фізичної активності визначалась за допомогою адаптованої версії Motives for Physical Activity Measure – Revised (MPAM-R), що дозволяє виявити внутрішню (інтерес, задоволення, самореалізація) та зовнішню мотивацію (соціальний вплив, зовнішні нагороди, уникнення негативних наслідків); кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) для визначення взаємозв'язків між рівнем розвитку окремих м'яких навичок і рівнем мотивації студентів.

Результати дослідження. Сучасна система професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури орієнтована не лише на формування фахових (hard) компетентностей, а й на розвиток м'яких навичок (soft skills), які забезпечують ефективну професійну діяльність у змінному соціально-освітньому середовищі. Одним із ключових чинників професійного становлення майбутнього педагога є його мотивація до фізичної активності, що, своєю чергою, визначає особисту включеність у процес саморозвитку, самовдосконалення та вплив на учнів як носія здоров'язбережувальної поведінки.

У дослідженні взяли участь 112 студентів 2–4 курсів факультетів фізичного виховання з трьох українських закладів вищої освіти. Метою було виявити зв'язок між рівнем сформованості soft skills і мотивацією до фізичної активності, що є важливою складовою професійної самореалізації майбутнього вчителя фізичної культури. У межах дослідження було встановлено, що рівень сформованості soft skills впливає на мотивацію до фізичної активності як чинник професійної самореалізації майбутніх учителів фізичної культури. Високий рівень сформованості м'яких навичок виявлено у 26,0 % студентів і характеризується розвиненою емоційною саморегуляцією, комунікабельністю, здатністю до рефлексії та командної взаємодії. У 58,0 % респондентів зафіксовано середній рівень

сформованості soft skills із частковими труднощами в самоменеджменті й стресостійкості. Низький рівень (16,0 %) вказує на недостатній розвиток емоційного інтелекту, ініціативності та навичок міжособистісного спілкування.

Аналіз мотиваційної спрямованості студентів до фізичної активності показав різнорівневий розподіл внутрішньої та зовнішньої мотивації. Зокрема, 34,0 % респондентів продемонстрували високий рівень внутрішньої мотивації, що свідчить про усвідомлений вибір фізичної активності як засобу особистісного розвитку, самореалізації, підтримання психофізичного благополуччя та здоров'я. Така мотивація характеризується автономністю, стійкістю та позитивним емоційним забарвленням, що узгоджується з положеннями теорії самодетермінації (Self-Determination Theory) Р. Райана і Е. Десі, згідно з якою внутрішня мотивація є ключовою передумовою активної участі в діяльності без потреби у зовнішньому стимулюванні. 47,0 % студентів виявили переважно змішану мотивацію, в якій поєднуються як внутрішні (інтерес, задоволення, особисті цінності), так і зовнішні чинники (соціальне схвалення, нормативні вимоги, оцінювання). Така форма мотивації є перехідною і часто характерна для молоді, яка перебуває у процесі формування стабільних ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя та професійної ідентичності. Змішана мотивація може трансформуватися в домінування внутрішніх мотивів за умови створення сприятливого освітнього середовища, розвитку рефлексивних і м'яких навичок. У 19,0 % студентів спостерігалося переважання зовнішньої мотивації, що вказує на домінування інструментальних чинників у ставленні до фізичної активності – таких як необхідність виконання навчальних вимог, отримання оцінок або прагнення до соціального схвалення. Подібний рівень мотивації є менш стійким і залежним від зовнішніх обставин, що може призводити до зниження фізичної активності поза межами навчального процесу.

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між окремими компонентами soft skills та мотиваційними аспектами фізичної активності майбутніх педагогів. Найвищу силу зв'язку продемонстровано між емоційним інтелектом та внутрішньою мотивацією до фізичної активності ($r = 0,52$; $p < 0,01$), що вказує на те, що здатність студентів усвідомлювати, регулювати та використовувати власні емоції суттєво сприяє їхній стійкій зацікавленості у фізичних навантаженнях як способі самореалізації. Також виявлено помірно сильну позитивну кореляцію між самоменеджментом і рівнем організованості фізичної активності ($r = 0,48$; $p < 0,01$), що підтверджує роль навичок планування, тайм-менеджменту та самоконтролю у підтриманні регулярної фізичної активності студентів.

Зв'язок між комунікативними навичками та участю в спортивних ініціативах виявився позитивним і статистично значущим ($r = 0,39$; $p < 0,05$), що свідчить про важливість міжособистісної взаємодії, уміння працювати в команді та соціальної активності у контексті долучення до спортивних заходів. Крім того, встановлено позитивний зв'язок між лідерським потенціалом і прагненням впливати на інших через особистий приклад здорового способу життя ($r = 0,41$; $p < 0,05$). Це підтверджує, що сформовані лідерські якості сприяють мотивації студентів не лише до власної активності, а й до просування цінностей фізичної культури серед однолітків і майбутніх учнів.

Якісні результати (на основі інтерв'ю та відкритих питань анкети): Студенти з високими показниками soft skills зазначали, що фізична активність для них – це ресурс для емоційної стабільності, натхнення та впевненості в собі. Вони частіше ініціювали спортивні заходи, брали участь у тренінгах, долучались до студентських клубів здорового способу життя. У респондентів із нижчим рівнем soft skills спостерігався брак регулярності занять, а головними перешкодами називалися прокрастинація, емоційне вигорання, відсутність цілей.

Висновки. Отримані дані підтверджують, що рівень розвитку м'яких навичок безпосередньо впливає на якість мотивації студентів до фізичної активності. Саме soft skills, зокрема самоменеджмент, емоційна зрілість, уміння співпрацювати, сприяють формуванню свідомої, стабільної та внутрішньо вмотивованої позиції щодо фізичного самовдосконалення. Це свідчить про необхідність системної роботи над розвитком soft skills у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Аналіз якісних відповідей учасників засвідчив, що м'які навички допомагають студентам краще організовувати свій час, долати бар'єри до занять фізичною активністю (втома, брак часу, зниження інтересу), а також підтримувати позитивне емоційне ставлення до занять спортом. Студенти з високим рівнем soft skills частіше брали участь у факультативних спортивних заходах, демонстрували готовність бути фізично активними не лише в навчальному контексті, а й у повсякденному житті.

На основі результатів зроблено висновок, що розвиток soft skills сприяє підвищенню мотивації до фізичної активності, а отже, має бути інтегрованим елементом у систему підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Джерела та література

1. Behzadnia B., Adachi P. J. C., Deci E. L., Mohammadzadeh H. Associations between students' perceptions of physical education teachers' interpersonal styles and students' wellness, knowledge, performance, and intentions to persist at physical activity: A self-determination theory approach. *Psychology of Sport and Exercise*. 2018. Т. 39. С. 10–19. DOI: 10.1016/j.psychsport.2018.07.003
2. Kondur O., Mykhailyshyn H., Serman L. Soft skills formation of future athletes and physical education teachers. *Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University*. 2022. Т. 9, № 1. С. 27–36. DOI: 10.15330/jpnu. 9.1.27-36
3. Nagy G., Piko B. F., Tihanyi G., Kovacs E. Influence of physical education teachers on motivation, embarrassment and the intention to be physically active among their students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. Т. 15, № 6. С. 1122. DOI: 10.3390/ijerph15061122
4. Pérez-Samaniego V., González-Crussi X., Synytsia O. The role of physical education in shaping soft skills and self-regulation in high school students. *Sport Kinetics*. 2025. Т. 14, № 6. DOI: 10.6018/sportk.644821
5. Silva F. B. P., Spittle M., Wallhead T. The influence of sport education on student motivation in physical education. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2014. Т. 9, № 4. С. 849–860. DOI: 10.1260/1747-9541.9.4.849

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ:ЕВОЛЮЦІЯ ФОРМУВАННЯ ПОНЯТТЯ

Роман Тягур[1], Андрій Синиця[2], Антоніна Майструк[3]

[1]*к.пед.н., доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, tyagur.roman@gmail.com*

[2]*к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, andrii.synytsia@pnu.edu.ua*

[3]*асистент, старший лаборант кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, liubomyr.malaniuk@pnu.edu.ua*

Вступ. Важливою характеристикою демографічної системи є якісний стан населення. Насамперед, це стан здоров'я (фізичного, генетичного), освіта, кваліфікація населення тощо. А тому оптимальний тип відтворення населення забезпечується з допомогою демографічної політики, спрямованої на розширене відтворення не тільки з точки зору кількісних показників, а й якісних характеристик. Найголовніший показник якісного стану населення – стан здоров'я людей. У зв'язку з цим вся діяльність людства, зокрема держави, має бути зорієнтована на відтворення здорової, повноцінної людини. Сьогодні змінюється стан здоров'я дітей і стан генетичного здоров'я Homo sapiens у зв'язку із зниженням рівня народжуваності, підвищенням рівня забрудненості навколишнього середовища, погіршенням стану фізичного здоров'я батьків.(1, 2).

Дослідженням проблеми формування та підвищення якості життя населення займаються багато вітчизняних та закордонних науковців. (3, 4, 5)). Всі ці наукові пошуки, безперечно, мають велике теоретичне та практичне значення, однак у більшості з них відсутній цілеспрямований розгляд питань організації аналізу та планування якості життя населення, виявлення найважливіших чинників, які впливають на зміну показників якості життя. У зв'язку з цим дуже важливо уточнити зміст досліджуваної категорії, визначити та класифікувати чинники, що впливають на якість життя на різних рівнях управління.

Мета дослідження: визначити сутність ,еволюцію поняття «якість життя населення».

Методи дослідження: систематизація, аналіз даних наукової літератури й інформаційних ресурсів мережі інтернет, контент аналіз теоретичних робіт.

Результати дослідження. Стосовно сутності поняття «якість життя» населення в науковому співтоваристві досі не існує єдиної думки. Повсюдне використання цього терміну розпочалося з середини XX ст., що пов'язано, у значній мірі, із зростанням у західних країнах кількості противників традиційного для Заходу «суспільства споживання». Серед досліджень економістів і соціологів, що приділяли увагу проблемі якості життя окремих індивідів і суспільства в цілому термін «якість життя» одержав обгрунтування як загальне поняття (2.).

Термін «якість життя» вперше з'явився у книзі американського економіста Дж. К. Гелбрейта «Суспільство достатку», пізніше був використаний у роботі соціолога Д. Рисмена «Самотня юрба». Своїм введенням у політичний лексикон й, тим самим, формуванням соціального замовлення на наукове опрацювання цей термін зобов'язаний президенту США Дж. Кеннеді, який у доповіді «Про становище нації» (1963 р.) підтвердив тезу про те, що якість американського життя має йти в ногу з кількістю американських товарів (5). Поняття «якість життя» тут виступило ідеологічною характеристикою, стимулом переходу від «суспільства споживання» із пріоритетом матеріальних потреб до суспільства із пріоритетом духовних потреб. Під «якістю життя» розумілися всі блага, які можуть бути надані споживачеві «розвиненим індустріальним суспільством», «суспільством менеджерів», де нібито панує не особистий інтерес, а наука й організація.

Якість життя відбиває таку можливість споживання благ і послуг, яка відображається, головним чином, через економічні показники. Так, наприклад, Дж. К. Гелбрейт стверджував, що в економічно розвинених країнах матеріальні потреби задоволені на достатньому рівні і тому попит на товари споживання не буде збільшуватися в значній мірі із збільшенням обсягу матеріального виробництва. Із цієї причини на перший план мають виступати нематеріальні потреби.

Концепцію якості життя запропонував Дж. Гелбрейт у:60 роках XX століття. Він у роботі «Суспільство достатку» обгрунтував необхідність переходу до «постіндустріального суспільства», Що характеризується введенням елементів «організованого споживання» , збагаченого наявністю духовних, соціальних і культурних благ. Тобто Дж. Гелбрейт розумів «якість життя» як синонім усіляких суспільних благ, що надаються особистості із зростанням інтелектуальних потреб (4) .

Американський економіст і політолог У. Ростоу, розглядає проблему «якості життя» з позицій державного регулювання соціального розвитку. Стадія «нової якості життя» характеризувалася, на його думку, для США «цілим комплексом вимог щодо підвищення показників у галузі освіти й охорони здоров'я, відпочинку, зменшення забруднення навколишнього середовища, боротьбою проти бідності і нерівності».

З соціальної точки зору західних дослідників якість життя є терміном, який можна визначити як:

- мати заняття, яке дає достатню фінансову автономію (незалежність), однак не бути при цьому відчуженим від суспільства;
- жити в оточенні, яке сприяє гармонійному розвитку особистості;
- рівень життя;
- стиль або спосіб життя (економіко-соціальний підхід) (3).

Слід відмітити, що питання якості життя стало доволі значущим не тільки у науковому просторі а й у повсякденному житті будь якої країни. Доведено, що особисті цінності, цілі й перспективи які мають стосунок до якості життя, включають: персональні потреби, внутрішні стани, матеріальні цінності, релігійні цінності, участь у релігійному співтоваристві. Психологічні дослідження засвідчили, що джерелом якості життя є задоволеність особистих потреб (1).

Висновки. В цілому, всі підходи до вивчення якості життя можуть бути умовно згруповані у кілька наступних теорій:

Теорії ідеалів. Відповідно до них, якість життя включає реалізацію певних ідеалів. Наприклад, ідеалом може бути самореалізація особистості в дусі А. Маслоу.

Персонально-утилітарні теорії концентруються на відчуттях щастя, задоволення і здійснення бажань. Багато економістів цей підхід називає «велферизмом», соціальні філософи – «утилітаризмом» або навіть гедонізмом. Цей підхід часто критикується дослідниками з країн «третього світу, які не без підстави використовують власний досвід, коли люди пристосовуються до жахливих, нелюдських умов життя.

Теорії достатку концентруються на кількості виготовлених товарів, реальних доходах населення. Багато економістів намагаються оцінити якість життя в термінах рівня життя. Багато зусиль докладено до розробки методів оцінки одержуваного доходу. Проте, цей підхід зазнає критики, оскільки багато людей не бажають володіти власністю. Вони можуть бути набагато щасливішими за людей, обтяжених трудовою етикою й нагромадженнями багатства.

Теорії базових потреб. Згідно з Е. Аллардом, якість життя досягається за рахунок трьох основних базових потреб: «мати», «любити», «бути». «Споживачі» потреб з відповідальністю ставляться до матеріальних умов, необхідних для виживання та уникнення бідності. Сюди відносяться економічні ресурси (мінімальний дохід на душу населення), умови проживання, зайнятість. Умови праці, здоров'я. освіта (1, 4, 5).

Джерела та література

1. Клюйко Л. Теоретико-методологічний аналіз феномену задоволеності якістю життя як умови розвитку професійної Я-концепції особистості. *Психологічні перспективи,* 2024. Вип. 36. С. 135-148. DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2018-32-135-148
2. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л. З. Сердюк та ін.; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2023. 192 с. URL: http://lib.iitta.gov.ua/712878/1_2018.pdf
3. Glatzer, W. (2022). Lebensqualität. Eine über Wachstum und Wohlstand hinausgehende gesellschaftliche Leitidee. Blätter der Wohlfahrtspflege. Frankfurt: Springer. № 4. P. 123–129. (in German)
2. Stappen L. Happiness and Quality Of Life. An empirical study for the EU-25.MSc Thesis. Wageningen University, 2022. 51 p. URL: https://edepot.wur.nl/215820
3. Veenhoven R. Quality-of-life and happiness: not quite the same. 'Salute e qualità dell vida', Centro Scientifico Editore, Italia, 2021. C. 67–95.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ АНКЕТУВАННЯ СТОСОВНО МОТИВАЦІЇ ТА ПЕРЕШКОД ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

Володимир Яловик[1]

[1]*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Yalovuk.Volodumur@vnu.edu.ua*

Вступ. Оздоровчий фітнес як форма рухової активності набуває все більшої популярності у суспільстві. Водночас, попри доступність фітнес-закладів та інформації про користь занять, багато людей зіштовхуються з труднощами, які перешкоджають регулярній фізичній активності. Метою цього дослідження було виявлення переваг, мотивів та бар'єрів у сфері оздоровчого фітнесу серед дорослого населення [1].

Методи дослідження. Методом збору інформації було анкетування, яке включало питання про вік, досвід рухової активності, рід діяльності, спосіб життя, уподобання у видах фітнесу, частоту занять, мотиваційні чинники, перешкоди до занять і використання засобів відновлення. Отримані результати були проаналізовані за допомогою кількісного та якісного аналізу.

Результати дослідження. Середній вік респондентів – 37,5 років, переважаюча група – 30–45 років. Це найактивніший працездатний період, коли люди, як правило, більше дбають про здоров'я, кар'єру та особистий розвиток. Така вікова структура сприяє активній участі у фітнес-програмах і визначає попит на оздоровчі послуги.

Професійний статус респодентів становив: службовці (35 %) і бізнес (30 %) становлять більшість, що відображає соціально активну аудиторію з потенційним інтересом до фітнесу як засобу компенсації сидячого способу життя та зниження стресу; пенсіонери (15 %) і представники інших видів діяльності (20 %) свідчать про те, що фітнес цікавить також осіб поза межами традиційної зайнятості – для підтримки здоров'я або соціалізації.

Результати табл. 1 щодо способу життя свідчать, що 40% респондентів ведуть малорухливий спосіб життя, ще 45 % – помірно активний. Це вказує на поширеність гіподинамії, що підвищує ризики для здоров'я та обґрунтовує необхідність регулярної фізичної активності. Лише 15% ведуть дуже активний спосіб життя, що підтверджує актуальність популяризації рухової активності серед загального населення.

Аналіз результатів опитування показав, що респоденти для рухової активності вибрали: аеробні напрями (40 %) та комплексні заняття (30 %) лідирують. Це свідчить про орієнтацію респондентів на оздоровчий ефект і розвиток загальної витривалості. Силові тренування (25 %) приваблюють тих, хто прагне до зміцнення м'язів. Ментальний фітнес (20 %) також має попит, що може вказувати на потребу в зниженні рівня стресу та розвитку психофізичного балансу.

Опитуванні респоденти повідомили, що 55 % займаються регулярно фізичними вправами, тобто 3 і більше разів на тиждень. Це позитивна тенденція, яка свідчить про сталі звички до фізичної активності; 35 % тренуються рідше, що говорить про потенціал для мотиваційної роботи в цій групі; 10 % обирають інші форми активності, можливо, неформальні або епізодичні. Вивчення мотивів щодо оздоровчих занять дали наступні результати: основна мотивація – поліпшення стану здоров'я (75 %), що свідчить про переважання внутрішньої мотивації; боротьба зі стресом (55 %), потреба в русі та поліпшення форми (по 50 %) також значущі, особливо в умовах сучасного темпу життя; естетичні мотиви (30 %) менш важливі, ніж оздоровчі – це може бути ознакою зміни цінностей у суспільстві.

Крім цього, нам удалося з'ясувати які перешкоди заважають займатися оздоровчою руховою активністю. Серед таких причин: брак часу (45 %) є основним бар'єром. Це типово для працездатної аудиторії, відсутність інтересу, матеріальні труднощі та логістичні/інформативні бар'єри (по 30 %) – вказують на необхідність не тільки гнучких програм, але й інформування та підтримки з боку фітнес-центрів або громадських ініціатив.

Важливим аспектом в оздоровчій діяльності також мають бути засоби відновлення. Серед таких засобів найбільш поширеним є масаж (60 %), що говорить про обізнаність у засобах релаксації; сауна (45 %) теж популярна як доступний спосіб відновлення. лише 20 % вдаються до фармакології, а 45 % не використовують жодних методів, що вказує на потребу в підвищенні культури відновлення після навантажень.

Таблиця 1

Загальна характеристика респондентів

Показник	Параметри / Варіанти відповіді	Частка (%)
Середній вік	37,5 років	—
Найпоширеніша вікова група	30–45 років	—
Професійний статус	Службовці	35 %
	Бізнес	30 %
	Пенсіонери	15 %
	Інші види діяльності	20 %
Спосіб життя	Малорухливий	40 %
	Помірно активний	45 %
	Дуже активний	15 %
Переваги у виборі фітнесу	Аеробні напрями	40 %
	Комплексні заняття	30 %
	Силові тренування	25 %
	Ментальний фітнес	20 %
Частота занять фітнесом	Регулярно (3+ рази/тиждень)	55 %
	2 рази або менше	35 %
	Інші види активності	10 %
Мотивація до занять фітнесом	Поліпшення здоров’я	75 %
	Боротьба зі стресом	55 %
	Потреба в русі	50 %
	Поліпшення фізичної форми	50 %
	Розвиток рухових якостей	40 %
	Естетичні цілі (форма тіла, м’язова маса)	30 %
Перешкоди до занять фітнесом	Брак часу	45 %
	Відсутність бажання або інтересу	30 %
	Матеріальні труднощі	30 %
	Інформативні та логістичні бар’єри	30 %
Засоби відновлення після занять	Масаж	60 %
	Сауна	45 %
	Фармакологічні методи	20 %
	Не використовують нічого	45 %

Висновки. Отримані дані свідчать про позитивну динаміку у ставленні до фізичної активності серед респондентів, але також демонструють проблемні аспекти – особливо гіподинамію та нестачу часу. Це створює основу для розробки індивідуалізованих, доступних, мотиваційно орієнтованих програм фітнесу.

Джерела та література

1. Володимир Яловик, Антон Яловик. Організація спортивно-масових заходів Волинським обласним центром фізичного здоров’я населення «Спорт для всіх» *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві*. 2024. 4(68).

Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Ольга Андрійчук[1]

[1]доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, andrijchuk.olga@vnu.edu.ua

Вступ. Церебральний параліч (ЦП) – це органічне непрогресуюче ураження мозку, яке виникає в період внутріутробного розвитку, у період пологів або в період новонародженості та супроводжується різними руховими порушеннями: парезами, плегіями, насильницькими рухами, порушенням координації. При цьому унеможливлюється надсилання правильних імпульсів до м'язів людини, що перешкоджає контролювати та узгоджувати роботу м'язів. Крім моторних розладів можуть також виникати когнітивні, сенсорні, поведінкові, комунікативні дисфункції, спостерігаються порушення психіки та мови [7].

З часом у дітей можуть виникати вторинні прогресуючі зміни, які будуть впливати на функціональні можливості (суглобові контрактури, зміни діапазону рухів, сколіоз, послаблення сенсорної чутливості). Фізична терапія спрямована на покращення рухової функції, уникнення кісткової деформації, зменшення спастичності м'язів, зміцнення слабких м'язів, навчання новим рухам та навичкам, покращення координації рухів. А також важливою є інтеграція та максимально можлива адаптація дитини у суспільство. Найбільш результативною є спільна праця фахівців мультидисциплінарної команди разом з батьками.

Методи дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення літературних джерел, інтернет-ресурсів, відкритих інформаційних систем.

Результати дослідження. Церебральний параліч є довічним станом, який викликає гетерогенні рухові порушення. Рухова реабілітація повинна бути адаптована до топографії симптомів, амбулаторної здатності та віку особи. Дітям і підліткам із церебральним паралічем рекомендується в якості лікування першої лінії щодо тренування ходи, фізичної активності та бімануальної інтенсивної терапії рук. Потрібно виконувати пасивну мобілізацію суглобів, розтягування м'язів, тривале розтягування з фіксованою кінцівкою та нейро-розвивальну терапію [1, 5].

Церебральний параліч є найпоширенішою дитячою моторною недостатністю, яка часто призводить до виснажливих аномалій ходи, таких як хода зі згинанням колін і жорсткістю колін. Сучасні медикаментозні та хірургічні методи лікування лише частково ефективні для покращення аномалій ходи та можуть спричинити значну м'язову слабкість. Проте новітні технології штучної ходьби, такі як поетапна багатоканальна нервово-м'язова електрична стимуляція (NMES), можуть суттєво покращити моделі ходи та сприяти зміцненню м'язів у дітей зі спастичним ЦП. Багатоканальний NMES є перспективною допоміжною технологією, яка допомагає дітям зі спастичним ЦП досягти більш прямої та функціональної ходи [4].

Спастичність та інші форми надмірної активності м'язів, спричинені церебральним паралічем, можуть погіршити рівновагу, ходу та загальну моторику. Програма лікування дитини зі спастичністю може включати комплексну лікувальну терапію, фізичні вправи, гіпсову пов'язку, пероральні препарати, хіміоденервацію, інтратекальний баклофен, селективну дорсальну ризотомію та ортопедичну хірургію. Техніки можна комбінувати для більшої ефективності та кращого пристосування до потреб дитини [6].

Необхідно враховувати вік, здібності та вподобання дитини/сім'ї. Щоб покращити здатність до ходи, рекомендується хода по землі, яку можна доповнити тренуваннями на біговій доріжці. Різні підходи можуть сприяти досягненню цілей використання рук: бімануальна терапія, рухова терапія,

викликана обмеженнями, цілеспрямоване навчання та когнітивні підходи. Що стосується самообслуговування, виконання повного завдання в поєднанні з допоміжними пристроями може збільшити незалежність і зменшити навантаження на опікунів. Втручання, спрямоване на покращення функцій дітей і молодих людей з церебральним паралічем, має включати цілі, обрані клієнтом. Вибираючи конкретні втручання, клініцистам слід враховувати переваги дитини/сім'ї, вік і здібності [3].

Діяльність, за допомогою якої мозок організовує та аналізує зовнішні відчуття, такі як дотик, рух, усвідомлення тіла, зір, слух і гравітація, позначається як сенсорна інтеграція. Використання сенсорної інтеграційної терапії (SIT) вимагає, щоб сенсомоторні вправи були спрямовані на конкретні частини труднощів, які дитина відчуває щодня.

Програма силових тренувань має позитивний функціональний і фізичний вплив на м'язову силу, рівновагу, швидкість ходи або загальну моторику без збільшення спастичності у дітей і підлітків із церебральним паралічем у класифікації систем грубої моторики.

Включення пліометричних вправ і вправ на рівновагу в програму мультимодальної реабілітації може бути важливим фактором для підвищення м'язової сили та підвищення постуральної стабільності у дітей із спастичним геміплегічним церебральним паралічем (SHCP). Виконання пліометричних вправ у традиційній фізичній терапії може покращити стратегії активації м'язів і посилити контроль рівноваги у дітей з SHCP [2].

Інноваційні технології, які використовуються в іграх або ігрових підходах, довели свою успішність і привабливість у забезпеченні ефективної та мотивуючої ручної терапії для дітей з церебральним паралічем.

Висновки. Основні порушення, пов'язані з ЦП, включають зниження м'язової сили та зниження кардіореспіраторної працездатності, що призводить до труднощів при виконанні таких дій, як самообслуговування, одягання, хода та пересування по сходах. Вправи визначаються як спланована, структурована та повторювана діяльність, яка спрямована на покращення фізичної форми, і це втручання, яке зазвичай використовують для дітей з ЦП. Аеробні та силові тренування можуть покращити активність (тобто здатність виконувати завдання) та участь (тобто залучення до життєвої ситуації) через їх вплив на первинні порушення ЦП. Однак на сьогоднішній день не було повного огляду втручань з фізичними вправами для осіб з ЦП, тому ця тема є перспективною для подальших досліджень.

Джерела та література

1. Demont A., Gedda M., Lager C., et al. Evidence-Based, Implementable motor rehabilitation guidelines for individuals with cerebral palsy. *Neurology*. 2022. 99(7). P. 283–297. doi:10.1212/WNL.0000000000200936
2. Elnaggar R. K. Effects of plyometric exercises on muscle-activation strategies and response-capacity to balance threats in children with hemiplegic cerebral palsy. *Physiotherapy theory and practice*. 2022. 38(9). P. 1165–1173. https://doi.org/10.1080/09593985.2020.1833389
3. Jackman M., Sakzewski L., Morgan C., Boyd R. N., Brennan S. E., Langdon K., Toovey R. A. M., Greaves S., Thorley M., Novak I. Interventions to improve physical function for children and young people with cerebral palsy: international clinical practice guideline. *Developmental medicine and child neurology.* 2022. 64(5). P. 536–549. https://doi.org/10.1111/dmcn.15055
4. Rose J., Cahill-Rowley K., Butler E. E. Artificial walking technologies to improve gait in cerebral palsy: multichannel neuromuscular stimulation. *Artificial organs*. 2017. 41(11). P. 233–239. https://doi.org/10.1111/aor.13058
5. Tilton A.H., Coffman K., Aravamuthan B.R. A Broader perspective on motor rehabilitation guidelines for cerebral palsy. *Neurology*. 2022. 99(7). P. 271–272. doi:10.1212/WNL.0000000000201048
6. Tilton A. Management of spasticity in children with cerebral palsy. *Seminars in pediatric neurology*. 2009. 16(2). P. 82–89. https://doi.org/10.1016/j.spen.2009.03.006
7. URL: https://www.physio-pedia.com/Cerebral_Palsy_Introduction

АНАЛІЗ ЧАСТОТИ ЗАГОСТРЕНЬ ТА ТРИВАЛОСТІ ПЕРІОДІВ РЕМІСІЇ У ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК З ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Олександра Афанасьєва[1], Богдан Алексєєв[2]

[1]к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії
[2]здобувачка; Український державний університет науки і технологій, ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту», admin_infiz@ukr.net

Вступ. Дегенеративно-дистрофічні захворювання (ДДЗ) опорно-рухового апарату (ОРА) залишаються важливою соціальною проблемою, яка має значні економічні наслідки. Хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини посідають третє рангове місце серед дорослого населення України, зі стійкою тенденцією до зростання.

Ці хвороби розвиваються поступово, характеризується стійким больовим синдромом з функціональними порушеннями, що призводить до передчасної інвалідизації та втрати працездатності пацієнтів. За даними статистики коксартрози посідають друге місце після гонартрозів за ступенем інвалідизації [1, 2, 3].

Хронічний больовий синдром, який супроводжує ДДЗ значно погіршує якість життя. Саме тяжкі наслідки остеоартрозу для здоров'я людини спонукають фахівців шукати засоби здатні впливати на інтенсивність (швидкість) розвитку патологічного процесу, призупинення деформації суглобів та зменшення болю.

Науковцями створені певні теоретико-методологічні передумови, які включають різні напрямки процесу фізичної реабілітації. У тім проблема недостатньо досліджена, про що свідчать дослідження стосовно якості життя даного контингенту пацієнтів, їх соціального статусу та високого рівня інвалідності внаслідок дегенеративно-дистрофічних захворювань опорно-рухового апарату. Натомість проблема допомоги хворим з ДДЗ ОРА залишаться актуальною.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез й узагальнення даних наукових і методичних джерел та інформації з інтернет-ресурсів. Аналіз медичної документації 78 хворих для визначення особливостей перебігу захворювань та анкетування .

Результати дослідження. Проаналізовано результати дослідження медичних карт хворих наступних клінічних груп: I – 24хворих на поперековий остеохондроз хребта у віці (58,6±0,8) роки. В II групу увійшли 32 хворих на коксартроз у віці (54,1±0,9) роки. III групу склали 22 пацієнти віком (42,4±1,1) роки з гонартрозом. Вивчення анамнезу захворювань у пацієнтів з ДДЗ опорно-рухового апарату (ОРА) показало, що незалежно від клінічної групи тривалість захворювання у переважній більшості пацієнтів коливалася від 1 до 5 років (табл. 1).

Пацієнти отримували комплексне лікування з використанням засобів фізичної реабілітації для забезпечення стійкого та якісного результата та подовження періоду стійкої ремісії.

На тлі медикаментозного лікування пацієнтам були призначені лікувальна фізична культура, масаж та фізіотерапевтичне лікування. Комплекси лікувальної гімнастики використовували стандартні для медичного закладу, масаж – сегментарно-рефлекторний.

Однак, за результатами анкетування, пацієнти не відмітили суттєвого або довготривалого покращення стану

При аналізі первинної медичної документації встановлено, що найчастіше кількість загострень на рік, у чоловіків, спостерігалася при остеохондрозі хребта (ОХХ) та гонартрозі, перевищуючи аналогічний показник при коксартрозі в 1,36 рази ($p<0,001$) та 1,68 ($p<0,001$), що свідчило про прогресування захворювання у чоловіків.

Таблиця 1

Частота загострень та тривалість періодів ремісії в обстежених хворих

Показник	Групи					
	I (n=24) Хворі на остеохондроз		II (n=32) Хворі на коксартроз		III (n=22) Хворі на гонартроз	
	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки
кількість загострень на рік	2,6±0,21	2,9±0,18	1,9±0,13	2,3±0,14	3,2±0,2	2,7±0,29*
Тривалість ремісії (міс)	4,8±0,52	4,7±0,51	5,6±0,4	5,8±0,4	4,6±0,6	5,2±0,8

У жінок також кількість загострень коксартрозу на рік було в 1,26 рази меншим ніж при ОХХ ($p<0,001$) та в 1,17 рази – ніж при гонартрозі ($p<0,05$).

Слід відзначити, що кожному з хворих в минулому призначали фізичну терапію, масаж, фізіотерапевтичні процедури, однак пацієнти не відмітили суттєвого або довготривалого покращення стану. Суттєвих відмінностей за тривалістю ремісії у гендерному аспекті не спостерігалося.

Висновки

1. Дегенеративно-дистрофічні захворювання опорно-рухового апарату є тяжкими ураженнями зі значними соціальними наслідками.
2. Дегенеративно-дистрофічні захворювання опорно-рухового апарату залишаються зі стійкою тенденцією до зростання та важливою соціальною проблемою.
3. Хронічний больовий синдром при ДДЗ значно погіршує якість життя хворих.
4. Проведені дослідження свідчать про частоту загострень і тривалість ремісії у чоловіків і жінок та необхідність створення більш ефективних програм фізичної терапії хворих на ДДЗ.

Джерела та література

1. Афанасьєв С. М. Профілактика первинної інвалідності внаслідок захворювань і травм опорно-рухового апарату засобами фізичної реабілітації: монографія. Дніпро: Журфонд, 2017. 259 с.
2. Афанасьєв С. М., Майкова Т. В. Ефективність застосування патогенетично-спрямованої кінезітерапії на метаболічну активність хряща при коксартрозі. *Вісник Запорізького національного університету (фіз. виховання та спорт)*. 2015. № 2. С. 47–54. Фахове видання України.
3. Латогуз С. І., Литвиненко Г. Л., Литвиненко М. І., Карабут Л. В., Рябова О. О. Фізична терапія пацієнтів з коксартрозом. *Експериментальна і клінічна медицина*. 2022. № 91(2). С. 24–32.

ОЦІНЮВАННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ПАЦІЄНТОК НА ЕТАПІ ХІМІОТЕРАПЕВТИЧНОГО ЛІКУВАННЯ ПРИ РАКУ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ ТА ГІНЕКОЛОГІЧНОМУ РАКУ

Ольга Бас[1], Оксана Тиравська[2]

[1]*кандидат наук, доцент кафедри терапії та реабілітації, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, bas.olichka@gmail.com,*

[2]*кандидат наук, доцент кафедри терапії та реабілітації, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, tyravska@ukr.net*

Вступ. Онкологічні захворювання жіночої репродуктивної системи, зокрема рак молочної залози (РМЗ) та гінекологічні пухлини (рак яєчників, шийки та тіла матки), займають провідні позиції в структурі онкологічної захворюваності жінок. Хіміотерапія (ХТ) є базовим методом лікування, але супроводжується численними побічними ефектами, які негативно впливають на якість життя пацієнток [1].

Якість життя визначається як багатовимірна категорія, що охоплює фізичне, психологічне, соціальне функціонування, а також сприйняття власного стану здоров'я [2].

Оцінювання якості життя (ЯЖ) є ключовим компонентом сучасної онкологічної реабілітації. ЯЖ визначає здатність пацієнта функціонувати в фізичних, психологічних та соціальних сферах, а також ступінь задоволеності життям на фоні захворювання та лікування. Особливо важливим є моніторинг ЯЖ у жінок з раком молочної залози (РМЗ) та гінекологічними злоякісними новоутвореннями в період хіміотерапії.

Методи дослідження. Аналіз наукової літератури здійснено на основі бази даних PubMed, Scopus, Web of Science.

Результати дослідження. Для оцінювання якості життя в онкології використовують стандартизовані інструменти: загальні (SF-36, EQ-5D), онкоспецифічні (EORTC QLQ-C30), локалізованоспецифічні (QLQ-BR23 – для РМЗ, QLQ-CX24 – для раку шийки матки). Для діагностування психоемоційного стану використовують шкалу тривожності і депресії (HADS), термометр дистресу (Distress Thermometer), шкалу втоми (Brief Fatigue Inventory) та шкалу якості сну (Pittsburgh Sleep Quality Index). Рівень фізичної активності оцінюється за допомогою опитувальників IPAQ або PAS [2, 3].

На етапі хіміотерапевтичного лікування якість життя значно знижується внаслідок таких ускладнень, як: гематологічна токсичність (анемія, нейтропенія), периферійна нейропатія (особливо при застосуванні таксанів або платинових препаратів), порушення з боку шлунково-кишкового тракту, кардіотоксичність, сексуальна дисфункція та психологічна вразливість. Дослідження показують, що пацієнтки стикаються також з онкозалежною втомою, мієлосупресією, лімфедемою, саркопенією, тривогою, депресією та порушенням сну [1, 3]. Ускладнення хіміотерапії в більшості випадків залежать від локалізації пухлини. При РМЗ часто спостерігаються периферична нейропатія, лімфедема, артралгії, кардіотоксичність. При гінекологічному раку (рак шийки, тіла матки, яєчників) типовими є нейровегетативні порушення, дизурія, кахексія, сексуальна дисфункція. Ці наслідки суттєво знижують ЯЖ, викликаючи функціональні обмеження [4].

Серед інструментів оцінювання функціонального стану та побічних ефектів у фізичній терапії використовуються:

- Шкала ECOG/WHO – оцінка загального функціонального статусу;
- FACT-G, FACT-B, FACT-O – інструменти якості життя відповідно до локалізації;
- TNSr (Total Neuropathy Score–reduced) – для кількісної оцінки нейропатичних симптомів [5];
- Шкали тривожності та депресії (HADS, PHQ-9) – для психоемоційного скринінгу.

Модель реабілітаційного обстеження на етапі хіміотерапії передбачає комплексне оцінювання у 4-х сферах:

1. Фізична сфера – втома (шкала Fatigue), сила м'язів (тест ручного динамометра), рівновага (Berg Balance Scale), витривалість (тест 6-хвилинної ходьби).
2. Сенсорна сфера – чутливість шкіри (монофіламентні тести), виявлення нейропатії (TNSr, анкета EORTC CIPN20).
3. Психоемоційна сфера – самооцінка якості життя, депресивні/тривожні розлади (HADS).
4. Соціальна сфера – рівень соціальної підтримки, рольові функції, вплив на професійну діяльність [2, 5].

У випадку лімфедеми застосовують об'ємну периметрію, біоімпедансний аналіз. Фізіологічне тестування охоплює також оцінку серцево-дихальної витривалості (кардіореспіраторний тест).

Результати досліджень наукової літератури вказують, що пацієнтки з гінекологічним раком мають вищий рівень емоційних порушень, тоді як при раку молочної залози частіше виникають проблеми з образом тіла та соціальними функціями [6]. Якісна оцінка дозволяє фізичним терапевтам персоналізувати втручання, підвищити ефективність реабілітації та покращити довгостроковий прогноз.

Одним із ключових напрямів підтримки ЯЖ є фізична терапія (ФТ). Наукові джерела вказують на ефективність індивідуалізованих програм фізичних вправ для зниження втоми, поліпшення кардіореспіраторної витривалості, профілактики саркопенії та управління лімфедемою [3, 5]. Рекомендовано комбіноване застосування аеробних та силових вправ 3–5 разів на тиждень, з урахуванням клінічного стану пацієнтки.

Особливості ФТ при неоад'ювантній ХТ включають підготовку до оперативного втручання, зменшення токсичних впливів та підтримку функціональної активності. У фазі ад'ювантної ХТ ФТ спрямована на відновлення, стабілізацію фізичного стану, корекцію постуральних порушень та вторинної лімфедеми.

Висновки. Таким чином, створення моделі реабілітаційного обстеження з урахуванням локалізації пухлини, характеру ускладнень і психосоціального статусу дозволяє підвищити якість життя пацієнток у період хіміотерапії, забезпечуючи цілісний міждисциплінарний підхід. Фізична терапія повинна стати обов'язковою складовою міждисциплінарної допомоги, спрямованої на підтримку фізичного, психологічного та соціального благополуччя пацієнток.

Джерела та література

1. Aaronson N. K., Ahmedzai S., Bergman B., et al. The European Organization for Research and Treatment of Cancer QLQ-C30: A quality-of-life instrument for use in international clinical trials in oncology. *J Natl Cancer Inst.* 1993. 85(5). P. 365–376.
2. Greimel E., Bottomley A., Cull A., et al. An international field study of the reliability and validity of a disease-specific questionnaire module (the QLQ-OV28). *Eur J Cancer.* 2003. 39(10). P. 1402–1408.
3. Fayers P. M., Machin D. Quality of Life: The Assessment, Analysis and Interpretation of Patient-reported Outcomes. 2nd ed. Chichester: Wiley, 2007. 544 p.
4. Cavaletti G., Alberti P., Frigeni B., et al. Chemotherapy-induced neuropathy: A multifaceted, still unsolved issue. *J Peripher Nerv Syst.* 2020. 25(S2). P. 4–6.
5. Левченко О. О., Шаповалова Н. Л. Методи оцінки якості життя в онкології та фізичній терапії. *Вісник проблем біології і медицини.* 2020. № 2(155). С. 203–207.
6. Winters-Stone K. M., Dieckmann N., Maddalozzo G. F., et al. Resistance exercise reduces body fat and insulin during adjuvant chemotherapy for breast cancer. *Breast Cancer Res Treat.* 2012. 131(1). P. 69–77.

ДЕЯКІ ПЕРЕДУМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ВИРІШЕННІ ЗАВДАНЬ МОВЛЕННЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Андрій Бушляков[1], Вадим Левицький[2], Геннадій Єдинак[3]

[1]здобувач третього (доктор філософії) рівня вищої освіти першого року навчання, спеціальність А6 Спеціальна освіта, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, sofdf24.bushliakov@kpnu.edu.ua

[2]кандидат педагогічних наук, доцент, кафедра логопедії та спеціальних методик Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, levytskyyv@kpnu.edu.ua

[3]доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, кафедра теорії та методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, yedinak.g.a@gmail.com

Вступ. Мовленнєва діяльність дітей з інтелектуальними порушеннями є складним і багатогранним процесом. У початковій школі вона належить до однієї з найважливіших. Підтверджує це визначена для початкової школи кількість компетентностей, основу яких безпосередньо становить мовлення. Зокрема такими є: вільне володіння державною мовою, здатність спілкуватися рідною та іноземними мовами, інформаційно-комунікаційна компетентність. Крім цього, практично жодну з інших визначених компетентностей учнів початкової школи не можна сформувати без використання у цьому процесі мовленнєвої діяльності [4]. Водночас, досягненню мети останньої значною мірою сприяє фізична активність, особливо у початковій школі, адже забезпечує дітям із інтелектуальними порушеннями не тільки кращий фізичний розвиток, але і розвиток когнітивних здібностей, досягнення позитивного емоційного стану; фізична активність є одним із провідних засобів соціалізації таких дітей [1; 6; 7]. Проте практично відсутні дослідження з використання фізичної активності для вирішення не тільки її завдань, але й інших освітніх завдань узагалі та пов'язаних із мовленнєвою діяльністю учнів з інтелектуальними порушеннями під час навчання у початковій школі.

Методи дослідження. У зв'язку з проведенням дослідження на теоретичному рівні було використано загальнонаукові методи, зокрема аналіз, синтез, узагальнення. За допомогою цих методів опрацьовували різні джерела інформації. Для пошуку таких джерел використовували бази наукових даних, зокрема PubMed, Science Direct, Scopus, Web of Science, ERIC PLUS, SPORTDiscus, ResearchGate, Google Академія.

Результати дослідження. Проведеним дослідженням встановлено, що використання фізичної активності у розвитку мовленнєвої діяльності учнів початкової школи з інтелектуальними порушеннями відзначається комплексом передумов. В узагальненому вигляді деякими з найбільш важливих є психофізіологічні, педагогічні та соціально-комунікативні передумови. Конкретизуючи зазначені передумови відзначаємо, що поміж психофізіологічних одна з провідних стосується взаємозв'язку фізичної активності та мовленнєвої діяльності. Вона полягає, передусім у безпосередньому зв'язку розвитку дрібної моторики дитини та розвитку мовлення. Оскільки у дітей з інтелектуальними порушеннями розвиток моторики і мовлення відбувається зі значною затримкою, тому виконання рухових дій і вправ із застосуванням ритму, що спрямовані на координацію рухів, у тому числі дрібну моторику, є важливими у вирішенні поставлених завдань. Крім цього, фізична активність позитивно впливає на нейропсихологічні процеси, зокрема активізацію роботи головного мозку, поліпшення кровообігу, а результатом цього є зростання концентрації уваги, пам'яті, у зв'язку з цим підвищується здатність до навчання взагалі та оволодінням мовленням, зокрема.

Як інший виокремлюємо педагогічний комплекс передумов, у якому одним із визначальних компонентів є інтеграція рухової та мовленнєвої діяльності. Зокрема, уроки фізичної культури і позаурочні форми фізичної активності учнів можуть бути використані для поєднаного вирішення завдань фізичного виховання і мовленнєвого розвитку, наприклад супровід виконання рухових дій, вправ і рухів командами (римованими фразами, діалогами, піснями, логоритмічними вправами тощо). У зв'язку з цим перспективною є реалізація концепції «embodied learning» (навчання за допомогою тіла, тілесно орієнтоване навчання) [2; 3]. Важливою передумовою також є диференціація й індивідуалізація фізичної активності. Передусім це стосується врахування стану розвитку мовлення, інтелекту кожного учня на таких заняттях, а один із можливих шляхів полягає в адаптації вправ і рухових дій, що використовуються на занятті, до можливостей учнів [5].

Що стосується соціально-комунікативних передумов, то тут передусім відзначаємо позитивний емоційний фон занять дітей з інтелектуальними порушеннями. Такий фон створює фізична актив-

ність, особливо якщо вона реалізується ігровим методом або використовує ігрову діяльність чи рухливі ігри. Створений ними позитивний емоційний фон заняття знижує тривожність, підвищує настрій, створює атмосферу емоційного комфорту. Завдяки цьому у дітей з'являються додаткове бажання здійснювати освітню діяльність, у нашому випадку – мовленнєву. Інша, але не менш важлива передумова використання фізичної активності у вирішенні завдань мовленнєвої діяльності, стосується соціалізації дітей з інтелектуальними порушеннями. Зокрема встановлено, що виконання фізичних вправ у складі групи (команди) сприяє формуванню навичок взаємодії, вміння слухати, відповідати, звертатися до партнера. Це є важливими елементами ефективної комунікації, як однієї зі складових мовленнєвої діяльності.

Висновки. Мовленнєва діяльність дітей з інтелектуальними порушеннями є складним і багатогранним процесом, а на етапі початкової школи також однією з найважливіших. Досягненню мети цієї діяльності значною мірою сприяє фізична активність, адже забезпечує дітям не лише кращий фізичний розвиток, але також і розвиток когнітивних здібностей, позитивний емоційний стан, ефективнішу соціалізацію. Деякими з основних передумов використання фізичної активності у розвитку мовленнєвої діяльності учнів початкової школи з інтелектуальними порушеннями є психофізіологічні, педагогічні та соціально-комунікативні. З урахуванням цих передумов доцільно організовувати і розробляти зміст фізичної активності дітей з інтелектуальними порушеннями для вирішення як завдань фізичного виховання, так і пов'язаних із формуванням компетентностей, основу яких становить мовленнєва діяльність.

Джерела та література

1. Інновації медичної освіти: перспективи, виклики та можливості: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції (24 січня 2024 р.). Запоріжжя, 2024. 302 с.
2. Маційович Т. «Embodied learning» як принцип навчання та стан його реалізації у шкільному фізичному вихованні. *Збірник наук. пр. молодих вчених Кам'янець-Подільського нац. у-ту імені Івана Огієнка*. Кам'янець-Подільський: Вид-во КПНУ імені Івана Огієнка, 2024. С. 59-61.
3. Учні мислять… усім тілом: дослідження, що змінює уявлення про ефективне навчання. URL: https://osvitoria.media/experience/uchni-myslyat-usim-tilom-doslidzhennya-shho-zminyuye-uyavlennya-pro-efektyvne-navchannya/ (дата звернення: 04.06.2025)
2. Формування у молодших школярів умінь створювати власні висловлювання на уроках літературного читання : метод. реком. Київ : Пед. думка, 2020. 71 с.
3. Iedynak G., Galamandjuk L., Kyselytsia O., Balatska L., Nakonechnyi I., Mazur V. Physiological characteristics of pubertal schoolchildren with chronic diseases. *J of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17(4). P. 2462–2466. DOI:10.7752/jpes.2017.04275
4. Iedynak G., Galamandjuk L., Kyselytsia O., Nakonechnyi I., Hakman A., O. Chopik. Special aspects of changes in physical readiness indicators of young men with different somatotypes between 15 and 17 years of age. *J of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17(4). P. 2690–2696. DOI:10.7752/jpes.2017.04311
5. Khatin-Zadeh, O., Farsani, D., Eskandari, Z., Marmolejo-Ramos, F. (2022 Oct). The roles of motion, gesture, and embodied action in the processing of mathematical concepts. *Front Psychol,* 14(13), 969341. doi: 10.3389/fpsyg. 2022. 969341.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ СТЕНОЗІ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Наталія Грейда[1]

[1]*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, ngreyda@ukr.net*

Вступ. Стеноз поперекового відділу хребта (LSS) є хворобою, яка деформує і руйнує хрящову тканину міжхребцевих дисків в області попереку, при цьому внаслідок руйнування хрящового прошарку відстань між хребцями значно скорочується, а при найменших різких поворотах вони можуть зміщуватися. Це призводить до неспецифічних болей у попереку (NSCLB), що зазвичай проявляється поколюванням, онімінням, печінням та іншими болісними відчуттями. Актуальність дослідження полягає у тому, що поперековий стеноз є поширеним захворюванням хребта, яке може призвести до значної інвалідності. При цьому результати наукових досліджень підтверджують позитивний вплив фізичної терапії на зменшення симптомів захворювання, насамперед болю у попереку. Стеноз поперекового відділу хребта часто співіснує з іншими дегенеративними станами, результати досліджень з літературних джерел оцінили можливі фактори, що зменшують біль в попереку (LBP) у пацієнтів із LSS.

Методи дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення літературних джерел, інтернет-ресурсів, відкритих інформаційних систем.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел показав, що больові відчуття LBP мають залежність від віку, жіночої статі, м'язової маси тулуба, наявності діабету, болю у сідницях і ногах (NRS), оніміння сідниць і ніг при NRS, різких нахилів тулуба. Маса м'язів тулуба, вирівнювання попереково-тазового відділу та дефекти кінцевої пластини, але не тяжкість стенозу, частково пов'язані з тяжкістю LBP, але біль у сідницях і ногах, а також оніміння сідниць і ніг мають найбільший зв'язок із LBP у пацієнтів із LSS.

Механізм розвитку поперекового стенозу полягає у тому, що тривале вимушене нерухоме положення тулуба приводять до недостатності трофічних процесів зв'язкового апарату міжхребцевих суглобів попереково-крижового відділу хребта та детренованості паравертебральних м'язів, ослабленню їх ресорної функції. Наслідком є посилення осьового навантаження на міжхребетні диски, суглоби і зв'язки, що створює умови для їх мікротравматизації та сприяє розвитку стенозу поперекового відділу хребта.

Існує статистично значущий позитивний зв'язок між сильним нахилом вперед і грижею міжхребцевого диска з супутнім стенозом, а також без супутнього стенозу. Існує статистично значущий зв'язок між кумулятивним впливом підйому або носіння важких предметів і грижею міжхребцевого диска з супутнім стенозом [4].

Хронічний біль у попереку (CLBP) є поширеним у пацієнтів зі стенозом і вважається багатофакторним за своєю природою. При цьому часто спостерігається погіршення стану м'язів поперекового розгинача. Тому часто рекомендуються спеціальні вправи на опір. Існує багато вправ з опором для розгиначів поперекового відділу. Нещодавні дані свідчать про те, що тренування з опором ізольованого розгинання поперекового відділу (ILEX) може бути найкращим для тренування цих м'язів. Існують обмежені порівняльні дослідження між силовими тренуваннями ILEX та іншими специфічними підходами до вправ; однак лише обмежені докази підтверджують, що тренування з опором ILEX є більш ефективними. Навчання опору ILEX є ефективним для значних і значущих покращень сприйнятого болю та інвалідності для пацієнтів із хронічним болем CLBP [5].

Вправи з еластичними стрічками призводять до зменшення болю та покращення працездатності порівняно з традиційними стабілізуючими вправами, хоча традиційні стабілізуючі вправи також демонструють хороші результати у пацієнтів із хронічним болем у нижній частині спини із клінічною нестабільністю хребта. Вправи на слінгу з еластичною стрічкою можуть бути корисними у лікуванні хронічного болю із клінічною нестабільністю хребта [1].

Група авторів провела дослідження ефективності терапевтичних вправ, включаючи ізометричну активацію глибоких м'язів тулуба, зміцнювальні вправи, стабілізаційні вправи, вправи на розтяжку та пропріоцептивні нервово-м'язові вправи (PNF) у пацієнтів з LBP. Основним результатом була інтенсивність болю, виміряна за допомогою таких інструментів, як візуальна аналогова шкала (VAS) і числова шкала оцінки болю (NPRS). Мета-аналіз показав невелику ефективність на користь ізомет-

ричної активації глибоких м'язів тулуба, помірну ефективність на користь стабілізаційних вправ і високу ефективність на користь вправ PNF для зменшення інтенсивності болю за оцінкою інструментів VAS або NPRS. Мета-аналіз виявив помірну ефективність для ізометричної активації глибоких м'язів тулуба і високу ефективність для вправ PNF у зниженні інвалідності. Ці результати підкреслюють важливість включення локалізованих терапевтичних вправ як фундаментального аспекту управління неспецифічним LBP [3].

Окремі автори рекомендують використовувати підвісну терапію, як основний або додатковий метод для зменшення болю при поперековому стенозі з урахуванням індивідуального підходу, фізичного стану та рівня фізичної підготовленості. Підвісна терапія сприяє збільшенню рухливості хребетного стовпа, покращує розтягнення м'язів та суглобів, що покращує рухливість і гнучкість. Рухова активність засобом підвісної терапії сприяє покращенню кровообігу та лімфообігу, як будь-яка рухова активність. Фізична терапія сприяє кращому кровообігу, швидкому відновленню та зменшенню запалення, покращенню загального тонусу організму, перерозподілу м'язового напруження, зміцненню м'язового корсету, підвищенню показників функціонального стану організму та обсягу рухів в поперековому відділі хребта, зменшенню болю [2].

Висновки. Вибір методів фізичної терапії при поперековому стенозі ґрунтується на індивідуальному підході залежно від: стадії захворювання, локалізації, інтенсивності больового синдрому, характеру та ступеня неврологічних розладів, віку і супутньої патології. Результати аналізу літературних джерел підтверджують, що терапевтичні вправи є ефективними при поперековому стенозі хребта. При цьому, спеціальні тренування для стабілізації м'язів можуть бути актуальними для пацієнтів із клінічними симптомами стенозу поперекового відділу хребта. Вправи з опором також підтвердили свою ефективність. Терапевтичні вправи на блочних тренажерах дозволяють отримати розвантаження хребта та зняти больове відчуття за рахунок дозованого витягування. Вправи на розтяг в області попереку покращують рухливість, зменшують болі та відновлюють мобільність пацієнтів.

Джерела та література

1. Kim Y. W., Kim N. Y., Chang W. H., Lee S. C. Comparison of the Therapeutic Effects of a Sling Exercise and a Traditional Stabilizing Exercise for Clinical Lumbar Spinal Instability. *Journal of sport rehabilitation*. 2018. 27(1). P.47–54. https://doi.org/10.1123/jsr.2016-0083
2. Manchikanti L., Singh V., Falco F., Benyamin R., Hirsch J. Epidemiology of Low Back Pain in Adults. *Neuromodulation.* 2014. Vol.17(3). P.10.
3. Salehi S., Sobhani V., Mir S. M., Keivanfar N., Shamsoddini A., Hashemi S. E. Efficacy of specific exercises in general population with non-specific low back pain: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of bodywork and movement therapies*. 2024. 39. P. 673–705. https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.03.049
4. Seidler A., Bolm-Audorff U., Siol T., Henkel N., Fuchs C., Schug H., Leheta F., Marquardt G., Schmitt E., Ulrich P. T., Beck W., Missalla A., Elsner, G. Occupational risk factors for symptomatic lumbar disc herniation; a case-control study. *Occupational and environmental medicine*. 2003. 60(11). P. 821–830. https://doi.org/10.1136/oem.60.11.821
5. Steele J., Bruce-Low S., Smith D. A review of the clinical value of isolated lumbar extension resistance training for chronic low back pain. *PM & R: the journal of injury, function, and rehabilitation*. 2015. 7(2). P. 169–187. https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2014.10.009

РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ФІТНЕС ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Мирослава Данилевич[1], Любов Чеховська[2], Віра Будзин[3], Алла Соловей[4]

[1]*доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фітнесу та рекреації ЛДУФК імені Івана Боберського, mdanylevych@ukr.net*

[2] *доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фітнесу та рекреації ЛДУФК імені Івана Боберського, lyubahock@gmail.com*

[3] *доктор наук з державного управління, доцент, зав. кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивної медицини ЛДУФК імені Івана Боберського, virabuzyn@ukr.net*

[4] *кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури ЛДУФК імені Івана Боберського, alla_sol@ukr.net*

Вступ. Повномасштабна військова агресія Росії проти України, що розпочалася у 2022 році, спричинила небачене навантаження на систему охорони здоров'я, зокрема у сфері реабілітації військовослужбовців. За даними Міністерства оборони України, станом на початок 2024 року понад 68 тисяч військових зазнали поранень, з яких близько 20 % потребують тривалої фізичної та психологічної реабілітації [1].

З огляду на ці виклики, муніципальні ініціативи в таких містах, як Львів, відіграють ключову роль у забезпеченні реабілітаційних послуг. Зокрема, реабілітаційний фітнес постає як ефективна форма не лише фізичного відновлення, а й психоемоційної стабілізації, ресоціалізації та профілактики повторних захворювань [2].

Мета дослідження – встановити дієвість реабілітаційного фітнесу у Львові.

Методи дослідження: контент-аналіз офіційних документів Львівської міської ради (зокрема, річного звіту Департаменту молоді, спорту та туризму за 2024 рік), узагальнення даних відкритих джерел (офіційні вебсайти ЛМР, публікації у ЗМІ, інформаційні ресурси фітнес-клубів-учасників програми), аналіз матеріалів публічних виступів та коментарів експертів, які брали участь у реалізації програми (зокрема фахівців кафедри фізичного виховання ЛНМУ та ГО «Фізична терапія Львова»).

Результати дослідження. У жовтні 2023 року було ухвалено Комплексну програму розвитку спорту військовослужбовців, ветеранів війни й адаптивного спорту на 2024−2026 роки. Для реалізації програми на базі ЛКП «Спортресурс» створили відділ спорту військових, який займається всіма спортивними ініціативами для українських військових і ветеранів. Саме тому у Львові реалізується муніципальна програма «Спорт для військових», яка забезпечує безоплатний доступ військовослужбовців, ветеранів війни й осіб з інвалідністю до до занять фізичною культурою та спортом (фітнес-клуби, басейни і спортивні зали), щоб сприяти їхньому повноцінному інтегруванню в суспільство, соціалізації та адаптації.

Програма підтримки військовослужбовців-учасників бойових дій та членів сімей загиблих Захисників та Захисниць України на оплату послуг фітнес-клубів передбачає безкоштовне відвідування 14-ти фітнес-клубів у 27-ти локаціях м.Львова, серед яких Sport Life, BRONX Fitness Hub, «Три стихії», FitMe, Forever та інші. Кожен учасник програми отримує місячний абонемент вартістю 1000 гривень. Сума відшкодування Львівської міської ради – 500 гривень, інші відшкодування 500 гривень безпосередньо від самих фітнес-клубів.

На Львівщині також діє проєкт реабілітації військових через спорт і рухову активність "Ліга Нескорених". Встановлено, що лише за 2024 рік вдалося провести 122 заходи та залучити понад 500 ветеранів та військовослужбовців з інвалідністю [3, 4].

У квітні 2024 року на Львівщині відкрито реабілітаційний простір, що дозволяє одночасно обслуговувати до 60 ветеранів, забезпечуючи комплексну підтримку – фізичну, психологічну та соціальну [5]. Вищезгадана програма передбачає оплату реабілітаційних послуг (масаж, ЛФК, фізіотерапія, електростимуляція тощо), які доступні у 40 медичних установах. Вже понад 500 військових скористалися цими послугами [4].

У 2024 році Управління молоді та спорту Львівської міської ради спільно з кафедрою фізичного виховання ЛНМУ та ГО «Фізична терапія Львова» здійснили експертний аналіз реалізації програми «Спорт для військових». За даними офіційного річного звіту управління [6], до ініціативи долучилися понад 3000 учасників і понад 40 партнерських медико-спортивних закладів. Попередня оцінка, проведена методом фокус-інтерв'ю й аналізу анкет самооцінки, засвідчила стійке зменшення симптомів

психологічної напруги, поліпшення загального фізичного самопочуття та зростання рівня функціональної незалежності ветеранів. Докладні кількісні показники буде оприлюднено після затвердження повного аналітичного звіту профільною депутатською комісією. Таким чином, заняття реабілітаційним фітнесом уже демонструють позитивний вплив на фізичну витривалість, психоемоційну стабільність і соціальну адаптацію захисників України.

Окрім Львова, елементи реабілітаційного фітнесу впроваджуються в інших регіонах України. У Дніпрі реалізується програма «Рух заради життя» на базі міського центру реабілітації ветеранів; у Києві діє пілотний проєкт НУФВСУ для ветеранів з використанням адаптивного фітнесу та когнітивної підтримки; у Харкові працює центр адаптивної фізичної терапії при госпіталі ветеранів, де застосовують функціональний тренінг; у Тернополі розгорнута ініціатива «Фітнес для Героїв». Ці приклади свідчать про поширення позитивного досвіду Львова в інші громади, однак лише деякі з них мають таку ж міжсекторальну координацію, ресурсне забезпечення й сталу підтримку [7].

Висновки. Львівська модель реабілітаційного фітнесу для військовослужбовців є зразковою в українських умовах. Вона поєднує доступність, міжсекторальну співпрацю, медичну підтримку та індивідуалізацію підходів. Її масштабування на загальнодержавному рівні може значно посилити ефективність підтримки захисників України у післявоєнний період.

Джерела та література

1. Міністерство оборони України. Дані щодо поранених військових: інформаційний портал «Турбота». Київ: МО України, 2024. URL: https://turbota.mil.gov.ua
2. Львівська міська рада. Програма «Спорт для військових». Львів, 2024. URL: https://city-adm.lviv.ua.
3. Спорт для військових – безкоштовний: як у Львові скористатися програмою підтримки захисників. URL: https://galinfo.com.ua/articles/sport_dlya_viyskovyh__bezkoshtovnyy_yak_u_lvovi_skorystatysya_programoyu_pidtrymky_zahysnykiv_419058.html
2. Безкоштовні послуги з реабілітації для військових у м. Львів. *To4ka.fun.* 2025. URL: https://to4ka.fun/bezkoshtovni-poslugy-z-reabilitatsiyi-dlya-vijskovyh-u-m-lviv
3. На Львівщині облаштували комплексний простір для реабілітації ветеранів. *Суспільне Львів.* 2025. URL: https://suspilne.media/lviv/970901-na-lvivsini-vidkrili-integrovanij-prostir-dla-reabilitacii-veteraniv .
4. Львівська міська рада. Річний звіт Управління молоді та спорту за 2024 рік. Львів, 2025. 58 с. URL: https://city-adm.lviv.ua/lmr/lmrdownloads/sport/zvit_ums_2024.pdf .
5. Міністерство у справах ветеранів України. Кращі практики реабілітації ветеранів в регіонах України: аналітичний огляд. Київ, 2024. 36 с. URL: https://mva.gov.ua/storage/app/sites/1/reports/reabilitaciya-veteraniv-analiz-2024.pdf .

ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНКИ ВПЛИВУ АДАПТИВНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ТА ПСИХОФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Ігор Петрук[1], Інна Тхорева[2], Юрій Омелянюк[3]

[1]*старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичної терапії, лікар спортивної медицини, Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», igordoc.ua@gmail.com*

[2]*викладач кафедри теорії і методики фізичного фиховання та адаптивної фізичної культури, Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», innaboryshkevich@gmail.com*

[3]*викладач кафедри фізичної культури і спорту, Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», omelyanyuk1977@gmail.com*

Вступ. Значна кількість людей з обмеженими можливостями, в тому числі військовослужбовців і внутрішньо переміщених осіб, потребують інтеграції в повноцінне життя. Адаптивні спортивні ігри відіграють важливу роль у цьому процесі. Вони виступають не лише засобом фізичного розвитку, а й потужним інструментом соціалізації та реабілітації.

Важливість всебічної оцінки впливу таких ігор на соціальну адаптацію та психофізичний розвиток обумовлена необхідністю науково обґрунтованих підходів до їхнього впровадження та оптимізації [2; 3].

Методи дослідження. Використовувався комплекс методів дослідження:

- Теоретичні: аналіз та узагальнення наукової літератури.
- Емпіричні: педагогічне спостереження, анкетування, опитування, тестування, методи математичної статистики.

Дослідження впливу адаптивних спортивних ігор на організм осіб з обмеженими можливостями проводилося у Польсько-Українському Адаптаційному Центрі Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, який функціонує відповідно до міжнародної програми RITA – зміни в регіоні «Ерготерапія засобами адаптивних ігор». Вивчався вплив таких адаптаційних ігор, як Джаколо, Кульбутто, Еластік, Пака-Лака, Корнхол. Крім анкетування за шкалою Лайкерта та спостереження для оцінки адаптації до занять, розвитку функцій організму використовувалися і спеціальні функціональні тести «Гніздування/бічне відокремлення» та тест «Рух по траєкторії зірки» [1].

Тест функціональної оцінки дрібної моторики «Гніздування/бічне відокремлення» показав статистично достовірну динаміку покращення показників швидкості і правильності виконання завдань.

За Y-тестом отримано статистично достовірне покращення показників пропріоцепції і балансу у порівнянні з початковим дослідженням у відвідувачів, які займалися модифікованою версією гри Корнхол.

Результати дослідження. Результати дослідження дозволяють розробити теоретико-методичні основи комплексної оцінки впливу адаптивних спортивних ігор. Наукова новизна полягає в обґрунтуванні критеріїв та індикаторів, що відображають взаємозв'язок між заняттями адаптивними іграми та динамікою соціальної адаптації і психофізичного ролзвитку.

Висновки. Адаптивні спортивні ігри є потужним чинником, що сприяє соціальній інтеграції та всебічному розвитку осіб з обмеженими можливостями. Розробка та впровадження ефективних систем оцінки їхнього впливу є нагальною потребою для оптимізації реабілітаційних програм, підвищення якості життя та повноцінної інтеграції в суспільство. Комплексна оцінка дозволить не тільки вимірювати досягнення, а й створювати більш цілеспрямовані та ефективні інтервенції, спрямовані на розкриття потенціалу кожної особистості.

Джерела та література

1. Петрук І. Д., Подоляка П. С., Лавренюк А. Ю. Адаптивні спортивні ігри та їх вплив на соціальну адаптацію і психофізичний розвиток внутрішньо переміщених осіб. *Спортивна медицина, фізична терапія, ерготерапія.* 2024. № 2. С. 137–141.
2. Хутка С. В. Проблема вимірювання рівня соціальної адаптованості особистості: визначення ключового індикатора. *Наукові записки НаУКМА. Соціологічні науки.* Київ: ВД «Києво-Могилянська академія», 2007. Т. 70. С. 27–33.
3. Guide to Evidence-Based Physical Therapy Practice, 4-th Edition. *Medicine & Science in Sports & Exercise.* Jewell, Dianne V. United States: Jones & Bartlett Learning, LLC, 2017. P. 470.

ЗМІСТ

Компоненти якості життя людини

Анна Гакман
Оцінка компонентів якості життя постраждалих дітей внаслідок воєнних дій 3

Nadiia Grabyk, Olha Hulka, Iryna Hrubar
Hygienic factors as component that determines the quality of human life 6

Мар'яна Гуда, Мар'ян Пітин, Ярослав Гуда
Контроль часу як стрес-фактор: вплив формату гри на психофізіологічний стан шахіста 8

Валерій Гущин, Микола Корчагін, Олег Ольховий
Рівень здоров'я вихованців спеціалізованого закладу освіти спортивного профілю 10

Ніна Деделюк
Оздоровча складова концепції розвитку системи фізичного виховання 12

Олександр Малімон
Специфіка розвитку рухових умінь і навичок здобувачів у рамках освітнього процесу 14

Тетяна Матвійчук, Марія Сибіль
Психологічне та фізичне благополуччя як складові якості життя людини 16

Ольга Подрігало, Леонід Подрігало, Вячеслав Ровний
Застосування гейміфікації для удосконалення контролю
за харчуванням спортсменів та фізкультурників 18

Роксолана Тимочко-Волошин, Віра Гащишин, Наталія Параняк
Роль омега-3 поліненасичених жирних кислот у збереженні здоров'я та якості життя людини 20

Олег Шеремет, Олександр Проніков
Фізична активність здобувачів освіти ЗВО як засіб формування їх професійної компетентності ..22

Фізична активність і здоров'я

Ірина Ангелюк, Галина Лаврін, Олександр Хома, Наталя Осіп
Танцювальні банси та їх вплив на мотивацію студентів до рухової активності 24

Володимир Банах
Методичні підходи до персоналізації фізичного виховання здобувачів
у закладах вищої освіти 27

Іван Васкан, Анастасія Логвиненко
Індивідуалізація фізичного виховання на основі психофізіологічного профілю учнів 29

Владислав Вєтошкін, Леся Галаманжук
Заняття у шкільних спортивних секціях як чинник підвищення мотивації хлопчиків
11–14 років до фізичної активності 31

Ірина Войтович
Особливості підготовки школярів 12–15 років до змагань зі спортивного орієнтування
«за вибором» 33

В'ячеслав Гаврилюк, Леся Галаманжук
Мотиви учнів основної школи до фізичної активності 35

Петро Герасимюк
Футзал як особливий вид фізичного вдосконалення та зміцнення здоров'я учасників
освітнього процесу 37

Соломія Гнот
Фізична активність і здоров'я людини в контексті творчої спадщини спортовця Едварда Жарського 39

Андрій Домбровський
Спрямованість педагогічних умов на формування критеріїв здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках фізичної культури 41

Геннадій Єдинак, Леся Галаманжук
Персоналізація фізичної активності дітей для забезпечення оздоровчого ефекту 43

Олексій Жижанов
Методи формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у закладах загальної середньої освіти на уроках фізичної культури 45

Роман Іваніцький
Шляхи фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти 47

Світлана Індика, Наталія Бєлікова, Анатолій Цьось
Особливості фізичної активності учителів в умовах воєнного стану 49

Олена Іщук
Соціально-біологічні фактори впливу на здоров'я студентської молоді 51

Євген Король
Організаційно-педагогічні умови створення фізкультурно-оздоровчого середовища в закладах загальної середньої освіти на уроках фізичної культури 53

Іван Лагоржевський
Мотиваційний компонент як один із основних чинників формування культури здоров'я учнів у процесі фізичного виховання 55

Петро Ладика, Сергій Гуменюк, Петро Петрица
Інноваційні форми фізичної активності в умовах цифрового суспільства 57

Ірина Машталер
Особливості розвитку координаційних здібностей учнів 6–7 років на заняттях оздоровчими видами гімнастики 59

Петро Мизак
Потенціал використання засобів проєктної діяльності для розвитку фізичної активності учнів 61

Оксана Михайлюк
Шляхи підвищення рухової активності засобами сучасних фітнес-технологій 63

Сергій Ніколаєв
Показники сили основних груп мязів пауерліфтерів після силового навантаження 65

Петро Петрица, Юлія Петрица, Петро Ладика
Роль фітнесу у формуванні якості життя людини 67

Богдан Семенів, Олександр Галашко, Тарас Приставський
Особливості способу життя студентської молоді залежно від наявності регулярних занять фізичною культурою і спортом 69

Володимир Сокальський
Актуальність проблеми розвитку культури здорового способу життя в учнів базової школи 71

Жанна Сотник, Ярослав Кравчук, Вікторія Романова
Започаткування бакалаврської підготовки фахівців з адаптивного фітнесу в системі вищої освіти України 73

Фізична активність у способі життя людини

Микола Байдюк
Соціально-педагогічні засади мотиваційних пріоритетів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у внутрішньо переміщених осіб похилого віку 75

Олександр Безносюк, Наталія Тодавчич
Проблеми та перспективи фізичного виховання в дошкільних закладах освіти 78

Людмила Ващук
Організація фізкультурної позаурочної діяльності в ЗЗСО засобами фітнесу та спортивного туризму 81

Юрій Гарієвський, Руслан Мельник
Фізична активність у способі життя людини 83

Сергій Гуменюк, Станіслав Сапрун
Особливості побудови фітнес-тренувань в онлайн форматі 85

Андрій Дуда, Вікторія Петрович
Сучасні підходи до тренувального процесу юних плавців 87

Ірина Єрко, Андрій Єрко, Олена Дем'янчук
Внутрішній туризм і фізична активність: поведінкові тенденції українців під час війни 89

Наталія Захожа
Значення фізичної готовності у професійному становленні майбутніх фахівців 91

Ольга Іванюк
Аналіз чинників які впливають на фізичну активність студентів 93

Надія Ковальчук
Проблематика використання варіативних модулів з предмету «фізична культура» 95

Олександр Прохоров, Лана Меджид Кизи Афанідєва
Активний спосіб життя у фізичному та психологічному вимірі через заняття шахами 97

Владислав Римик, Роман Римик, Андрій Синиця, Любомир Маланюк
Організація анімаційних послуг в різних видах туризму 99

Олена Томащук
Фізична активність школярів: мотиваційні чинники, інтереси та шляхи підвищення 101

Олексій Юрлов, Алла Альошина
Особливості підготовки юних спортсменів у східних єдиноборствах 103

Програми фізичної активності

Ігор Бичук
Рухливі ігри як різновид ігрової діяльності 105

Олександр Богатов, Геннадій Єдинак
Передумови для занять підлітків футзалом у шкільній спортивній секції 107

Анатолій Вольчинський, Руслан Герохоль
Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами в групі продовженого дня 109

Леся Галаманжук, Геннадій Єдинак, Aleksandra Siedlaczek-Szwed
Результативність традиційної моделі фізичної активності в поліпшенні функціональних характеристик дошкільників 111

Тетяна Гнітецька
Впровадження шафлу у зміст уроків фізичної культури учнів шкільного віку 113

Владислав Дем'янець, Геннадій Єдинак
Індивідуальна освітня траєкторія у системі моніторингу, що реалізується у фізичному вихованні підлітків 115

Тетяна Дух, Мар'яна Кіщак
Стан фізичної підготовленості учнів 9–11 класів закладів середньої освіти 117

Володимир Захожий
Фізичне вдосконалення учасників освітнього процесу засобами пауерліфтингу 119

Ольга Касарда
Скандинавська ходьба в системі оздоровлення здобувачів вищої освіти 121

Анакстасія Коновальчук
Розробка програм фізичної активності для юнаків з різним соматипом у французькому боксі сават 123

Ростислав Ланевич
Спецефічні особливості техніко-тактичних дій у пляжному гандболі 125

Анатолій Лозовий
Взаємодія ДЮСШ та спортивного клубу в період переходу до європейської моделі спорту 127

Олег Мазурчук
Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти у процесі занять міні-футболом 129

Тимур Мацієвич, Геннадій Єдинак
До питання про організаційно-методичні засади реалізації концепції «навчання за допомогою тіла» у фізичному вихованні учнів 5–6 класів 131

Жанна Мудрик
Ефективність тренувальних програм концентрованого впливу на спеціальну підготовленість спринтерів 133

Микола Натолочений
Сучасні організаційно-дидактичні умови навчання на уроках фізичної культури 135

Ольга Оображей
Особливості формування професійної готовності тренерів з аквафітнесу до роботи з різними групами населення 137

Любомир Осадчук, Галина П'ятничук
Програми фізичної активності для борців 139

Олександр Панасюк
Специфіка розвитку рухових умінь і навичок здобувачів освіти у рамках секційних занять із волейболу 141

Микола Прозар, Іван Стасюк, Юрій Юрчишин, Володимир Мисів, Юлія Петрова
Мобільні додатки як інструмент формування фізичної активності: аналіз сучасних програм 143

Андрій Сабов
Чинники формування індивідуальної траєкторії фізичної активності підлітків при розвитку рухових якостей 146

Станіслав Сапрун, Юрій Кузь, Сергій Корнієнко
Використання критеріїв оптимальності рухової діяльності у спортивній підготовці 148

Баходір Мамуров, Уткір Толіпов
Спорт в закладах вищої освіти Узбекистану: проблеми та перспективи 150

Віктор Усачов
Значимість ОК «Гімнастика з методикою навчання»
у формуванні фахових компетентностей здобувачів вищої фізкультурної освіти 152

Віктор Шандригось, Галина Шандригось, Тарас Потішний
Спортивна боротьба і фізична активність людини 154

Фізична активність як чинник якості життя людини

Лариса Балацька, Юрій Мосейчук, Марина Тівелік
Оздоровчо-рекреаційна діяльність як мотиваційний чинник
для підтримки активного способу життя людей похилого віку 156

Олександр Бичук
Організація і проведення спортивних змагань як складова технологій
оздоровчо-рекреаційної рухової активності 158

Василь Грибук
Вплив глобальних та регіональних трендів на розвиток фізичного виховання школярів 160

Олена Дем'янчук
Фізична активність осіб зрілого віку як ресурс якісного довголіття 162

Ірина Іванишин, Ігор Випасняк, Лідія Ковальчук, Юрій Іванишин, Сергій Пилипенко
Особливості занять руховою активністю чоловіків старечого віку 164

Оксана Киселиця, Антоніна Богданюк, Олена Мороз
Викладацька майстерність та інновації у фізичній культурі:
вплив на якість життя студентів ЗВО 166

Оксана Корносенко, Оксана Даниско
Цервікалгія у студентів, асоційована з використанням цифрових пристроїв 168

Тарас Мусікевич, Володимир Холявка, Мирослава Данилевич, Ірина Грибовська
Оздоровчі технології у рекреаційній діяльності населення України в умовах війни 171

Юлія Ребрик, Наталія Ульяницька, Оксана Усова
Реабілітація осіб із посттравматичним стресовим розладом: оцінка якості життя 173

Світлана Савчук
Особливості застосування самомасажу під час тренувань та змагань 175

Сергій Савчук, Ігор Бакіко, Володимир Ковальчук
Формування готовності студентів ЗВО до самоорганізації здорового способу життя 177

Інна Ткачівська, Наталія Сороколіт, Ярослав Яців
Вплив SOFT SKILLS на формування мотивації до фізичної активності
у майбутніх учителів фізичної культури 179

Роман Тягур, Андрій Синиця, Антоніна Майструк
Якість життя населення: еволюція формування поняття 182

Володимир Яловик
Аналіз результатів анкетування стосовно мотивації та перешкод
до занять оздоровчою діяльністю 184

Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

Ольга Андрійчук
Фізична терапія дітей із церебральним паралічем 186

Олександра Афанасьєва, Богдан Алексєєв
Аналіз частоти загострень та тривалості періодів ремісії у чоловіків і жінок з дегенеративно-дистрофічними захворюваннями опорно-рухового апарату 188

Ольга Бас, Оксана Тиравська
Оцінювання якості життя пацієнток на етапі хіміотерапевтичного лікування при раку молочної залози та гінекологічному раку 190

Андрій Бушляков, Вадим Левицький, Геннадій Єдинак
Деякі передумови використання фізичної активності у вирішенні завдань мовленнєвої діяльності учнів початкової школи з інтелектуальними порушеннями 192

Наталія Грейда
Фізична терапія при стенозі поперекового відділу хребта 194

Мирослава Данилевич, Любов Чеховська, Віра Будзин, Алла Соловей
Реабілітаційний фітнес для військовослужбовців 196

Ігор Петрук, Інна Тхорева, Юрій Омелянюк
Особливості оцінки впливу адаптивних спортивних ігор на соціальну адаптацію та психофізичний розвиток осіб з обмеженими можливостями 198

Для нотаток

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Збірник тез доповідей
IX Міжнародної науково-практичної конференції
(12–13 червня 2025 р.)

Друкується в авторській редакції
Верстка *І. С. Савицької*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.
Сайт збірника наукових праць: www.physicaledu-journal.org.ua
Засновник і видавець − Волинський національний університет імені Лесі Українки.
Формат 60×84$^{1}/_{8}$. Гарн. Таймс. Обсяг 23,95 ум. друк. арк., 23,61 обл.-вид. арк.